_____

(назва закладу вищої освіти)

_____

(кафедра)

РЕФЕРАТ

з дисципліни «Педагогічна психологія»

на тему:

«АКАДЕМІЧНА ПРОКРАСТИНАЦІЯ СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ»

Виконав(ла):

студент(ка) ___ курсу, групи _____

_____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Перевірив(ла):

_____

_____ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ 4
1.1. Поняття академічної прокрастинації 4
1.2. Пояснювальні моделі прокрастинації 5
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА НАСЛІДКИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ 7
2.1. Поширеність і чинники за даними метааналізів 7
2.2. Дослідження прокрастинації українських студентів 8
2.3. Наслідки прокрастинації для навчання і здоров’я 10
РОЗДІЛ 3. СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ 11
3.1. Ефективність психологічних втручань 11
3.2. Практичні рекомендації для студентів і викладачів 11
ВИСНОВКИ 13
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 14

ВСТУП

Актуальність теми. Відкладання навчальних справ на останній момент знайоме майже кожному студентові. У метааналізі П. Стіла наведено оцінки, за якими від 80 до 95 % студентів так чи інакше прокрастинують, близько 75 % вважають себе прокрастинаторами, а майже половина відкладає навчальні справи постійно, і це має проблемні наслідки [14, с. 65]. В українських закладах вищої освіти до звичного навантаження додалися дистанційні формати навчання, повітряні тривоги й тривала невизначеність, які ускладнюють самоорганізацію. І. С. Мазоха зазначає, що умови війни значно поглиблюють схильність студентів відкладати виконання завдань, а постійний стрес і невизначеність створюють додаткові труднощі [2, с. 162].

Мета роботи полягає в тому, щоб узагальнити наукові дані про психологічні чинники академічної прокрастинації студентів і визначити обґрунтовані способи її подолання.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1) розкрити зміст поняття академічної прокрастинації та відмежувати її від стратегічного відкладання;

2) охарактеризувати основні пояснювальні моделі прокрастинації;

3) проаналізувати психологічні чинники та наслідки прокрастинації за даними метааналізів і досліджень українських студентів;

4) визначити науково обґрунтовані способи подолання прокрастинації й дати практичні рекомендації.

Об’єкт дослідження: навчальна діяльність студентів закладів вищої освіти. **Предмет:** психологічні чинники академічної прокрастинації та способи її подолання. **Методи:** аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняння результатів метааналізів та емпіричних досліджень, систематизація даних.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Поняття академічної прокрастинації

Термін «прокрастинація» походить від латинських слів «pro» (уперед, на потім) і «crastinus» (завтрашній). У психології прокрастинацію розглядають як різновид збою саморегуляції. П. Стіл, узагальнивши визначення попередників, запропонував розуміти її як добровільне відкладання наміченої дії, попри очікування, що через це відкладання людині стане гірше [14]. У цьому визначенні є три ознаки: дію людина запланувала сама, відкладає її з власної волі, без зовнішнього примусу, і при цьому усвідомлює можливі втрати.

Академічна прокрастинація стосується навчальних завдань: підготовки до іспитів, написання курсових робіт і рефератів, читання обов'язкової літератури, виконання поточних завдань. Л. Соломон та Е. Ротблюм опитали 342 студенти і з'ясували, що значна їх частина має труднощі з відкладанням конкретних навчальних завдань. Факторний аналіз названих студентами причин виокремив дві основні групи: страх невдачі та неприємність (аверсивність) самого завдання [13, с. 503].

Прокрастинацію слід відрізняти від раціонального, стратегічного відкладання. К. Клінгзік наголошує, що затримка буває функційною: людина свідомо переносить справу, бо чекає потрібної інформації або виконує важливіше завдання, і не очікує від цього шкоди [7, с. 24]. Адаптивні сторони академічної прокрастинації (когнітивну ефективність, «пікове» переживання роботи під тиском терміну) та дезадаптивні (страх невдачі, постійне відкладання) описали в якісному дослідженні Г. Шроу, Т. Вадкінс і Л. Олафсон [11, с. 12]. Ознакою прокрастинації є розрив між наміром і дією, що супроводжується дискомфортом.

Українські дослідники підкреслюють емоційний бік явища. І. С. Мазоха визначає прокрастинацію як свідоме, добровільне та ірраціональне відкладання задуманих дій, що супроводжується внутрішнім дискомфортом, і виокремлює в ній поведінковий, емоційний, когнітивний, мотиваційний, несвідомий і ціннісний компоненти [2, с. 162].

1.2. Пояснювальні моделі прокрастинації

Однією з найвідоміших інтегративних моделей є теорія часової мотивації П. Стіла. Вона поєднує теорію очікувань і гіперболічне знецінення винагороди в часі [14]. За цією теорією мотивація до виконання завдання зростає разом з очікуванням успіху та цінністю результату і зменшується зі зростанням імпульсивності людини та відстрочки винагороди (рис. 1.1). О. Розенталь і П. Карлбрінг розглядають цю модель як об'єднувальне пояснення прокрастинації через взаємодію чотирьох змінних: очікування, цінності, імпульсивності та часу [9, с. 1488].

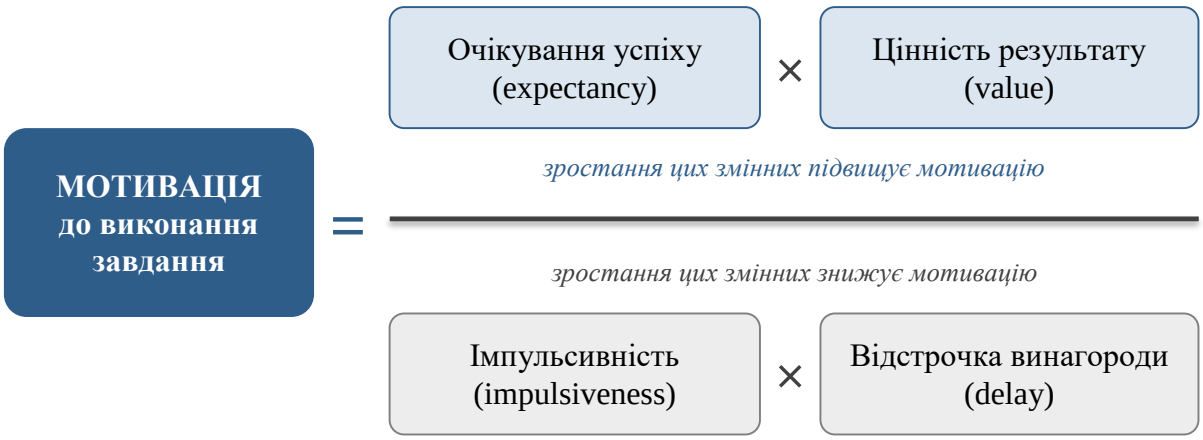

Рис. 1.1. Теорія часової мотивації як модель прокрастинації

Джерело: складено автором за [9; 14]

Модель добре пояснює типову динаміку семестру. Курсову роботу треба здати через три місяці, тож відстрочка винагороди велика, і навіть цінна оцінка майже не спонукає до роботи сьогодні. Соціальні мережі чи серіал дають задоволення негайно і виграють конкуренцію за увагу. З наближенням терміну знаменник формули зменшується, мотивація різко зростає, і студент працює в режимі останніх ночей.

Друга модель робить акцент на емоціях. Ф. Сіруа і Т. Пайкіл пов’язують прокрастинацію з пріоритетом короткочасного відновлення настрою: відкладаючи неприємне завдання, людина отримує негайне полегшення, а наслідки переносяться на «майбутнє Я» [12]. Полегшення закріплює уникання, тому звичка відкладати зберігається навіть тоді, коли студент добре розуміє її шкоду.

Третій підхід пов’язаний з рисами особистості. У дослідженні 167 студентів П. Стіл і К. Клінгзік показали, що найтісніше з прокрастинацією пов’язана сумлінність, а інші риси «Великої п’ятірки» відбиваються в тому, якими причинами студент пояснює відкладання і чим займається замість навчання [15, с. 36]. Схожі результати отримали М. А. Салюк і М. С. Друк для студентів, які навчаються дистанційно: більшу схильність до академічної прокрастинації мали студенти з вищим нейротизмом і екстернальною мотивацією, які орієнтовані на негативне минуле, а також студенти з нижчою сумлінністю й відкритістю досвіду, слабкою орієнтацією на майбутнє та невірою в можливість самозмін [3, с. 108].

Отже, три моделі доповнюють одна одну. Теорія часової мотивації описує механіку вибору між завданням і розвагою, модель регуляції настрою пояснює, чому цей вибір закріплюється, а особистісний підхід пояснює, чому одні студенти відкладають справи значно частіше за інших.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА НАСЛІДКИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Поширеність і чинники за даними метааналізів

Оцінки поширеності прокрастинації залежать від вибірки та методики, проте всі вони високі. О. Розенталь і П. Карлбрінг узагальнюють, що прокрастинація стосується приблизно п’ятої частини дорослих і половини студентів [9, с. 1488]. У дослідженні Б. У. Озер, А. Демір і Дж. Феррарі серед 784 турецьких студентів 52 % повідомили про часту академічну прокрастинацію, причому юнаки відкладали навчальні завдання частіше, ніж дівчата [8, с. 241].

Найповніше зведення чинників подав П. Стіл, який узагальнив 691 кореляцію з емпіричних досліджень [14, с. 65]. Слабкий зв’язок з прокрастинацією показали нейротизм, бунтівливість і пошук гострих відчуттів. Сильними і стабільними предикторами виявилися неприємність завдання, віддаленість у часі, самоефективність, імпульсивність, а також сумлінність і її складники: самоконтроль, схильність відволікатися, організованість і мотивація досягнення [14, с. 65]. Силу зв’язків подано на рисунку 2.1.

Найтісніше прокрастинація пов’язана з низькою сумлінністю ($r = –0,62$) та слабким самоконтролем ($r = –0,58$); ці оцінки отримано на 20 і 21 вибірках загальним обсягом 4 012 і 3 840 осіб [14, табл. 5]. Ці риси описують вольову регуляцію, тобто здатність тримати план попри спокусу. Помітний зв’язок має також самогандикапування, тобто створення собі перешкод заздалегідь ($r = 0,46$), слабший – депресія ($r = 0,28$) [14, табл. 3]. На рисунку синім позначено від’ємні кореляції (чинник пов’язаний з меншою прокрастинацією), сірим – додатні, світло-сірим – зв’язок, близький до нуля. Кореляція описує зв’язок, причинності вона не доводить.

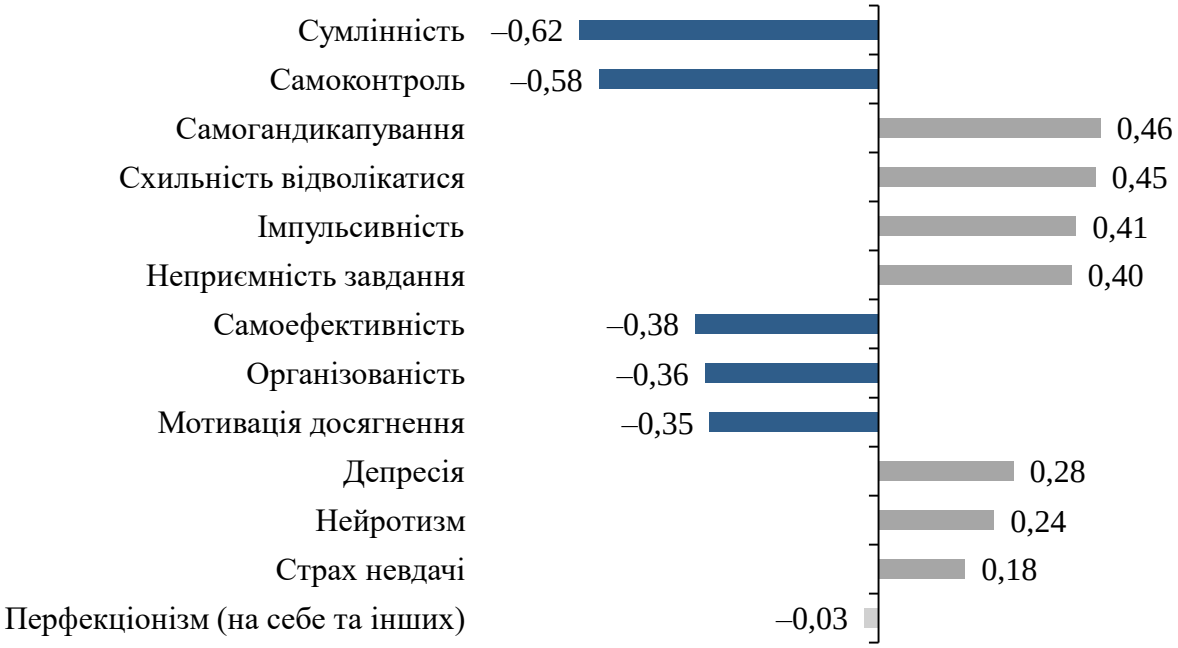

Рис. 2.1. Середня кореляція психологічних чинників з прокрастинацією за метааналізом П. Стіла

Джерело: побудовано автором за [14]

Неочікувано слабкими виявилися зв'язки зі страхом невдачі (r = 0,18) та перфекціонізмом, орієнтованим на себе та інших (r = –0,03), хоча в популярних поясненнях саме перфекціонізм часто називають головною причиною відкладання. Соціально приписаний перфекціонізм П. Стіл відніс до групи страху невдачі. Сумлінність, самоконтроль, організованість та самоефективність можна розвивати, тому вони стають основними мішенями психологічної допомоги.

2.2. Дослідження прокрастинації українських студентів

Українські емпіричні дослідження виконано на менших вибірках, проте вони дають змогу побачити специфіку нашого студентського середовища, зокрема в умовах дистанційного навчання та війни. Основні результати систематизовано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати емпіричних досліджень академічної прокрастинації в Україні

Дослідження	Вибірка	Основний результат
О. Журавльова, Л. Засєкіна, О. Журавльов, 2019 [1]	41 іноземний студент бакалаврату двох ЗВО України	Позитивний зв’язок прокрастинації з акультураційним стресом (r = 0,43), мовною тривожністю (r = 0,59) і страхом негативної оцінки (r = 0,62)
М. А. Салюк, М. С. Друк, 2022 [3]	62 студенти віком від 17 до 45 років, дистанційне навчання	Вища прокрастинація пов’язана з нейротизмом, екстернальною мотивацією, орієнтацією на негативне минуле; нижча з сумлінністю, відкритістю досвіду й орієнтацією на майбутнє
А. В. Шиделко, А. Б. Мачита, 2024 [4]	30 студентів 1–6 курсів НУ «Львівська політехніка»	Прокрастинація корелює з ситуативною тривожністю (r = 0,529) і мотивацією уникнення невдач (r = 0,729), обернено із самоорганізацією (r = –0,408)
І. С. Мазоха, 2024 [2]	30 студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету віком від 17 до 21 року	Високий рівень прокрастинації мають 27 %, середній 56 %, низький 17 % опитаних

Джерело: складено автором за [1, с. 82, 88; 2, с. 164; 3, с. 105, 108; 4, с. 163–165]

Українські автори найчастіше пов’язують прокрастинацію з тривожністю, страхом оцінки та мотивацією уникнення невдач, а також зі слабкою самоорганізацією. Зв’язок із самоорганізацією узгоджується з даними П. Стіла щодо сумлінності й організованості. Зв’язок тривожних чинників із прокрастинацією у вибірках студентів закладів вищої освіти України (зокрема іноземних студентів, для яких страх оцінки пов’язаний з мовною тривожністю) сильніший, ніж у метааналізі, де страх невдачі дав лише r = 0,18. Різницю можуть пояснювати малі вибірки, вибір методик і стан постійного стресу; для певного висновку потрібні ширші дослідження.

Окремо варто відзначити контекст війни. І. С. Мазоха розглядає в цьому зв’язку синдром відкладеного життя та синдром завченої безпорадності, які авторка пов’язує з воєнними подіями в країні [2, с. 162]. Для студента це означає, що відкладання навчальних справ буває і рисою характеру, і реакцією на хронічну невизначеність, тому допомога має враховувати обидві складові.

2.3. Наслідки прокрастинації для навчання і здоров’я

Тривалий час прокрастинацію вважали нешкідливою звичкою. Два поздовжні дослідження Д. Тайс і Р. Баумайстера показали іншу картину: на початку семестру прокрастинатори повідомляли про менший стрес і рідше хворіли, ніж студенти, які працювали вчасно, але наприкінці семестру їхній стрес і кількість хвороб зростали, а загалом вони хворіли більше й отримували нижчі оцінки за всі завдання [16, с. 454]. Отже, прокрастинація дає короткочасну вигоду і довготривалі втрати.

Середня кореляція прокрастинації з показниками успішності в метааналізі П. Стіла становить –0,19 за 41 вибіркою загальним обсягом 7 447 осіб [14, табл. 6]. Цей зв’язок слабкий, але стабільно від’ємний. О. Розенталь і П. Карлбрінг звертають увагу на психологічну ціну відкладання: стрес, тривогу та почуття провини, а також на те, що прокрастинатори рідше й пізніше звертаються по допомогу щодо психічного здоров’я [9, с. 1488]. Ф. Сіруа і Т. Пайкіл пов’язують ці наслідки з тим, що «теперішнє Я» перекладає ціну відкладання на «майбутнє Я» [12].

РОЗДІЛ 3. СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

3.1. Ефективність психологічних втручань

О. Розенталь зі співавторами відібрали 12 рандомізованих контрольованих досліджень (21 порівняння, 718 учасників). Розмір ефекту оцінювали показником g Хеджеса (стандартизована різниця середніх; значення близько 0,2 вважають малим, 0,5 помірним). Порівняно з контрольними групами загальний ефект психологічних втручань становив g = 0,34 (95 % довірчий інтервал від 0,11 до 0,56), проте результати окремих досліджень суттєво різнилися. У підгрупі трьох із чотирьох досліджень когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) ефект був помірним, g = 0,55 (95 % довірчий інтервал 0,32–0,77), без значущої неоднорідності [10, с. 1, 5]. Одне дослідження КПТ, що дало протилежний результат, автори до цієї оцінки не включили.

В. ван Ерде і К. Клінгзік проаналізували 24 дослідження (44 оцінки ефекту, 1 173 учасники) і порівняли втручання чотирьох типів: тренування саморегуляції, КПТ, інші терапевтичні підходи та втручання, що спираються на сильні сторони особистості. Після втручань прокрастинація суттєво зменшувалася, ефект зберігався під час віддаленої перевірки, а за попередніми даними найсильніший результат давала КПТ [5, с. 73].

3.2. Практичні рекомендації для студентів і викладачів

О. Розенталь і П. Карлбрінг радять добирати прийоми подолання за тим, який чинник підтримує відкладання в конкретної людини [9, с. 1488]. Відповідність чинників і прийомів подано в таблиці 3.1.

Прийом намірів реалізації запропонував П. Голлвітцер. Людина заздалегідь пов’язує очікувану критичну ситуацію з потрібною дією за формулою «Щойно виникне ситуація X, я розпочну дію Y!», і тоді в потрібний момент дія запуска-

ється майже автоматично [6, с. 493]. Для студента це може бути план «Щойно повернуся з пар і пообідаю, відкриваю чернетку курсової і пишу пів години».

Таблиця 3.1

Відповідність чинників прокрастинації та прийомів її подолання

Чинник	Прийом подолання	Механізм дії
Велика відстрочка винагороди	Поділ роботи на етапи з власними проміжними термінами	Зменшує відстрочку у формулі часової мотивації
Імпульсивність, схильність відволікатися	Контроль стимулів: вимкнені сповіщення, окреме місце для навчання, обмеження розважальних сайтів [9]	Прибирає конкурентів з негайною винагородою
Низька самоефективність	Старт з невеликого досяжного кроку, поступове нарощування успішного досвіду [9]	Підвищує очікування успіху
Неприємність завдання, труднощі з початком	Намір реалізації «якщо – то»: заздалегідь визначені ситуація і дія [6]	Переводить початок роботи в автоматичну реакцію
Провина і самокритика після зриву	Самопрощення за попереднє відкладання [17]	Зменшує уникання наступного завдання
Низька сумлінність і організованість	Програма КПТ, групова чи онлайн [5; 10]	Змінює дисфункційні думки і звички уникання

Джерело: складено автором за [5; 6; 9; 10; 14; 17]

М. Вол, Т. Пайкіл і Ш. Беннетт показали, що студенти, які пробачили собі відкладання підготовки до першого іспиту, менше прокрастинували, готуючись до наступного [17, с. 803].

Викладач може зменшити прокрастинацію через організацію навчання. Великі завдання доцільно ділити на контрольні етапи з коротким зворотним зв’язком, а чіткі критерії оцінювання підвищують очікування успіху. В умовах повітряних тривог і відключень електроенергії корисні гнучкі терміни з обов’язковими проміжними контрольними точками. Психологічні служби університетів можуть пропонувати групові та онлайн-програми КПТ [5; 10].

ВИСНОВКИ

Узагальнення наукових джерел дає змогу зробити такі висновки.

1. Академічна прокрастинація є добровільним відкладанням навчальних завдань, попри очікування негативних наслідків. Її ознакою є розрив між наміром і дією, що супроводжується дискомфортом. Від стратегічного відкладання вона відрізняється тим, що людина передбачає шкоду від затримки і все одно відкладає справу.

2. Прокрастинацію пояснюють три взаємодоповнювальні моделі: теорія часової мотивації (очікування, цінність, імпульсивність, відстрочка), модель короткочасної регуляції настрою та особистісний підхід, у якому ядром прокрастинації вважають низьку сумлінність.

3. За метааналізом П. Стіла найтісніше прокрастинація пов’язана з низькою сумлінністю ($r = –0,62$) і слабким самоконтролем ($r = –0,58$), помітно із самогандикапуванням, схильністю відволікатися, імпульсивністю та неприємністю завдання, тоді як зв’язок з перфекціонізмом майже відсутній. Українські дослідження узгоджуються з даними про роль слабкої самоорганізації і показують вагомий зв’язок прокрастинації з тривожністю та страхом оцінки; за І. С. Мазохою, умови війни поглиблюють схильність студентів відкладати навчальні справи. З прокрастинацією пов’язані нижча успішність, більший стрес наприкінці семестру та гірше здоров’я.

4. Психологічні втручання зменшують прокрастинацію: загальний ефект малий ($g = 0,34$), у когнітивно-поведінкової терапії помірний ($g = 0,55$), хоча його оцінено лише за трьома з чотирьох досліджень. Практичними прийомами для студента є поділ роботи на етапи з проміжними термінами, контроль відволікальних стимулів, наміри реалізації «якщо – то» та самопрощення після зриву. Викладачі можуть зменшити прокрастинацію через поетапні завдання зі зворотним зв’язком і чіткі критерії оцінювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Журавльова О., Засєкіна Л., Журавльов О. Академічна прокрастинація в іноземних студентів бакалаврату в умовах лінгвокультурної інтеграції. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2019. Т. 6, № 1. С. 82–93. DOI: 10.29038/eejpl.2019.6.1.zhu.

2. Мазоха І. С. Особливості прокрастинації студентської молоді в умовах війни. *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 162–166. DOI: 10.32782/2663-5208.2024.58.26.

3. Салюк М. А., Друк М. С. Особистісні фактори академічної прокрастинації студентів в умовах використання дистанційних технологій навчання. *Journal of Psychology Research*. 2022. Т. 28, № 11. С. 99–111. DOI: 10.15421/102207.

4. Шиделко А. В., Мачита А. Б. Прокрастинація серед студентської молоді: результати дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 3 (79). С. 163–168. DOI: 10.33099/2617-6858-2024-79-3-163-168.

5. Eerde W. van, Klingsieck K. B. Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*. 2018. Vol. 25. P. 73–85. DOI: 10.1016/j.edurev.2018.09.002.

6. Gollwitzer P. M. Implementation intentions: strong effects of simple plans. *American Psychologist*. 1999. Vol. 54, no. 7. P. 493–503. DOI: 10.1037/0003-066X.54.7.493.

7. Klingsieck K. B. Procrastination: when good things don’t come to those who wait. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, no. 1. P. 24–34. DOI: 10.1027/1016-9040/a000138.

8. Özer B. U., Demir A., Ferrari J. R. Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*. 2009. Vol. 149, no. 2. P. 241–257. DOI: 10.3200/SOCP.149.2.241-257.

9. Rozental A., Carlbring P. Understanding and treating procrastination: a review of a common self-regulatory failure. *Psychology*. 2014. Vol. 5, no. 13. P. 1488–1502. DOI: 10.4236/psych.2014.513160.

10. Rozental A., Bennett S., Forsström D. et al. Targeting procrastination using psychological treatments: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 1588. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01588.

11. Schraw G., Wadkins T., Olafson L. Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 2007. Vol. 99, no. 1. P. 12–25. DOI: 10.1037/0022-0663.99.1.12.

12. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*. 2013. Vol. 7, no. 2. P. 115–127. DOI: 10.1111/spc3.12011.

13. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31, no. 4. P. 503–509. DOI: 10.1037/0022-0167.31.4.503.

14. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, no. 1. P. 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.

15. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51, no. 1. P. 36–46. DOI: 10.1111/ap.12173.

16. Tice D. M., Baumeister R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 1997. Vol. 8, no. 6. P. 454–458. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x.

17. Wohl M. J. A., Pychyl T. A., Bennett S. H. I forgive myself, now I can study: how self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 48, no. 7. P. 803–808. DOI: 10.1016/j.paid.2010.01.029.