

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
на тему: **«Психологічні чинники прокрастинації у студентів»**

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Психологія»
Марина РОМАНЮК

Керівник: к. психол. н. Лариса ТЬОР

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ	5
1.1 Загальна характеристика прокрастинації в сучасній психології	5
1.2 Психологічні чинники, що впливають на прояви прокрастинації у студентів	8
1.3 Наслідки прокрастинації для навчальної діяльності та психічного здоров'я	10
Висновки до Розділу 1.	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ	13
2.1 Методологія дослідження, характеристика вибірки, опис використаних методик	13
2.2 Аналіз одержаних результатів дослідження	18
2.3 Рекомендації щодо подолання прокрастинації та підвищення мотивації студентів	28
Висновки до Розділу 2	30
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	33
ДОДАТКИ	36

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства, що характеризується високими вимогами до професійної підготовки, самостійності та відповідальності особистості, особливого значення набуває проблема ефективної організації навчальної діяльності студентів. Однією з поширених труднощів у студентському середовищі є прокрастинація – схильність до відкладання важливих справ на потім, незважаючи на можливі негативні наслідки. Дане явище суттєво впливає на успішність навчання, рівень стресу, психологічне благополуччя та формування професійної компетентності майбутніх фахівців.

Студентський вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, розвитку саморегуляції, відповідальності та професійної ідентичності. Водночас саме в цей період спостерігається підвищена вразливість до емоційних перевантажень, тривожності, зниження мотивації та труднощів тайм-менеджменту, що може сприяти формуванню прокрастинаційної поведінки. Відкладання виконання навчальних завдань часто супроводжується переживанням провини, внутрішньої напруги, зниженням самооцінки та зростанням психоемоційного виснаження.

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема психологічних чинників прокрастинації залишається актуальною та потребує подальшого вивчення, зокрема в контексті студентської молоді. Важливим є визначення тих індивідуально-психологічних характеристик, які зумовлюють схильність до прокрастинації, а також розроблення практичних рекомендацій щодо її подолання.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні чинники прокрастинації у студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники, що впливають на прояви прокрастинації у студентів.

Для досягнення поставленої мети визначено **такі завдання:**

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння феномену прокрастинації в сучасній психології.
2. Визначити основні психологічні чинники, що зумовлюють прояви прокрастинації у студентів.
3. Дослідити особливості прояву прокрастинації у студентській вибірці.
4. Проаналізувати взаємозв'язок між прокрастинацією та психологічними характеристиками особистості.
5. Розробити практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та підвищення навчальної мотивації студентів.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел) та емпіричних методів (психодіагностичні методики, анкетування, кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, методи математичної статистики).

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами, кураторами академічних груп та викладачами закладів вищої освіти для розроблення програм профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки у студентів.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на науково-практичній конференції «Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи» (присвячена 170-річчю з дня народження З. Фрейда)» 2026 року. За результатами участі опубліковано тези доповіді: Романюк М.Ю. «Психологічні механізми саморегуляції та мотиваційні фактори в поведінці студентів». Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології протокол від 21 травня 2026 року № 13.

Структура роботи. Дана робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 35 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

1.1 Загальна характеристика прокрастинації в сучасній психології

Феномен прокрастинації в сучасній психологічній науці розглядається як складне, багатовимірне явище, що поєднує поведінкові, когнітивні, емоційні та вольові аспекти особистості. Термін «прокрастинація» походить від англійського *procrastination* – відкладання, затримка, що, у свою чергу, має латинське коріння (*cras* – завтра, *crastinus* – завтрашній, *pro* – для, заради) [1]. Уже в етимології поняття закладено його сутність – перенесення виконання запланованих дій на майбутнє, «на завтра», попри усвідомлення їхньої значущості.

У науковій літературі відсутнє єдине загальноприйняте визначення прокрастинації, що зумовлено різноманіттям теоретичних підходів до її розуміння. Канадський дослідник Пірс Стіл визначає прокрастинацію як добровільне відкладання запланованих справ, незважаючи на очікування негативних наслідків. Важливим у цьому визначенні є акцент на свідомості вибору: людина усвідомлює значущість завдання, передбачає можливі ускладнення через зволікання, однак усе ж відкладає його виконання. Інші дослідники підкреслюють, що прокрастинація пов'язана не лише з відтермінуванням початку діяльності, а й із затягуванням її завершення, навіть якщо частина роботи вже виконана [2].

Спільним у більшості наукових трактувань є визнання двох ключових характеристик прокрастинації. По-перше, це свідоме відкладання реалізації наміру. По-друге, це наявність психологічного дискомфорту, що супроводжує процес зволікання. Відкладання завдання зазвичай викликає почуття провини, сорому, внутрішньої напруги, зниження самооцінки та посилення тривожності. Таким чином, прокрастинація не є простою формою ліні чи

бездіяльності, оскільки вона супроводжується емоційним напруженням і внутрішнім конфліктом між наміром і реальною поведінкою.

У структурі прокрастинації дослідники виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів. Поведінковий аспект проявляється у безпосередньому відкладанні виконання завдань та заміщенні їх іншими, менш значущими або більш приємними видами діяльності. Когнітивний компонент пов'язаний із особливостями мислення прокрастинатора, зокрема з ірраціональними переконаннями, страхом помилки, заниженою самооцінкою або, навпаки, надмірною впевненістю у власній здатності виконати роботу в останній момент. Емоційний аспект охоплює переживання тривоги, страху невдачі, фрустрації, роздратування чи апатії. Вольовий компонент проявляється у недостатній сформованості саморегуляції, наполегливості та здатності до довільного контролю поведінки [3].

Сучасні теоретичні підходи по-різному пояснюють природу та причини прокрастинації. У межах психодинамічного підходу вона розглядається як своєрідний механізм психологічного захисту, що допомагає уникнути ситуацій, які можуть загрожувати самооцінці або викликати внутрішній конфлікт. Відкладання діяльності в цьому випадку виступає способом зниження тривоги та уникнення переживань, пов'язаних із можливими невдачами [4].

Поведінковий підхід трактує прокрастинацію як результат закріплення певного патерну поведінки. Якщо в минулому виконання завдання в останній момент не призводило до серйозних негативних наслідків або навіть завершувалося відносним успіхом, така стратегія може закріпитися як звична модель реагування. Людина поступово формує переконання, що здатна впоратися із завданням під тиском дедлайну, що підсилює тенденцію до подальшого зволікання.

Когнітивний підхід пов'язує прокрастинацію з ірраціональними установками, низькою самооцінкою та страхом невдачі. У цьому контексті відкладання розглядається як спосіб уникнення оцінювання власних

здібностей. Невиконане завдання дозволяє зберегти уявлення про потенційну компетентність: невдачу можна пояснити браком часу, а не відсутністю здібностей. Таким чином, прокрастинація стає своєрідною копінг-стратегією уникнення.

Мотиваційні концепції, зокрема теорія тимчасової мотивації, також пов'язана з іменем Пірс Стіл, пояснюють прокрастинацію через співвідношення очікуваної користі, цінності результату, часової віддаленості винагороди та рівня імпульсивності особистості [2]. Згідно з цією позицією, чим менш відчутною є негайна винагорода та чим більш віддаленим є кінцевий результат, тим вищою є ймовірність відкладання. Особливу роль відіграє імпульсивність, яка спонукає людину обирати короточасні приємні дії замість довготривалих і складних завдань.

Окремі дослідження вказують на зв'язок прокрастинації з рівнем емоційного інтелекту, здатністю до управління власними емоціями та саморегуляцією. Особи, які мають труднощі з усвідомленням і контролем своїх емоційних станів, частіше вдаються до відкладання як способу тимчасового зниження внутрішнього напруження. Крім того, нейропсихологічні дослідження вказують на можливий зв'язок прокрастинації з особливостями функціонування префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за планування, контроль імпульсів і прийняття рішень [5].

Важливо підкреслити, що прокрастинація не тотожна звичайній ліні чи відпочинку. Прокрастинатор зазвичай залишається активним, однак підміняє важливу діяльність менш значущими справами. Відкладання найчастіше стосується завдань, які сприймаються як складні, неприємні, надто відповідальні або пов'язані з високими очікуваннями щодо результату. У цьому контексті значну роль відіграють страх невдачі, страх успіху, перфекціоністські тенденції та труднощі у визначенні пріоритетів.

Отже, у сучасній психології прокрастинація розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує свідоме відкладання значущої діяльності з емоційним дискомфортом та внутрішнім конфліктом.

1.2 Психологічні чинники, що впливають на прояви прокрастинації у студентів

Результати теоретичного аналізу наукових джерел дають підстави стверджувати, що прокрастинація студентів зумовлюється комплексом взаємопов'язаних психологічних чинників, які охоплюють мотиваційну, когнітивну, емоційну та волюву сфери особистості.

Передусім, серед ключових детермінант виокремлюється *мотиваційна сфера*. Низький рівень внутрішньої мотивації, відсутність чітких професійних орієнтирів, слабка особистісна значущість навчальних завдань істотно знижують готовність до активної діяльності. Якщо студент не усвідомлює цінності завдання або не пов'язує його з власними життєвими цілями, виникає тенденція до відкладання [6]. Таким чином, дефіцит внутрішньої мотивації створює передумови для формування стійкої прокрастинаційної поведінки.

Другим важливим чинником є *страх невдачі*, що часто поєднується з низькою самооцінкою та сумнівами у власній компетентності. У цьому випадку відкладання діяльності виконує функцію психологічного захисту: студент уникає ситуації оцінювання, зберігаючи уявлення про потенційну успішність. Невиконане завдання легше пояснити браком часу, ніж недостатніми здібностями [7]. Поряд із цим у частини студентів спостерігається страх успіху, пов'язаний із побоюванням зростання відповідальності, підвищених очікувань з боку оточення або зміни звичного соціального статусу.

Значну роль відіграє *рівень розвитку саморегуляції*. Недостатня сформованість навичок планування, постановки цілей, визначення пріоритетів і контролю часу зумовлює труднощі з організацією навчальної діяльності. Студенти з низьким рівнем самодисципліни часто відкладають початок роботи, легко відволікаються, мають труднощі з підтриманням концентрації уваги. В умовах інформаційного перенасичення та постійної наявності відволікаючих стимулів ця проблема набуває особливої актуальності [8].

Окремим психологічним чинником виступає *перфекціонізм*. Надмірно високі стандарти та прагнення до бездоганного результату можуть парадоксально гальмувати початок діяльності. Страх допустити помилку або не відповідати власним очікуванням призводить до уникання виконання завдання. У таких випадках прокрастинація стає наслідком внутрішнього конфлікту між бажанням досягти ідеалу та страхом не виправдати власних вимог.

Вагомий вплив має також *емоційний стан студентів*. Хронічний стрес, підвищена тривожність, емоційне виснаження та ознаки вигорання знижують когнітивні ресурси, необхідні для продуктивної діяльності. За таких умов прокрастинація виконує функцію тимчасового зниження емоційної напруги, виступаючи своєрідним механізмом уникнення перевантаження [9]. Особливо вразливою групою є студенти перших курсів, які проходять етап адаптації до нових освітніх вимог і соціального середовища.

Результати аналізу також свідчать про значущість *когнітивних установок і переконань*. Ірраціональні переконання (наприклад, «я повинен виконати завдання ідеально або не братися за нього взагалі», «якщо я помилюся, це означатиме мою неспроможність») формують внутрішні бар'єри щодо початку діяльності. Такі установки підсилюють тривожність і сприяють зникаючій поведінці.

Таким чином, встановлено, що психологічні чинники прокрастинації у студентів мають комплексний характер і взаємодіють між собою. Низька мотивація може посилювати страх невдачі, недостатня саморегуляція – поглиблювати емоційне виснаження, а перфекціоністські установки – підтримувати уникання діяльності. Сукупність зазначених чинників формує стійку модель відкладання, яка може набувати як ситуаційного, так і хронічного характеру.

1.3 Наслідки прокрастинації для навчальної діяльності та психічного здоров'я

Прокрастинація у студентському середовищі має багатовимірні наслідки, які охоплюють як сферу навчальної діяльності, так і психічне здоров'я особистості. Результати сучасних психологічних досліджень свідчать, що систематичне відкладання навчальних завдань не є нейтральною поведінковою стратегією, а пов'язане з низкою негативних академічних, емоційних та особистісних наслідків.

Передусім прокрастинація безпосередньо впливає на рівень академічної успішності. Студенти, схильні до систематичного зволікання, частіше виконують завдання в останній момент, що знижує якість роботи, обмежує можливість глибокого опрацювання матеріалу та негативно позначається на результатах оцінювання [10]. Дослідження Лінн Соломон і Естер Ротблум показали, що академічна прокрастинація пов'язана з нижчими показниками успішності та меншою задоволеністю навчанням.

Крім того, відкладання виконання завдань призводить до порушення навчальної дисципліни та формування неефективних стратегій навчання. Замість систематичної роботи формується модель «аврального» виконання, що супроводжується поверхневим засвоєнням матеріалу [11]. Такий стиль діяльності знижує розвиток довготривалих когнітивних навичок – критичного мислення, аналітичної обробки інформації, здатності до самостійної наукової роботи.

Важливим наслідком є також зниження академічної самооцінки. Повторювані ситуації невчасного виконання завдань, негативні оцінки або зауваження з боку викладачів формують у студента переконання щодо власної неорганізованості чи неспроможності. Це може призводити до формування «замкненого кола»: низька віра у власні можливості посилює прокрастинацію, а прокрастинація – поглиблює відчуття неуспішності.

Окремо слід зазначити ризик академічної дезадаптації. У випадках хронічної прокрастинації можливі пропуски занять, несвоєчасне складання заліків та іспитів, академічні заборгованості [12]. У крайніх випадках це може призвести до відрахування або добровільного припинення навчання.

Прокрастинація також має тісний зв'язок із показниками психоемоційного благополуччя. Дослідження Н. Назарук [13] засвідчує, що прокрастинація є дисфункціональною формою саморегуляції, яка короткочасно знижує емоційну напругу, але довгостроково підвищує рівень стресу.

Одним із найпоширеніших наслідків є підвищена тривожність. Невиконані завдання, наближення дедлайнів і усвідомлення відповідальності створюють постійний фон напруження. З часом це може трансформуватися у хронічний стресовий стан. Студенти відчують внутрішній конфлікт між необхідністю виконання завдання та небажанням або страхом розпочати роботу.

Прокрастинація також асоціюється з депресивними проявами. Відчуття провини, сорому, розчарування у собі, самокритика та негативні думки щодо власної ефективності формують емоційне виснаження. За наявності тривалого зволікання ці переживання можуть поглиблюватися, знижуючи загальний рівень психологічного благополуччя [14].

Важливим наслідком є емоційне вигорання, особливо в умовах інтенсивного навчального навантаження. Постійне відкладання завдань спричиняє накопичення невиконаних обов'язків, що збільшує обсяг роботи у стислі терміни. Це підсилює перевтому, порушення режиму сну, виснаження когнітивних ресурсів і зниження здатності до концентрації уваги.

Крім того, прокрастинація негативно впливає на самооцінку та рівень самоприйняття. Регулярне невиконання запланованих дій формує стійке відчуття некомпетентності та незадоволеності собою. У довгостроковій перспективі це може призвести до зниження невпевненості у власних силах та уникання нових викликів [15].

Прокрастинація може впливати і на міжособистісні взаємини. Невиконання групових завдань, порушення дедлайнів у спільних проєктах здатні викликати конфлікти, знижувати рівень довіри з боку одногрупників і викладачів. Таким чином, формується негативний соціальний імідж, що додатково посилює внутрішню напругу.

Висновки до Розділу 1.

У першому розділі дипломної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми прокрастинації у студентської молоді, що дозволило узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння сутності, структури, психологічних чинників і наслідків цього феномена.

Встановлено, що прокрастинація розглядається в сучасній психології як багатовимірне явище, яке охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Вона трактується як дисфункціональна форма саморегуляції, що проявляється у свідомому відкладанні важливих справ попри усвідомлення можливих негативних наслідків. Особливого значення у студентському середовищі набуває академічна прокрастинація, яка безпосередньо пов'язана з навчальною діяльністю та професійним становленням майбутнього фахівця.

Теоретичний аналіз дозволив визначити основні психологічні чинники прокрастинації у студентів. До них належать: недостатній рівень внутрішньої мотивації, страх невдачі та страх успіху, низька самооцінка, перфекціонізм, недостатня сформованість навичок саморегуляції, підвищена тривожність, емоційне виснаження та неадаптивні когнітивні установки. З'ясовано, що зазначені чинники перебувають у тісній взаємодії та формують стійку модель відкладання діяльності, яка може набувати як ситуативного, так і хронічного характеру.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

2.1 Методологія дослідження, характеристика вибірки, опис використаних методик

Емпіричне дослідження прокрастинації у студентів проводилося на вибірці з 32 осіб, серед яких 5 чоловіків та 27 жінок віком від 17 до 37 років (Дод. А). Такий склад вибірки дав змогу провести первинний аналіз психологічних чинників прокрастинації та їхнього взаємозв'язку з особистісними і мотиваційними особливостями респондентів.

Для діагностики прокрастинації та пов'язаних з нею психоемоційних особливостей використовувалися комплексні психологічні методики:

1) General Procrastination Scale (GPS) [16] – це стандартизований психологічний інструмент, розроблений для комплексної оцінки схильності людини до прокрастинації. Методика дозволяє визначити як загальний рівень відкладальної поведінки, так і специфічні прояви прокрастинації у різних сферах життя. GPS широко використовується в наукових дослідженнях, оскільки дає змогу кількісно оцінити тенденції до відкладання завдань, а також порівнювати результати різних груп респондентів за віком, статтю або соціальними характеристиками. Опитувальник складається з ряду тверджень, що описують різні ситуації, у яких людина може відкладати виконання завдань. Учасники оцінюють ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням, що дозволяє виявити індивідуальні схеми відкладання та саморегуляції. Результати GPS відображають як поведінкові, так і когнітивні компоненти прокрастинації: з одного боку, це конкретні дії, які відкладаються, з іншого – мисленнєві стратегії уникнення завдань, виправдання власної бездіяльності та відчуття внутрішнього конфлікту. Особливість GPS полягає у його здатності виявляти загальну схильність до прокрастинації незалежно від конкретного завдання чи контексту. Це дає змогу отримати цілісну картину

відкладальної поведінки, а також зрозуміти, наскільки прокрастинація інтегрована в повсякденне життя людини. Для студентів GPS особливо корисний, оскільки дозволяє оцінити схильність до відкладання як навчальних обов'язків, так і повсякденних справ, що може впливати на успішність, емоційний стан та загальний рівень стресу. Методика має високий рівень надійності та валідності, що підтверджується численними дослідженнями в психології поведінки та освіти. Крім того, GPS дозволяє не лише кількісно оцінити прокрастинацію, а й виявити можливі психологічні детермінанти, такі як низька мотивація, страх невдачі або недостатній розвиток саморегуляції, що є важливими для подальшого аналізу причин відкладання завдань та розробки рекомендацій для його подолання.

2) Шкала прокрастинації Б. Такмана (в адаптації Т. Крюкової) [17] є психологічним інструментом, призначеним для оцінки прокрастинації у студентів і молоді. Методика дозволяє визначити як загальні тенденції до відкладання завдань, так і специфічні форми прокрастинації, що проявляються у різних життєвих та навчальних ситуаціях. Вона дає змогу оцінити інтенсивність прокрастинації та її прояви у поведінці, а також зрозуміти психологічні механізми, які лежать в основі відкладання. Шкала дозволяє розрізняти два основні типи прокрастинації: хронічну, коли відкладання завдань стає стабільною і повторюваною поведінкою, і ситуативну, що проявляється лише в певних умовах або при виконанні конкретних завдань. Хронічна прокрастинація, як правило, пов'язана з особистісними рисами та стійкими когнітивними схемами уникнення, тоді як ситуативна відкладання зазвичай обумовлена стресом, низькою мотивацією або страхом невдачі в конкретній ситуації. Методика включає низку тверджень, за якими учасник оцінює свою поведінку та ставлення до завдань різної складності. Відповіді дозволяють виявити частоту відкладання, його мотиваційні причини, а також емоційні реакції, пов'язані з виконанням або униканням обов'язків. Особливо цінною є здатність шкали розкривати мотиваційні аспекти прокрастинації: учасники оцінюють, наскільки відкладання обумовлене бажанням уникнути

неприємних емоцій, страхом критики, недостатнім інтересом до завдання або прагненням досягти досконалості. Адаптація Т. Крюкової забезпечує культурну та мовну відповідність методики для українських студентів, що підвищує точність та валідність отриманих результатів. Вона дозволяє визначити індивідуальні закономірності відкладання, оцінити рівень вираженості прокрастинації і встановити взаємозв'язок між відкладальною поведінкою та іншими психологічними чинниками, такими як рівень тривожності, особистісні риси та рівень саморегуляції.

З) Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) [18] є психологічним інструментом, призначеним для оцінки рівня стресу, який відчуває людина у повсякденному житті та в умовах навчальної чи професійної діяльності. Методика дозволяє виявити суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій, тобто не лише фактичний вплив подій, але й те, як людина оцінює власну здатність справлятися з ними, що особливо важливо у студентській аудиторії, де стрес може бути ключовим фактором, що впливає на прояви прокрастинації. PSS-10 складається з 10 питань, за якими респондент оцінює частоту виникнення різних переживань та реакцій протягом останнього місяця. Відповіді дозволяють досліднику отримати загальну оцінку рівня стресу та зрозуміти, наскільки повсякденні обставини та академічні вимоги впливають на психоемоційний стан студента. Методика відображає не тільки частоту стресових реакцій, але й їхню інтенсивність, а також ступінь контролю над ситуацією, що дозволяє оцінити когнітивні та емоційні ресурси особистості. Використання PSS-10 у дослідженні прокрастинації дає змогу виявити взаємозв'язок між рівнем стресу та відкладальною поведінкою. Дослідження показують, що студенти, які відчувають високий рівень стресу, частіше схильні до прокрастинації, оскільки вона виступає як механізм психологічного захисту та тимчасового уникнення неприємних емоцій. Аналіз отриманих даних дозволяє встановити, наскільки емоційне навантаження і психоемоційна напруга сприяють відкладанню навчальних завдань, а також допомагає оцінити потенційні шляхи психологічної підтримки студентів. PSS-10

характеризується високою валідністю та надійністю, що підтверджено численними дослідженнями у психології стресу та психосоціальної адаптації студентів. Методика дозволяє не лише кількісно оцінити рівень стресу, а й проаналізувати його вплив на академічну активність, мотивацію та когнітивні процеси, що робить її цінним інструментом у комплексному дослідженні прокрастинації.

4) Особистісний опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Questionnaire, EPQ) [19] є стандартизованим інструментом для оцінки основних особистісних рис, що визначають поведінку людини та її психологічні особливості. Методика дозволяє визначити такі ключові характеристики особистості, як екстраверсія, нейротизм та психотизм, а також оцінити схильність до соціальної бажаності у відповідях. У контексті дослідження прокрастинації цей опитувальник дає змогу зрозуміти, які особистісні риси можуть сприяти відкладанню завдань та як вони взаємодіють із мотиваційними і емоційними чинниками. Екстраверсія оцінює схильність людини до соціальної активності, комунікабельності та потреби у стимуляції, тоді як інтроверти зазвичай більш схильні до самотійної діяльності і внутрішньої рефлексії. Високий рівень нейротизму характеризується підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю та схильністю до стресових реакцій, що може безпосередньо впливати на прояви прокрастинації, оскільки студенти з високим нейротизмом частіше відкладають виконання завдань через страх невдачі або внутрішній дискомфорт. Психотизм у рамках опитувальника пов'язаний із схильністю до імпульсивності та нетрадиційного мислення, що також може корелювати з відкладальною поведінкою, особливо коли студент не здатний організувати свою діяльність або контролювати імпульсивні бажання. Опитувальник складається з серії тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні», що дозволяє кількісно оцінити рівень кожної особистісної характеристики. Використання цієї методики у дослідженні прокрастинації дозволяє встановити, які характерологічні риси найбільше впливають на схильність до відкладання завдань, а також сприяє

глибшому розумінню психологічного профілю студентів, схильних до прокрастинації. Застосування Особистісного опитувальника Айзенка дає змогу не лише кількісно оцінити особистісні параметри, а й проаналізувати їхній вплив на мотиваційні, емоційні та когнітивні механізми відкладання завдань, що є важливим для розробки ефективних рекомендацій щодо профілактики та корекції прокрастинації у студентів.

5) Тест незакінчених речень Сакса [20] є проєктивною методикою, яка дозволяє виявити несвідомі установки, внутрішні конфлікти, емоційні переживання та психологічні механізми, що впливають на поведінку людини. Методика ґрунтується на принципі проєкції: респондентка закінчує незавершені речення, а її відповіді відображають приховані почуття, установки, потреби та мотиваційні тенденції. У контексті дослідження прокрастинації тест дає змогу оцінити глибинні психологічні аспекти відкладання завдань, що не завжди проявляються у свідомих відповідях на опитувальники. Використання тесту дозволяє досліднику виявити емоційні блоки, внутрішні переживання та несвідомі установки, які можуть бути причиною хронічного або ситуативного відкладання навчальних обов'язків. Наприклад, відповіді студенток можуть вказувати на страх невдачі, внутрішню тривожність, невпевненість у власних силах, прагнення уникати конфліктів або соціальних оцінок. Така інформація допомагає зрозуміти, чому прокрастинація у конкретної студентки набуває саме такої форми і які внутрішні психологічні процеси підтримують цю поведінку. Методика дає змогу отримати не лише кількісну оцінку проявів прокрастинації, а й якісну характеристику психологічного стану респондентів. Вона дозволяє виявити індивідуальні мотиви відкладання завдань, глибинні страхи, переживання та внутрішні конфлікти, що неможливо зробити за допомогою стандартизованих опитувальників.

2.2 Аналіз одержаних результатів дослідження

У межах дослідження психологічних чинників прокрастинації у студентів було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема: General Procrastination Scale (GPS), шкалу прокрастинації Б. Такмана (в адаптації Т. Крюкової), шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), особистісний опитувальник Айзенка та тест незакінчених речень Сакса.

1. Результати дослідження за методикою General Procrastination Scale (GPS) дозволяють детально охарактеризувати поведінкові прояви прокрастинації у студентської молоді та виявити як її ситуативні, так і більш стійкі форми. Отримані дані свідчать про те, що уникнення нецікавих завдань є досить поширеною практикою серед респондентів. Зокрема, 43,8% опитаних зазначили, що іноді намагаються уникати виконання таких завдань, 21,9% роблять це часто, а 9,4% – завжди. Це вказує на те, що для значної частини студентів мотиваційний компонент відіграє ключову роль у запуску діяльності.

Аналіз відповідей щодо виконання завдань у терміни показує неоднорідну картину. Хоча 45,5% респондентів рідко відкладають виконання завдань до останнього моменту, водночас 33,3% роблять це іноді, а 15,2% – часто або завжди. Це свідчить про наявність труднощів із плануванням часу у значної частини досліджуваних.

Поведінкові індикатори повсякденної прокрастинації також підтверджують наявність цієї тенденції. Так, 56,3% респондентів часто відкладають відправлення листів, а ще 12,5% роблять це іноді, що вказує на схильність до відкладання навіть простих дій. Разом із цим, 36,4% студентів зазначили, що іноді відкладають виконання завдань, які не потребують значних зусиль, а 21,2% роблять це часто.

Особливості саморегуляції проявляються і в організації повсякденного режиму. Лише 31,3% респондентів іноді одразу встають після пробудження, тоді як 25% роблять це рідко, а 18,8% – ніколи, що може свідчити про труднощі з вольовою регуляцією поведінки.

Водночас отримані результати демонструють і наявність протилежних тенденцій. Зокрема, 56,3% опитаних завжди швидко відповідають на дзвінки, а ще 28,1% роблять це часто, що свідчить про сформовані навички оперативного реагування. Подібна картина спостерігається і щодо прийняття рішень: 53,1% респондентів часто приймають рішення швидко, а 21,9% – завжди.

Аналіз прокрастинації у контексті планування діяльності показує, що 31,3% студентів іноді відкладають початок виконання завдань, така ж частка робить це часто, а 21,9% зазначають, що їм часто доводиться поспішати, щоб встигнути до дедлайну.

Додатково встановлено, що 31,3% респондентів іноді витрачають час на сторонні справи під час підготовки до дедлайну, а ще 31,3% роблять це часто, що прямо вказує на відволікання як один із ключових механізмів прокрастинації.

Разом із тим, частина студентів демонструє адаптивні поведінкові стратегії. Зокрема, 53,1% респондентів завжди намагаються виходити раніше на зустрічі, а ще 28,1% роблять це часто. Крім того, 37,5% іноді починають виконання завдань невдовзі після їх отримання, а 21,9% роблять це часто.

Окремої уваги заслуговують результати, що відображають схильність до відкладання у побутовій сфері. Так, 40,6% респондентів часто купують подарунки в останню хвилину, а 46,9% рідко відкладають купівлю необхідних речей, що свідчить про вибіркового характер прокрастинації залежно від значущості ситуації.

Показовим є також те, що 43,8% студентів іноді говорять «зроблю це завтра», а 37,5% роблять це часто, що відображає типову когнітивну установку прокрастинації. Водночас 56,3% респондентів зазначили, що завжди виконують усі завдання перед відпочинком, що свідчить про наявність у частини вибірки сформованого почуття відповідальності.

Таблиця 2.1

Узагальнені показники прокрастинаційної поведінки за методикою GPS

Показник	Частка респондентів (%)
Уникають нецікавих завдань (іноді–завжди)	75,1
Виконують завдання в останній момент (іноді–завжди)	48,5
Відкладають повсякденні дії (часто)	56,3
Відволікаються під час дедлайнів (іноді–часто)	62,6
Відкладають початок виконання завдань (іноді–часто)	62,6
Часто кажуть «зроблю завтра»	37,5
Демонструють швидке реагування (часто–завжди)	84,4
Швидко приймають рішення (часто–завжди)	75,0

Отже, можна зазначити, що прокрастинація у студентів має переважно ситуативний характер і значною мірою залежить від рівня зацікавленості у виконуваних завданнях. Водночас наявність високих показників відкладання діяльності, труднощів із початком роботи та схильності до відволікання свідчить про сформовані елементи прокрастинаційної поведінки.

2. Результати, отримані за шкалою прокрастинації Б. Такмана, дозволяють глибше проаналізувати когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти прокрастинації у студентів, а також виявити ступінь усвідомлення власної поведінки та здатність до саморегуляції. Аналіз відповідей свідчить про те, що прокрастинація у досліджуваних має переважно суперечливий характер. Так, на твердження про відкладання завершення важливих справ без вагомої причини 48,5% респондентів обрали варіант «важко визначитися», тоді як 27,3% не погоджуються з цим, а 15,2% повністю не погоджуються. Водночас незначна частка опитаних (близько 9%) визнає таку поведінку, що

свідчить про часткове усвідомлення проблеми та водночас схильність до її заперечення.

Більш виражені прояви прокрастинації простежуються у ситуаціях, пов'язаних із виконанням неприємних завдань. Зокрема, 53,1% респондентів погоджуються з тим, що відкладають початок справ, які їм не подобаються, а ще 18,8% повністю погоджуються з цим твердженням.

Схожа тенденція спостерігається і щодо дотримання дедлайнів. Хоча 18,8% опитаних повністю не погоджуються з тим, що працюють до останньої хвилини, ще 18,8% не погоджуються, водночас 18,8% вагаються, а 40,6% погоджуються з цим твердженням. Це свідчить про неоднорідність вибірки та наявність як адаптивних, так і дезадаптивних стратегій організації діяльності.

Аналіз відповідей щодо прийняття рішень показує, що лише 18,8% респондентів повністю не погоджуються з відкладанням важливих рішень, тоді як 43,8% обрали варіант «не згоден», проте 18,8% вагаються, а близько 18% визнають наявність такої поведінки.

Цікаві результати отримано щодо саморозвитку: 41,9% респондентів не погоджуються з тим, що відкладають розвиток власних навичок, однак 22,6% вагаються, а ще 25% визнають таку тенденцію, що може вказувати на суперечність між бажанням самореалізації та реальною поведінкою.

Важливим аспектом є також схильність до раціоналізації прокрастинації. Так, 31,3% респондентів погоджуються з тим, що вміють знаходити виправдання для бездіяльності, а ще 25% не заперечують цього повністю, що свідчить про наявність когнітивних механізмів, які підтримують прокрастинаційну поведінку.

Аналіз ставлення до навчальної діяльності показує, що лише 35,5% респондентів погоджуються з тим, що приділяють достатньо часу нудним заняттям, тоді як значна частина або не погоджується, або вагається.

Особливо показовими є результати, що стосуються сприйняття власної поведінки. Зокрема, 54,5% респондентів визнають, що марнують час, а ще частина (31,3%) погоджується з тим, що не може контролювати цей процес.

Схильність до відкладання складних завдань також є досить вираженою: 37,5% респондентів погоджуються, що відкладають важку роботу, а ще частина вагається або частково погоджується. Водночас значна кількість студентів використовує механізм «відкладеної винагороди», оскільки 56,3% погоджуються і ще 28,1% повністю погоджуються з тим, що дозволяють собі відпочинок лише після виконання завдань.

Разом із цим, результати свідчать про наявність і позитивних тенденцій. Зокрема, 28,1% респондентів погоджуються, що дотримуються плану, а 40,6% вагаються, що може свідчити про нестабільність саморегуляції. Аналогічно, 31,3% зазначають, що завершують важливі справи заздалегідь, проте значна частина не має чіткої позиції щодо цього.

Водночас встановлено, що 56,3% респондентів не погоджуються з байдужим ставленням до важливих справ, що свідчить про збереження внутрішньої мотивації. Крім того, 43,8% погоджуються і ще 31,3% повністю погоджуються з тим, що відкладати справи на завтра не є ефективною стратегією, що вказує на достатній рівень когнітивного усвідомлення проблеми прокрастинації.

Таблиця 2.2

Узагальнені показники прокрастинації за шкалою Б. Такмана

Показник	Частка респондентів (%)
Відкладають неприємні завдання (згоден– повністю згоден)	71,9
Працюють до останньої хвилини (згоден– повністю згоден)	40,6
Відкладають важливі рішення (частково проявляється)	18-20
Вміють виправдовувати бездіяльність	31,3
Визнають, що марнують час	54,5
Не можуть контролювати витрати часу	31,3
Відкладають складні завдання	37,5

Дотримуються плану (згоден–повністю згоден)	28,1
Усвідомлюють неефективність відкладання	75,1

Прокрастинація у студентів за даною методикою проявляється не лише на поведінковому, а й на когнітивному рівні. Виявлено чітку суперечність між усвідомленням неефективності відкладання справ та реальною схильністю до прокрастинаційної поведінки. Отримані результати підтверджують, що прокрастинація пов'язана не лише з недостатньою організацією діяльності, а й із мотиваційними, емоційними та когнітивними особливостями особистості.

3. Переживання стресових ситуацій (PSS-10). Результати дослідження показують, що значна частина студентів упродовж останнього місяця періодично відчуває вплив стресових факторів. При цьому інтенсивність переживання стресу варіюється від епізодичних проявів до досить частих станів напруження. Зокрема, на запитання щодо переживань через непередбачені події 4 респонденти відповіли «ніколи», 5 – «майже ніколи», 9 – «інколи», 10 – «доволі часто», 4 – «часто», що свідчить про те, що для більшості учасників характерна середня або підвищена чутливість до невизначеності. Відчуття складності контролю важливих життєвих ситуацій також є поширеним: 3 особи зазначили «ніколи», 8 – «майже ніколи», 11 – «інколи», 6 – «доволі часто», 4 – «часто». Таким чином, значна частина студентів періодично стикається з труднощами саморегуляції.

Таблиця 2.3

Частота переживання стресових ситуацій (PSS-10)

Показник	Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
Непередбачувані події	4	5	9	10	4
Втрата контролю	3	8	11	6	4
Нервова напруга	1	2	13	12	4

Водночас рівень емоційної напруги є досить вираженим: лише 1 респондент не відчував стресу зовсім, 2 – майже не відчували, тоді як 13

відповіли «інколи», 12 – «доволі часто», 4 – «часто», що підтверджує наявність регулярного психоемоційного навантаження у студентського середовища.

Разом із цим варто відзначити, що респонденти демонструють і певні ресурси стресостійкості. Так, відчуття впевненості у здатності впоратися з проблемами розподілилося наступним чином: 0 – «ніколи», 4 – «майже ніколи», 10 – «інколи», 12 – «доволі часто», 7 – «часто».

Таблиця 2.4

Показники психологічної стійкості

Показник	Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
Впевненість у собі	0	4	10	12	7
Відчуття контролю ситуації	0	4	17	7	3
Здатність справлятися з дратівливістю	1	4	14	10	4

Результати також свідчать про суперечливий характер переживання стресу: з одного боку, студенти часто відчувають перевантаження, а з іншого – зберігають здатність до самоконтролю. Наприклад, 14 осіб інколи можуть справлятися з дратівливістю, 10 – доволі часто, 4 – часто. Однак відчуття перевантаження залишається актуальним. На запитання щодо накопичення труднощів 3 респонденти відповіли «ніколи», 4 – «майже ніколи», 17 – «інколи», 6 – «доволі часто», 2 – «часто». Також 12 осіб інколи відчувають роздратування через втрату контролю над подіями, 8 – доволі часто, 3 – часто.

Таблиця 2.5

Показники перевантаження та втрати контролю

Показник	Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
Відчуття перевантаження	3	4	17	6	2

Роздратування через втрату контролю	3	6	12	8	3
---	---	---	----	---	---

Отримані результати, можна зробити висновок, що для більшості студентів характерний середній рівень сприйнятого стресу з тенденцією до підвищення. Стрес проявляється у вигляді періодичного емоційного напруження, труднощів саморегуляції та відчуття перевантаження, однак водночас зберігаються ресурси психологічної стійкості, що дозволяють частково компенсувати негативний вплив стресових факторів.

4. Аналіз результатів за методикою «Особистісний опитувальник Айзенка». Отримані результати свідчать про те, що досліджувані студенти характеризуються поєднанням соціальної активності, достатнього рівня самоконтролю та помірної емоційної нестабільності. Більшість респондентів демонструє прагнення до нових вражень (23 особи) та потребу у підтримці з боку оточення (22 особи), що вказує на значущість міжособистісних взаємодій. При цьому 29 осіб вважають себе обережними, а 28 – схильні попередньо обдумувати свої дії, що свідчить про сформовані механізми саморегуляції. Разом із тим простежуються прояви емоційної лабільності: 22 респонденти зазначили наявність перепадів настрою, 31 – інколи втрачають самоконтроль у вигляді роздратування, а 18 – діють під впливом ситуативного настрою. Соціальна поведінка досліджуваних має змішаний характер: 18 осіб віддають перевагу активному спілкуванню, тоді як 19 інколи схильні до стриманості у групі. Водночас усі 32 респонденти обрали варіант щодо переваги вузького кола близьких друзів, що підкреслює орієнтацію на якісні, а не кількісні соціальні зв'язки. Поряд із цим у частини студентів виявлено ознаки підвищеної тривожності: 27 осіб відзначили труднощі зі сном через нав'язливі думки, 18 – вважають себе нервовими, 21 – відчують занепокоєння щодо стану здоров'я, а 13 – зазначили наявність фізіологічних проявів тривоги. Це свідчить про наявність внутрішнього напруження, яке може впливати на поведінкові стратегії. Водночас респонденти характеризуються високим

рівнем життєвої активності: 30 осіб вважають себе енергійними та життєрадісними. Проте лише 17 осіб відзначили впевненість у собі, що вказує на певну невизначеність і можливу залежність від зовнішніх оцінок.

Таблиця 2.6

Узагальнені результати особистісних характеристик респондентів

Показник	Так	Ні
Прагнення до нових вражень	22	10
Потреба у підтримці	22	10
Обережність	29	3
Обдумування дій	28	4
Перепади настрою	22	10
Імпульсивність	18	14
Втрата самоконтролю (гнів)	31	1
Любов до компаній	18	14
Схильність до мовчазності	19	13
Порушення сну	27	5
Нервовість	18	14
Тривога за здоров'я	21	11
Енергійність	30	2
Життєрадісність	30	2
Впевненість у собі	17	15

Узагальнюючи, можна зазначити, що досліджувані мають достатній рівень соціальної активності та самоконтролю, проте для них характерні емоційна чутливість, тривожність і певна імпульсивність, що можуть виступати психологічними чинниками формування прокрастинації.

5. Результати тесту незакінчених речень Сакса. Проведене дослідження показало різноманітні психологічні особливості респондентів та їхні емоційні установки. Аналіз відповідей дозволяє виділити кілька основних тенденцій.

1. Сімейні взаємини та ставлення до батьків: більшість респондентів відзначають, що їхні батьки проявляють турботу та підтримку, хоча

інколи можуть бути прискіпливими або відстороненими. Часто згадувалися такі почуття, як хвилювання, увага, доброта та любов. Водночас деякі відповіді свідчили про конфлікти або недостатню увагу, що може впливати на емоційний стан та самовідчуття дітей.

2. Ставлення до труднощів і стресових ситуацій: респонденти демонструють переважно активну позицію у подоланні проблем: намагання боротися, шукати вихід, не опускати руки. Окремі учасники висловлювали пасивні або емоційно забарвлені реакції – від байдужості до короткочасного роздратування або засмучення.
3. Мрії та життєві прагнення: респонденти часто згадували бажання особистого щастя, самореалізації, подорожей, розвитку кар'єри та гармонійних сімейних стосунків. Деякі відповіді містили матеріальні або практичні прагнення (машина, дім), проте більшість акцентувалася на емоційному благополуччі та внутрішньому розвитку.
4. Ставлення до влади, авторитету та керівництва: респонденти розглядали керівні позиції переважно через призму моральних та етичних принципів: важливість чесності, справедливості, турботи про підлеглих та відповідальності. Деякі відповіді відображали страх перед відповідальністю або можливість зловживання владою, що свідчить про реалістичне або критичне сприйняття ролі лідера.
5. Ставлення до майбутнього та невизначеності: більшість учасників сприймають майбутнє як перспективне та цікаве, проте з часткою невизначеності. Висловлюється оптимізм щодо життєвих можливостей, але одночасно присутнє хвилювання щодо ризиків та потенційних втрат.
6. Страхі та тривожні переживання: серед основних страхів респондентів відзначалися страхи втрати, помилки, самотності, смерті та соціальної оцінки. Частина учасників показала адекватні способи подолання страху, інші – емоційно забарвлені реакції (нервування, злість, тривога).

7. Ставлення до друзів та соціального оточення: респонденти цінують справжню дружбу, чесність і підтримку в складних ситуаціях. Дружба сприймається як джерело емоційної підтримки та відчуття безпеки.

Аналіз відповідей показує, що респонденти переважно емоційно відкриті, мають прагнення до самореалізації та стабільних соціальних відносин. Вони демонструють здатність активно долати труднощі та розвивати позитивні життєві цінності. Окремі відповіді свідчать про існування емоційних блоків або страхів, які можуть потребувати подальшого психологічного супроводу або підтримки.

2.3 Рекомендації щодо подолання прокрастинації та підвищення мотивації студентів

На основі аналізу результатів дослідження можна зробити висновок, що прокрастинація у студентів часто виникає через комплекс психологічних і поведінкових факторів, серед яких нерозвинуті навички планування часу, тривожність перед складними завданнями, недостатня внутрішня мотивація та вплив зовнішніх факторів, таких як соціальні мережі або хаотичне робоче середовище. Більшість респондентів зазначали, що вони часто відкладають виконання завдань через відчуття перевантаженості, страх помилки або невпевненість у власних силах, що підтверджує психологічну закономірність уникання дискомфортних станів. З огляду на це, першочерговою рекомендацією є формування у студентів усвідомленого ставлення до власних цілей і пріоритетів. Розподіл великих і складних завдань на серії невеликих підзадач із чіткими проміжними термінами допомагає зменшити емоційний бар'єр перед початком роботи, а також створює систему невеликих досягнень, що стимулює позитивну мотивацію та підвищує впевненість у власних силах.

Не менш важливим є розвиток внутрішньої мотивації через усвідомлення значущості та особистісної цінності навчальної діяльності. Практики ведення щоденника успіхів, регулярне відзначення власних

досягнень і застосування самонагородження формують у студентів позитивну мотиваційну установку, що поступово замінює зовнішнє тиск і страх оцінки. Водночас значну роль відіграє оптимізація робочого середовища, що включає мінімізацію відволікаючих чинників, організацію робочого простору та використання технік тайм-менеджменту, таких як планування тижневих завдань або встановлення чітких часових рамок для навчання та відпочинку.

З психологічної точки зору, усунення тривожності та страху невдачі є ключовим фактором у подоланні прокрастинації. Результати дослідження показали, що студенти, які демонструють високий рівень самокритичності та страху помилки, частіше відкладають завдання або уникають їх виконання. У цьому випадку ефективними є техніки емоційної саморегуляції, позитивного самопідкріплення та когнітивного переосмислення труднощів. Важливо навчати студентів сприймати помилки як природну частину навчального процесу і як ресурс для розвитку, що сприяє формуванню стійкості та самовпевненості.

Крім індивідуальної роботи, значну роль у підвищенні мотивації відіграє соціальна підтримка. Студенти зазначали, що спільна робота в групах або парах, взаємне заохочення і допомога один одному створюють додатковий стимул до активної діяльності, формують відчуття відповідальності та залученості у процес навчання. Можливість отримати консультації від наставників, кураторів або викладачів сприяє формуванню безпечного середовища, де студент може обговорити труднощі та отримати поради щодо організації власної роботи [21; 22].

У підсумку, комплексне подолання прокрастинації і підвищення мотивації студентів потребує одночасного впливу на різні рівні: психологічний, поведінковий та соціальний. Формування навичок ефективного планування, розвиток внутрішньої мотивації, контроль над відволікаючими факторами, усвідомлене ставлення до помилок і підтримка з боку оточення дозволяють створити умови для системної і продуктивної

навчальної діяльності, знижують рівень стресу і формують у студентів здатність до самостійного подолання труднощів у навчанні та житті загалом.

Висновки до Розділу 2

В результаті проведеного дослідження психологічних механізмів прокрастинації та мотивації студентів встановлено, що відкладення виконання завдань є багатфакторним явищем, яке обумовлюється як внутрішніми психологічними особливостями, так і зовнішніми впливами. Аналіз відповідей респондентів показав, що основними причинами прокрастинації є відчуття перевантаженості, тривожність перед складними завданнями, невпевненість у власних силах та низький рівень внутрішньої мотивації. Водночас соціальні чинники, такі як наявність відволікаючого середовища та недостатня підтримка з боку одногрупників і викладачів, значно посилюють схильність студентів до відкладаючої поведінки.

Дослідження підтвердило важливість розвитку навичок ефективного планування, управління часом та формування системи невеликих досягнень для подолання прокрастинації. Студенти, які застосовують методи розподілу великих завдань на підзадачі та встановлюють чіткі проміжні цілі, демонструють підвищену продуктивність і більш стійку мотивацію до навчання. Внутрішня мотивація, що базується на усвідомленні значущості навчальної діяльності та позитивному самопідкріпленні, виявилася ефективним фактором підтримки активності студентів навіть у складних або стресових умовах.

Результати також підкреслюють важливість психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Студенти, які вміють переосмислювати труднощі та сприймати помилки як можливість для навчання, рідше демонструють прокрастинаційні поведінкові стратегії.

Таким чином, розділ 2 підтвердив, що подолання прокрастинації та підвищення мотивації студентів є комплексним процесом, який включає

розвиток навичок самоконтролю, ефективного планування, формування внутрішньої мотивації, оптимізацію робочого середовища та соціальної підтримки.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було всебічно проаналізовано проблему прокрастинації у студентів, її психологічні чинники, наслідки та можливості подолання. Теоретичний аналіз дозволив з'ясувати, що прокрастинація є складним багатофакторним явищем, яке проявляється на перетині особистісних характеристик, мотиваційних установок, когнітивних процесів та соціального середовища. Було встановлено, що внутрішні фактори, такі як низька внутрішня мотивація, невпевненість у власних силах, тривожність та схильність до відкладання складних завдань, взаємодіють із зовнішніми чинниками, серед яких перевантаження навчальним матеріалом, відсутність підтримки з боку викладачів або групи та наявність відволікаючого середовища.

Емпіричне дослідження підтвердило, що прокрастинаційна поведінка студентів тісно пов'язана з їхньою мотивацією та умінням планувати власну діяльність. Аналіз результатів показав, що студенти, які практикують розподіл завдань на підзадачі, встановлюють чіткі проміжні цілі та використовують різні способи самоконтролю, демонструють вищий рівень продуктивності та більш стабільну мотивацію до навчання. Рекомендації щодо подолання прокрастинації включають розвиток навичок ефективного планування та управління часом, формування внутрішньої мотивації, розвиток навичок емоційної саморегуляції, а також створення сприятливого соціального середовища, яке підтримує активність і відповідальність студентів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що системний підхід до подолання прокрастинації є ефективним засобом підвищення навчальної активності та продуктивності студентів. Впровадження психологічних стратегій, що спрямовані на формування мотивації, самодисципліни та ефективного планування, сприяє не лише підвищенню академічних досягнень, а й збереженню психічного здоров'я та розвитку особистісного потенціалу студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грабчак О. В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
2. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull.* 2007. Vol. 133(1). P. 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
3. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. *Психологія*. 2020. 47 С. 53–66.
4. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.
5. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник*. 2019. № 1 (39). С. 18–22.
6. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. №5. С. 23-30.
7. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «Прокрастинації» як психологічного феномену: Український психолого-педагогічний науковий збірник №19. Хмельницький, 2020. С. 11-13.
8. Бугранова Ю. Прокрастинація та стрес у студентів: Актуальні проблеми психології в закладах освіти Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2015. С. 31-34.
9. Гріньова О. М. Психологічні особливості формування життєвих цілей в юнацькому віці. III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі». Київ, 2014. Т. 2. С. 368–370.
10. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7(52). С. 172-180.

11. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31. P. 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
12. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. С. 24-26.
13. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3. С.66-70.
14. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2019. №12. С.190-196.
15. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Марич, 2009. 232 с.
16. Lodha P. General Procrastination Scale: Development of Validity and Reliability. *International Journal of Medicine and Public Health*. 2019. Vol. 9(3). P. 74-80.
17. Шкала прокрастинації Б. Такмана (в Адаптації Т. Крюкової). URL: <https://ru.scribd.com/document/826482089/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0-%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%91-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B0-%D0%B2-%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%A2-%D0%BA%D1%80%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97>
18. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). URL: <https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss>

19. Особистісний опитувальник Айзенка. URL:
<https://studentam.net.ua/content/view/10951/86/>

20. Методика Сакса-Леві Незакінчені речення. URL:
<https://ru.scribd.com/document/789550360/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%A1%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0-%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D1%96-%D0%9D%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%96-%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F>

21. Зірчак Н. П., Зірчак О. П. Психологічно-педагогічні аспекти студентської прокрастинації в умовах дистанційного навчання та шляхи її подолання. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. Вип. 2(6). С. 172-179.

22. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 86–99.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інформація про учасників дослідження

№	Ім'я	Вік	Стать	Рівень прокрастинації	Рівень стресу
1	Яна	20	Жіноча	Середній	Середній
2	Петро	20	Чоловіча	Низький	Низький
3	Микола	20	Чоловіча	Середній	Середній
4	Ольга	23	Жіноча	Високий	Високий
5	Марія	17	Жіноча	Середній	Середній
6	Лариса	-	Жіноча	Середній	Середній
7	Тетяна	-	Жіноча	Високий	Високий
8	Варвара	22	Жіноча	Середній	Низький
9	Ірина	18	Жіноча	Високий	Високий
10	Анна	17	Жіноча	Середній	Середній
11	Марина	21	Жіноча	Високий	Високий
12	Дмитро	24	Чоловіча	Низький	Середній
13	Катя	37	Жіноча	Середній	Високий
14	Артем	22	Чоловіча	Низький	Низький
15	Кіра	20	Жіноча	Високий	Високий
16	Марина	20	Жіноча	Середній	Середній
17	Катерина	21	Жіноча	Високий	Високий
18	Тетяна	18	Жіноча	Середній	Середній
19	Уляна	21	Жіноча	Високий	Високий
20	Дарина	20	Жіноча	Середній	Середній
21	Ірина	20	Жіноча	Високий	Високий
22	Оксана	20	Жіноча	Середній	Середній
23	Олена	27	Жіноча	Низький	Середній
24	Катерина	17	Жіноча	Високий	Високий
25	Таміла	20	Жіноча	Середній	Середній
26	Дар'я	18	Жіноча	Високий	Високий
27	Дар'я	19	Жіноча	Середній	Середній
28	Марія	23	Жіноча	Низький	Низький
29	Єлизавета	18	Жіноча	Високий	Високий
30	Аріна	18	Жіноча	Середній	Середній
31	Олександр	24	Чоловіча	Низький	Середній
32	Уляна	20	Жіноча	Високий	Високий