

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки**

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма здобуття освіти 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**«Взаємозв'язок мотиваційної сфери та психологічного
благополуччя студентів з різним рівнем прокрастинації»**

Виконала студентка гр. 401-ФП
01.06.2026 р. Митюшина С.О. _____
Керівник кваліфікаційної роботи
01.06.2026 р. Шевчук В.В. _____

Робота допущена до захисту:
Завідувач кафедри психології та педагогіки Клевака Л. П.
02.06.2026 р. _____

Полтава – 2026 року

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СФЕРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ	11
1.1. Психологічна сутність феномену психологічного благополуччя у наукових дослідженнях	11
1.2. Структура та компоненти психологічного благополуччя особистості	11
1.3. Особливості психологічного благополуччя осіб студентського віку	13
1.4. Поняття, види та причини прокрастинації в психологічній науці.....	18
1.5. Взаємозв'язок рівня прокрастинації та показників психологічного благополуччя студентів	20
Висновок до першого розділу	22
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ	24
2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик дослідження	24
2.2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	26
2.3. Шкала загальної прокрастинації С. Ч. Лей.....	31
2.4. Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Ю. Моросанова; адаптація українською - А. О. Прохорова, Н. О. Киричук.....	37
Висновки до другого розділу	39
РОЗДІЛ ІІІ. ХІД І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	41
3.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження	41
3.2. Аналіз результатів дослідження рівня психологічного благополуччя студентів	43
3.3. Дослідження ступеня вираженості прокрастинації та її взаємозв'язку з показниками психологічного благополуччя.....	44
3.4. Порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя у студентів з різним рівнем прокрастинації	47
3.5. Розробка практичних рекомендацій щодо підвищення психологічного благополуччя студентів	48
Висновок до третього розділу	51
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність теми: Сучасна система вищої освіти має завищені вимоги до студентів щодо сформованих навичок самостійності, організованості, відповідальності та внутрішньої мотивації. Водночас значна частина здобувачів освіти стикається з таким явищем як прокрастинація - свідомим відкладанням виконання важливих завдань, навіть коли вони усвідомлюють можливі негативні наслідки. В свою чергу це звісно негативно впливає не тільки на ефективність навчальної діяльності, а ще й на емоційний стан, самооцінку та загальне психологічне благополуччя студентів.

Основну роль у подоланні прокрастинації відіграє мотиваційна сфера особистості, оскільки саме вона визначає спрямованість активності, здатності до саморегуляції та рівня залученості до навчального процесу. Не менш значущим є психологічне благополуччя студентів, яке охоплює такі аспекти як самоприйняття, автономія, життєві цілі, позитивні відносини з оточуючими та відчуття задоволеності своїм життям.

Враховуючи вище зазначену інформацію, особливої актуальності набуває дослідження взаємозв'язку між мотиваційною сферою та психологічним благополуччям студентів із різним рівнем прокрастинації. Це дозволить нам глибше зрозуміти внутрішні регуляційні механізми поведінки молоді, а також визначити чинники які сприяють або, навпаки, перешкоджають їхній ефективності під час навчальної діяльності та психологічній стабільності.

Також, на мою думку актуальність теми суттєво посилюється в умовах воєнного стану в Україні, коли освітній процес супроводжується високим рівнем стресу, нестабільності та непередбачуваності. Студенти, що перебувають під впливом психологічного напруження, досить часто демонструють зниження мотивації, мають труднощі з концентрацією та самоконтролем, що в свою чергу призводить до зростання прокрастинації. У таких умовах дослідження мотиваційної сфери та прокрастинації набуває не лише теоретичної, а й практичної цінності - воно спрямоване на підтримку психічного здоров'я

студентської молоді та покращення якості освітнього процесу. Тому я вважаю дану тему бакалаврської роботи своєчасною, значущою та актуальною в контексті як сучасного академічного навантаження, так і загальнонаціональної кризи, спричиненої доступністю будь-якої інформації та військовими діями.

Мета дослідження - здійснення теоретичного аналізу взаємозв'язку мотиваційної сфери та психологічного благополуччя студентів із різним рівнем прокрастинації, та обґрунтуванні доцільності використання психодіагностичних методик для їх емпіричного дослідження.

Завдання дослідження:

1. Розкрити психологічну сутність мотивації та її значення у навчальній діяльності студентів.
2. Визначити особливості мотиваційної сфери осіб студентського віку.
3. Проаналізувати феномен психологічного благополуччя, його структуру та основні компоненти.
4. Охарактеризувати особливості психологічного благополуччя студентської молоді.
5. Розкрити поняття, види та чинники виникнення прокрастинації.
6. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем прокрастинації, мотиваційною сферою та психологічним благополуччям студентів.
7. Обґрунтування добіру психологічних методик для дослідження зазначених змінних у студентському середовищі.

Гіпотеза дослідження: відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження ми припускаємо, що існує взаємозв'язок між рівнем прокрастинації, мотиваційною сферою та психологічним благополуччям у здобувачів вищої освіти, який впливає на рівень внутрішньої мотивації, саморегуляції та психологічного благополуччя.

Об'єктом дослідження є мотиваційна сфера та психологічне благополуччя студентської молоді.

Предметом дослідження є взаємозв'язок мотиваційної сфери та психологічного благополуччя студентів залежно від рівня прокрастинації.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань, досягнення мети та перевірки гіпотези було використано теоретичні методи, зокрема аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та класифікація науково-психологічних джерел. Крім того, застосовувалися емпіричні методи, а саме психодіагностичні тестування, методи кількісного та якісного аналізу даних.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості» (Полтава, 2026) [32].

Структура та обсяг роботи. Дана бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який включає 50 найменувань (34 українською, 13 англійською та 3 словацькою мовами).

У першому розділі висвітлено теоретичні засади дослідження сфери психологічного благополуччя та прокрастинації студентів, розкрито сутність феномену психологічного благополуччя у наукових дослідженнях, визначено структуру, компоненти та охарактеризовано особливості психологічного благополуччя осіб студентського віку, а також проаналізовано поняття, види та причини прокрастинації. У другому розділі подано методичні аспекти дослідження, охарактеризовано методики використані при дослідженні. Третій розділ присвячений опису процесу емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів з різним рівнем прокрастинації, представлено етапи проведення дослідження та аналіз результатів, розроблено практичні рекомендації для підвищення рівня психологічного благополуччя студентів. Загалом робота викладена на 60 сторінках друкованого тексту та містить 2 таблиці.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СФЕРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ

У цьому розділі розглядається взаємозв'язок мотиваційної сфери, психологічного благополуччя та прокрастинації у студентів. Був здійснений аналіз поняття, видів та причин прокрастинації, вплив мотиваційних механізмів на ефективність навчальної діяльності та виникнення прокрастинації у молоді.

1.1. Психологічна сутність феномену психологічного благополуччя у наукових дослідженнях

Проблема психологічного благополуччя людини є однією з ключових у сучасній психології. Упродовж останніх десятиліть інтерес до цього явища значно зріс, оскільки тепер науковці звертають увагу не лише на психічні розлади чи проблеми особистості, а й на умови її гармонійного розвитку, самореалізації та відчуття задоволеності життям [1, 3, 39].

Психологічне благополуччя зазвичай розглядається як складне та багатогранне явище, яке відображає загальний рівень внутрішнього комфорту людини, її емоційний стан, ставлення до себе та навколишнього світу, У підсумку, це те наскільки людина відчувається щасливою, впевненою, спокійною та задоволеною власним життям [36, 3].

У науковій літературі існує багато підходів до розуміння психологічного благополуччя. Одним із найвідоміших є підхід американської дослідниці К. Ріфф, яка розглядає психологічне благополуччя як поєднання кількох важливих складових, серед яких: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими людьми, автономія, здатність керувати власним життям, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. На думку вченої, саме гармонійне поєднання цих компонентів забезпечує високий рівень психологічного благополуччя [2, 3, 50].

Інший підхід пов'язаний із поняттям суб'єктивного благополуччя, яке активно досліджував Е. Дінер. У межах цього підходу основна увага

приділяється тому, як сама людина оцінює своє життя: наскільки вона задоволена ним, які емоції переважають - позитивні чи негативні, тут акцент робиться на особистих переживаннях і відчуттях людини [15, 16, 17, 39].

Варто зазначити, що психологічне благополуччя не є сталою величиною, воно може змінюватися під впливом різних факторів, таких як життєві обставини, рівень стресу, соціальне оточення, успіхи або невдачі. Особливо це стосується студентського віку, який характеризується значними змінами в житті людини, новими вимогами, часто новим оточенням, високим навантаженням і необхідністю самостійно приймати рішення [45, 42, 49].

Крім того, психологи підкреслюють, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з іншими психологічними характеристиками, зокрема з мотивацією, рівнем саморегуляції, самооцінкою та емоційною стійкістю. Якщо людина має чіткі цілі, внутрішню мотивацію та впевненість у собі, вона зазвичай демонструє вищий рівень благополуччя [33, 25].

У сучасних умовах, особливо в контексті соціальних змін та нестабільності, питання психологічного благополуччя набуває ще більшої актуальності. Звісно не можливо не додати сюди й вплив війни на українську студентську молодь. Люди дедалі частіше стикаються не лише з короточасним але й тривалим стресом, тривожністю та емоційним виснаженням, що негативно впливає на їхнє самопочуття. У таких умовах важливо не лише досліджувати причини зниження благополуччя, а й знаходити шляхи його підтримки та підвищення [4, 24, 34, 27].

Таким чином, психологічне благополуччя є важливою характеристикою особистості, яка відображає рівень її психологічного здоров'я, задоволеності життям і здатності ефективно функціонувати в різних сферах діяльності. Його вивчення дозволяє краще зрозуміти внутрішній світ людини та визначити умови та обставини які сприяють її гармонійному розвитку та стабільності рівню благополуччя.

1.2. Структура та компоненти психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя є складним і багатограним явищем, яке не можливо пояснити лише одним словом, показником чи характеристикою. Саме тому в наукових дослідженнях воно розглядається як система, що складається з певних взаємопов'язаних компонентів. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти, від чого залежить внутрішній стан людини та які чинники чи умови впливають на її відчуття задоволеності життям.

Однією з найбільш відомих і поширених моделей структури психологічного благополуччя є концепція К. Ріфф. Вона виділяє шість основних компонентів, які разом формують цілісне уявлення про благополуччя особистості.

Першим компонентом є **самоприйняття**. Воно передбачає позитивне ставлення людини до себе, прийняття власних як сильних, так і слабких сторін. Людина з високим рівнем самоприйняття не схильна постійно критикувати себе, чи відноситися до себе прискіпливо, вона здатна адекватно оцінювати свої можливості та не зосереджується лише на недоліках [39, 3, 50].

Другим важливим компонентом є **позитивні взаємини з іншими людьми**. Йдеться про здатність встановлювати довірливі, теплі та підтримуючі стосунки. Соціальні контакти відіграють важливу роль у житті кожної людини, і саме вони часто є джерелом емоційної підтримки та відчуття безпеки [8, 12, 36].

Наступним компонентом виступає **автономія**. Вона означає здатність людини бути незалежною у своїх судженнях і рішеннях, не піддаватися надмірному впливу з боку оточення. Автономна особистість має власну позицію і здатна її відстоювати, не поступаючись навіть позиції авторитетної для неї людини [39, 50].

Ще одним важливим елементом є **управління середовищем**. Це здатність людини ефективно організовувати своє життя, контролювати обставини, використовувати наявні можливості та досягати поставлених цілей. Такий компонент тісно пов'язаний із рівнем саморегуляції та організованості [29, 25].

Важливу роль також відіграє **наявність життєвих цілей**. Людина, яка має чітке уявлення про те, до чого вона прагне, чи чого хоче зараз, зазвичай відчуває більшу задоволеність життям. Цілі надають сенс діям або вчинкам та допомагають долати труднощі [34, 39].

Останнім компонентом у структурі є **особистісне зростання**. Воно передбачає прагнення до розвитку, самовдосконалення, набуття нових знань, досвіду та навичок. Людина з високим рівнем самовдосконалення відчуває, що вона розвивається і рухається вперед.

Варто зазначити, що всі ці компоненти тісно взаємопов'язані між собою. Наприклад, низький рівень самоприйняття може негативно впливати на взаємини з іншими людьми, а відсутність життєвих цілей - знижувати загальний рівень задоволеності життям. Саме тому психологічне благополуччя потрібно розглядати як цілісну систему, а не як набір окремих характеристик [19, 42, 45].

Крім моделі К. Ріффа, у психології існують й інші підходи до визначення структури благополуччя. Наприклад, у межах концепції суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер) основна увага приділяється трьом складовим: задоволеності життям, наявності позитивних емоцій та низькому рівню негативних переживань. Цей підхід більше зосереджується на емоційному аспекті благополуччя.

У сучасних дослідженнях часто поєднують різні підходи, розглядаючи психологічне благополуччя як поєднання емоційного стану, особистісного розвитку та соціального функціонування, такий підхід дозволяє більш загально та глибше оцінити стан людини. Важливим також є й аналіз структури психологічного благополуччя у студентському віці. У цей період життя відбувається активне формування особистості, змінюються цінності, з'являються нові цілі та вимоги. Від рівня розвитку кожного з компонентів благополуччя залежить не лише емоційний стан студента, але й його успішність у навчанні та здатність адаптуватися до нових умов [39, 15, 17].

Таким чином, структура психологічного благополуччя включає низку взаємопов'язаних компонентів, які разом визначають рівень гармонійності

розвитку особистості. Їхнє вивчення дозволяє краще зрозуміти внутрішній стан людини та визначити напрями психологічної підтримки й розвитку.

1.3. Особливості психологічного благополуччя осіб студентського віку

Студентський вік є одним із найважливіших та найскладніших етапів у житті людини, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистості, професійне самовизначення та становлення системи життєвих цінностей. У цей час людина переходить від підліткового до дорослого життя, що супроводжується як новими можливостями, так і значними труднощами. Саме тому психологічне благополуччя студентів має свої специфічні особливості, які відрізняють його від благополуччя людей інших вікових груп [8, 12].

Однією з ключових особливостей психологічного благополуччя студентського віку є його нестабільність. Це пояснюється тим, що студенти перебувають у процесі постійних змін: змінюється соціальне оточення, зростає рівень відповідальності, з'являється необхідність самостійно організовувати власне життя та приймати рішення які впливатимуть на подальше майбутнє [4]. Багато студентів залишають батьківський дім, адаптуються до нових умов навчання, стикаються з новими вимогами та очікуваннями, загалом потрапляють у нове середовище. Усе це може як позитивно, так і негативно впливати на їхній психологічний стан [27, 19].

Важливим чинником психологічного благополуччя студентів є рівень їхньої адаптації до освітнього середовища. Перші роки навчання у закладі вищої освіти часто супроводжуються труднощами: новий формат навчання, нове оточення, велика кількість інформації, необхідність самостійної роботи, зміна звичного режиму життя. Студенти, які швидко адаптуються до цих умов, зазвичай демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, тоді як труднощі адаптації можуть викликати тривожність, невпевненість у собі та зниження задоволеності життям [29, 47, 23].

Ще однією важливою особливістю є тісний зв'язок психологічного благополуччя з навчальною діяльністю. Успішність у навчанні, задоволеність обраною спеціальністю, відчуття власної компетентності значною мірою впливають на загальний психологічний стан студентів. Якщо студент відчуває, що справляється з навчальними завданнями, має чіткі цілі та бачить перспективи свого розвитку, це сприяє підвищенню рівня його благополуччя. Натомість постійні труднощі у навчанні та сумніви у своєму виборі можуть призводити до зниження самооцінки та емоційного виснаження [34, 23, 25].

Особливу роль у формуванні психологічного благополуччя відіграють міжособистісні стосунки. Студентський вік характеризується активним соціальним життям: формуються нові дружні зв'язки, відбувається становлення романтичних відносин, розширюється коло спілкування. Позитивні взаємини з однолітками та викладачами створюють відчуття підтримки, прийняття та безпеки, що є важливими складовими благополуччя [8, 36]. Водночас конфлікти, самотність або труднощі у спілкуванні можуть негативно позначатися на емоційному стані студентів. Також значущим є й якість та вплив обраного людиною кола спілкування. Якщо оточення відповідає загальноприйнятим моральним принципам то особа яка в нього потрапить матиме вищі шанси досягти успіху, ніж у випадку потрапляння до середовища людей з нестабільними принципами які впливатимуть на студента. Тут варто зазначити, що впливу більше піддається та особа яка має нижчий рівень самоприйняття та психологічного благополуччя [12, 21].

Не менш важливим фактором є рівень самостійності та сформованість навичок саморегуляції. У студентському віці значно зростає потреба самостійно планувати свій час, приймати рішення, нести відповідальність за їхні наслідки. Студенти, які володіють навичками самоорганізації, краще справляються з навантаженням і рідше відчувають стрес. Натомість недостатній рівень саморегуляції може призводити до прокрастинації, перевтоми та зниження психологічного благополуччя [50, 45, 29].

Суттєвий вплив на психологічне благополуччя студентів має також їхній емоційний стан. У цьому віці часто спостерігаються перепади настрою, підвищена чутливість до оцінок оточення, переживання щодо власного майбутнього. Багато студентів відчувають тривогу через навчання, іспити, професійне самовизначення або особисте життя. Якщо такі переживання стають надмірними, це може призводити до зниження рівня благополуччя [4, 15, 42, 17].

Окремо варто звернути увагу на вплив сучасних соціальних умов на психологічне благополуччя студентської молоді. Постійний інформаційний потік, високий рівень конкуренції, вплив соціальних мереж, а також нестабільність у суспільстві можуть підвищувати рівень стресу. Особливо актуальним це є в умовах воєнного стану, коли студенти стикаються з додатковими психологічними навантаженнями, невизначеністю майбутнього та емоційною напругою. У таких умовах підтримка психологічного благополуччя стає ще більш важливою [27, 34, 24, 4].

Слід зазначити, що психологічне благополуччя студентів тісно пов'язане з їхньою мотиваційною сферою. Наявність чітких цілей, внутрішньої мотивації та інтересу до навчання сприяє підвищенню задоволеності життям і впевненості у власних силах. Водночас низький рівень мотивації може супроводжуватися апатією, байдужістю та схильністю до прокрастинації [34, 40].

Таким чином, психологічне благополуччя осіб студентського віку має ряд специфічних особливостей, зумовлених віковими, соціальними та освітніми чинниками. Воно залежить від рівня адаптації до навчального середовища, якості міжособистісних стосунків, рівня саморегуляції, емоційного стану та мотивації. Розуміння цих особливостей є важливим для подальшого дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя з прокрастинацією та іншими психологічними характеристиками студентів.

1.4. Поняття, види та причини прокрастинації в психологічній науці

Прокрастинація – це психологічне явище, яке в сучасній науці виступає в ролі важливого фактора, який впливає на ефективність діяльності

людини. Вона проявляється у схильності до систематичного або періодичного відкладання важливих справ на пізніше, навіть якщо людина усвідомлює негативні наслідки такої поведінки [20, 45]. Варто зазначити, що прокрастинація виникає не через брак ресурсів, часу або чіткого розуміння завдання, а здебільшого через наявність внутрішніх психологічних бар'єрів. До таких бар'єрів можна віднести емоційні реакції на завдання (наприклад, страх чи відразу), сумніви у власних силах, низький рівень мотивації або труднощі в саморегуляції. Таким чином, прокрастинація є свого роду формою захисного механізму, спрямованого на уникнення дискомфорту, навіть якщо це шкодить довгостроковим цілям особистості [44, 28].

У межах психологічної науки прокрастинацію класифікують як порушення саморегуляції, тобто нездатність ефективно управляти власними діями відповідно до поставлених цілей. Вона може супроводжуватися відчуттям провини, внутрішньої напруги, тривожності, а в окремих випадках - розвитком депресивних станів. Саме тому її розглядають не просто як лінощі, бездіяльність чи неорганізованість, а як глибше особистісне та емоційне утворення, яке має вагоме значення у психологічному добробуті людини [23, 42, 45, 46,].

Поняття прокрастинації увійшло до наукового обігу ще в середині XX століття, проте особливої уваги дослідників це явище набуло в останні десятиліття. Значний внесок у його вивчення зробили такі вчені, як P. Steel, B. Tuckman, F. Sirios та інші [46, 44, 45]. У результаті їхніх досліджень було окреслено різні види прокрастинації, такі як:

1. академічна - відкладання навчальних завдань,
2. побутова - уникнення домашніх обов'язків,
3. рутинна - відмова від щоденних завдань,
4. емоційна - відкладання емоційно неприємних рішень або розмов,
5. соціальна - ухилення від спілкування або соціальної активності, тощо [49].

Крім цього, розрізняють прокрастинацію за ступенем її вираженості: вона може бути ситуативною (виникає в конкретних обставинах або стосовно певних завдань) або ж хронічною - такою, що перетворюється на стійку особистісну стратегію поведінки [19, 46].

Серед причин прокрастинації вчені виділяють цілу низку чинників, які можуть мати як зовнішній, так і внутрішній характер. Найчастіше психологи вказують на такі основні передумови:

- 1) знижену мотивацію до виконання конкретного завдання або діяльності загалом;
- 2) низький рівень саморегуляції та волі;
- 3) страх невдач, осуду чи розчарування, а також надмірно завищені очікування до результату;
- 4) перфекціонізм, що зумовлює страх почати справу без ідеальних умов;
- 5) труднощі з тайм-менеджментом, слабка навичка планування часу, що призводить до відкладання справ «на потім» [28, 39, 40, 50].

У контексті студентського життя, прокрастинація постає як особливо поширене явище. Вона часто слугує своєрідним способом уникнення складних або емоційно неприємних завдань. Також цей процес може бути реакцією на перевантаження, психологічний тиск або інформаційне перенасичення, які притаманні сучасному освітньому середовищу. Зниження емоційної стійкості, втома, зневіра в успіху, а також низький рівень внутрішньої мотивації сприяють розвитку цієї звички. Деякі дослідники, зокрема словацькі психологи, акцентують увагу на ролі соціального контексту - системи оцінювання, вимог викладачів, стилю педагогічної взаємодії, а також очікувань з боку родини [12, 46, 47, 48].

З огляду на вищезазначене, можна зробити висновок, що прокрастинація - це багатofакторне, складне та багаторівневе психологічне явище. Воно глибоко пов'язане з особистісними характеристиками індивіда, мотиваційною сферою, емоційно-вольовою регуляцією та когнітивними процесами. Саме тому її

вивчення становить значний інтерес як у теоретичному, так і в прикладному плані. Розуміння механізмів розвитку прокрастинації є необхідним для створення ефективних програм психологічної допомоги, психопрофілактики та корекції, особливо в молодіжному середовищі, де потреба в підтримці та адаптації є особливо гострою.

1.5. Взаємозв'язок рівня прокрастинації та показників психологічного благополуччя студентів

У сучасній психології велике значення надається дослідженню взаємозв'язку між прокрастинацією та психологічним благополуччям, особливо у студентів. Студентський вік характеризується високим рівнем навантаження, змінами в соціальному середовищі та постійними вимогами до самостійності. У таких умовах прокрастинація часто виступає як механізм уникнення складних або неприємних завдань, водночас негативно впливаючи на емоційний стан та загальне відчуття задоволеності життям [20, 28, 9].

Дослідження показують, що студенти з високим рівнем прокрастинації зазвичай відчують більше тривоги, внутрішньої напруги та емоційного виснаження. Вони частіше мають труднощі з організацією свого часу, самостійним плануванням навчальної діяльності та досягненням поставлених цілей. Як результат це призводить до зниження самооцінки, формування негативних емоцій і зменшення задоволеності життям - тобто до зниження психологічного благополуччя [22, 23, 42, 45].

З іншого боку, студенти з низьким рівнем прокрастинації, які вміють ефективно планувати свої дії, контролювати час та долати труднощі, зазвичай демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та самоприйняття. Вони більш впевнені у власних силах, краще адаптуються до навчальних і соціальних вимог, відчують задоволення від власних досягнень та підтримують стабільний емоційний стан [39, 25, 29].

Психологи з Англії підкреслюють, що взаємозв'язок між прокрастинацією та психологічним благополуччям є двостороннім. З одного боку, високий рівень прокрастинації знижує відчуття контролю над власним життям і задоволеність ним [50, 49]. З іншого - низький рівень психологічного благополуччя, наприклад через стрес, невпевненість у собі або соціальну ізоляцію, може сприяти формуванню прокрастинаційних звичок. Тобто ці явища впливають одне на одного і часто підтримують негативний цикл: чим більше студент відкладає завдання, тим гірше почувається, а зниження психологічного благополуччя ще більше стимулює відкладання справ на потім. [42, 19, 38].

Крім цього, на рівень психологічного благополуччя та прояви прокрастинації впливають і такі чинники, як мотивація, саморегуляція та емоційна стійкість. Студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації, здатністю до самоконтролю та стабільним емоційним станом рідше демонструють прокрастинацію і, відповідно, мають вищі показники благополуччя. Навпаки, низька мотивація, імпульсивність та нестійкість у стресових ситуаціях сприяють розвитку звички відкладати важливі завдання, що негативно позначається на психологічному стані [39, 29, 40, 23, 50].

Таким чином, взаємозв'язок між прокрастинацією та психологічним благополуччям студентів є складним і багатофакторним. Розуміння цього зв'язку дозволяє не лише передбачити можливі проблеми у навчанні та життєвому функціонуванні студентів, але й розробити ефективні програми психологічної підтримки. Це включає розвиток навичок саморегуляції, підвищення внутрішньої мотивації та формування стабільного емоційного стану, що в кінцевому підсумку сприяє підвищенню якості навчання і загального благополуччя студентської молоді.

Висновок до першого розділу

У першому розділі курсової роботи ми дослідили, як мотивація та прокрастинація впливають на навчальну діяльність студентів. Було з'ясовано, що мотивація - це не просто бажання щось робити, а складна система внутрішніх

і зовнішніх чинників, які визначають, наскільки студент готовий до навчання, чи відчуває інтерес до знань і як справляється з труднощами. Особливо важливою є внутрішня мотивація, коли студент навчається не заради оцінки чи чужої думки, а тому, що це дійсно цікаво та важливо для нього.

Дослідження також показали, що прокрастинація часто виникає через порушення нормальної роботи мотиваційної системи. Вона може бути викликана страхом помилитися, невпевненістю у власних силах, перевтомою або недостатньою саморегуляцією. Тобто відкладання справ не є проявом ліні чи безвідповідальності - це сигнал того, що внутрішні психологічні механізми працюють нестабільно. Чим вищий рівень прокрастинації, тим менше у студента внутрішньої мотивації, впевненості в собі та здатності ефективно діяти, що підтверджується дослідженнями українських, англійських та словацьких учених.

Також ми визначили, що мотивація та прокрастинація є тісно пов'язаними між собою явищами. Щоб підтримати студентів у навчанні, недостатньо лише вимагати від них результату. Важливо розуміти, що стоїть за їхнім настроєм, ставленням до завдань і здатністю діяти. Це підкреслює необхідність подальших досліджень і розробки практичних методів, які допоможуть розвивати здорову мотивацію, підвищувати внутрішню активність студентів та долати шкідливі звички відкладати важливі справи на потім.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ

У цьому розділі буде представлено методичне підґрунтя для вивчення взаємозв'язку між психологічним благополуччям студентів та їх схильністю до прокрастинації. Оскільки дослідження має на меті визначити, як рівень прокрастинації впливає на психологічний стан та внутрішні ресурси студентів, мною було обрано методики, які забезпечують комплексну оцінку ключових показників благополуччя та прокрастинаційної поведінки. Вибір інструментів ґрунтувався на їхній валідності, надійності, доцільності та здатності точно відображати психоемоційні та когнітивні особливості студентів, представлено підхід до організації збору даних, послідовність проведення емпіричного дослідження та способи обробки отриманих результатів.

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик дослідження

Для комплексного дослідження психологічних особливостей студентів з різним рівнем прокрастинації необхідно застосувати психодіагностичні інструменти, які дозволяють виявити взаємозв'язки між трьома ключовими компонентами: мотиваційною сферою, схильністю до прокрастинації та психологічним благополуччям [25, 20, 28].

Мотивація в цьому контексті розглядається як внутрішній детермінант діяльності - рушійна сила, яка стимулює студента до досягнення результатів, подолання труднощів та реалізації особистісного потенціалу [39, 8]. У студентському віці мотиваційна сфера особливо чутлива до соціальних викликів і життєвих обставин, зокрема в умовах воєнного стану, коли звичні умови навчання порушуються, а психологічна стійкість може знижуватися [29, 34].

Прокрастинація в цьому контексті виступає як симптом порушеної мотиваційної регуляції або як окремий стиль поведінки, зумовлений особистісними та емоційними характеристиками. Вона не лише впливає на

навчальну діяльність, а й опосередковано відображає рівень психологічного благополуччя студента, його емоційний стан, самооцінку та здатність до саморегуляції [23, 40, 42].

Психологічне благополуччя, у свою чергу, включає такі компоненти, як емоційна стабільність, самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки, автономія та особистісне зростання. Оцінка цих показників разом із рівнем прокрастинації та мотивації дозволяє отримати комплексну картину психоемоційного стану студентів і визначити чинники, які можуть сприяти або перешкоджати їх ефективному навчанню та особистісному розвитку [3, 38, 39].

Для отримання науково обґрунтованих та придатних результатів було обрано три методики, кожна з яких висвітлює окрему сторону досліджуваного питання: мотиваційний компонент, прокрастинаційну поведінку та рівень психологічного благополуччя. Кожна методика була ретельно проаналізована щодо її валідності, надійності, доцільності та здатності забезпечити об'єктивну оцінку відповідних показників. Це дає змогу не лише діагностувати стан студентів, а й порівнювати групи з різним рівнем прокрастинації, що є ключовим для формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я та розвитку ефективної мотивації [46, 30, 33, 44]. Методичний підрозділ створює міцну основу для емпіричного дослідження, забезпечуючи системний підхід до вивчення взаємозв'язку мотиваційної сфери, психологічного благополуччя та прокрастинації студентської молоді [29, 25, 39, 45].

Мною були обрані такі методики: 1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. 2. Шкала загальної прокрастинації С. Ч. Лей. 3. Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Ю. Моросанова (адаптація українською А.О. Прохорова, Н. О. Киричук) [21, 30, 35, 33, 34, 8].

2.2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Для оцінки рівня психологічного благополуччя студентів у дослідженні першою була обрана Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scale, PWB). Ця методика широко використовується у психологічних дослідженнях та дозволяє комплексно оцінити психоемоційний стан особистості [21, 8, 29].

Мета: дослідження рівня психологічного благополуччя особистості та визначення особливостей її позитивного психологічного функціонування.

Шкала включає шість ключових компонентів психологічного благополуччя:

1. Самоприйняття (Self-Acceptance) - здатність позитивно оцінювати себе, приймати власні недоліки і досягнення.
2. Міжособистісні стосунки (Positive Relations with Others) - наявність теплих, підтримуючих контактів із оточенням.
3. Автономія (Autonomy) - здатність приймати рішення самостійно та протистояти соціальному тиску.
4. Контроль над життям (Environmental Mastery) - вміння ефективно керувати своїм життям та ресурсами для досягнення цілей.
5. Особистісне зростання (Personal Growth) - прагнення до розвитку своїх здібностей, відкритість до нових можливостей.
6. Цілі та сенс життя (Purpose in Life) - наявність життєвих цілей та усвідомленість власних життєвих пріоритетів.

Використання цієї методики дає змогу виявити загальний рівень психологічного благополуччя студентів; порівняти показники благополуччя у групах студентів з різним рівнем прокрастинації, виявити слабкі та сильні сторони психологічного стану, що допомагає розробити практичні рекомендації для підвищення внутрішньої мотивації та емоційної стійкості [8].

Процедура проведення: Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за 6-бальною шкалою:

- 1 - повністю не згоден(на)
- 2 - переважно не згоден(на)

3 - частково не згоден(на)

4 - частково згоден(на)

5 - переважно згоден(на)

6 - повністю згоден(на)

Опитування може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі. Час виконання методики становить у середньому 15–20 хвилин. Після завершення тестування здійснюється обробка результатів відповідно до ключа методики та визначаються показники за окремими шкалами і загальний рівень психологічного благополуччя особистості.

Список питань:

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я міняю свою поведінку чи спосіб мислення , щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе у відповідальності(ним) за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і сподіваюся зробити у майбутньому.
6. Коли я оглядаюся назад , мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримання близьких відносин було пов'язано для мене з труднощами і розчаруваннями .
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене .
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. У цілому я впевнений(а) в собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в співтовариство оточуючих мене людей.

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато хто з моїх знайомих досягли успіху в житті більшого, ніж я.
19. Я люблю душевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби у мене була така можливість, я б багато чого змінила(в) у собі.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути в злагоді з самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.
30. В цілому я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене чинять вплив сильні люди.
33. Якби я був(ла) нещасний(а) в житті, я зробив(ла) би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо задуматися, то з роками я не став(ла) набагато кращим .
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.
36. Я робив(ла) помилки, але все, що не робиться, - все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається умовити мене зробити те, чого я сам(а) не хочу.

39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися в будь-якому віці.
41. Колись я ставив(ла) перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований(а) своїми досягненнями в житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. З часом я став(ла) краще розбиратися в житті, і це зробило мене сильнішим і компетентним.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, яка (ий) я, і який спосіб життя я веду.
49. Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став(ла) кращим(ою).
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірчих відносин з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не належу до людей, які поневіряються по життю без будь-якої мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто міняю свою точку зору , якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день , тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку .
65. Мені іноді здається, що я вже зробив(ла) у житті все , що було можна.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те , що жив(ла) неправильно.
67. Я знаю , що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати , як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими .
71. Цілі, які я ставив(ла) перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хоті(ла)в би нічого змінювати .
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує , як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так , як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.
77. Мені приємно думати про те , чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію , що я багато в чому краще їх .
79. Ми з моїми друзями ставимося із співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу себе виходячи з того , що я вважаю важливим , а не з того , що вважають важливим інші .

81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

82. Старого пса не навчиш новим трюкам.

83. Я не впевнений(а), що мені варто чогось чекати від життя.

84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших.

Ключ до методики : Норми для оцінки вираження загального показника і компонентів психологічного благополуччя (класичний варіант методики) для віку від 20 до 35 років (вік студентства) [21, 50].

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Само-прийняття	Психологічне благополуччя
Чоловіки	63±7,12	56±6,86	57±6,27	65±4,94	63±5,16	59±6,99	363±24,20
Жінки	65±8,28	58±7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61 ±9,08	370±34,68

Рис. 1.1. Шкала оцінки ключових компонентів психологічного благополуччя

2.3. Шкала загальної прокрастинації С. Ч. Лей

Другою методикою яка була мною обрана є Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale), розроблена Клайр Ч. Леєм, що є однією з найбільш відомих методик у сфері психології прокрастинації [30,].

Мета: полягає у вимірюванні загального рівня схильності до відкладання справ, незалежно від їх типу та сфери - навчальної, професійної чи побутової.

Це інструмент, який дозволяє виявити стійкі індивідуальні тенденції до зволікання у виконанні завдань, які можуть бути симптомом більш глибоких емоційно - вольових чи мотиваційних проблем.

Процедура проведення: Респонденту пропонується ознайомитися з рядом тверджень, що стосуються особливостей його поведінки, організації часу та ставлення до виконання завдань. Досліджуваний має оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його звичній поведінці, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Після завершення тестування здійснюється підрахунок

результатів відповідно до ключа методики, що дозволяє визначити загальний рівень прокрастинації особистості.

Опитувальник:

1. Я часто намагаюся уникати виконання завдання, яке мене мало чи зовсім не цікавить.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

2. Я не виконую завдання до моменту, коли їх потрібно здавати.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

3. Коли я закінчую читати бібліотечну книгу, я повертаю її негайно, незалежно від дати, коли її треба повернути.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

4. Коли вранці пора вставати, я найчастіше встаю прямо з ліжка.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

5. Лист може пролежати кілька днів після того, як я його напишу, перш ніж відправити його поштою.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

6. Зазвичай я відповідаю на дзвінки швидко.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

7. Навіть роботи, які не потребують нічого іншого, окрім того, як сісти й виконати їх, я іноді виконую днями.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

8. Зазвичай я приймаю рішення якнайшвидше.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

9. Я зазвичай відкладаю початок роботи, яку маю виконати.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді

d) часто

d) завжди

10. Зазвичай мені доводиться поспішати, щоб виконати завдання вчасно.

a) ніколи

b) рідко

c) іноді

d) часто

d) завжди

11. Коли я готуюся до виходу, мені рідко доводиться щось робити в останню хвилину.

a) ніколи

b) рідко

c) іноді

d) часто

d) завжди

12. Готуючись до дедлайну, я часто витрачаю час на інші справи.

a) ніколи

b) рідко

c) іноді

d) часто

d) завжди

13. Якщо я домовився про зустріч, то вважаю за краще вийти раніше.

a) ніколи

b) рідко

c) іноді

d) часто

d) завжди

14. Зазвичай я починаю виконувати завдання невдовзі після його призначення.

a) ніколи

b) рідко

- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

15. Я часто закінчую завдання раніше, ніж потрібно.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

16. Здається, я завжди купую подарунки на день народження чи Різдво в останню хвилину.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

17. Я зазвичай купую навіть найнеобхіднішу річ в останню хвилину.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

18. Зазвичай я виконую все, що планую, за день.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

19. Я постійно кажу "Я зроблю це завтра".

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

20. Я зазвичай виконую всі завдання, які маю виконати, перш ніж заспокоїтися та відпочити ввечері.

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- d) завжди

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі твердження 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19.

Непрямі твердження 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20.

Варіанти відповіді:

- 1) Абсолютно не згоден – 1 бал
- 2) Не згоден - 2 бали
- 3) Важко визначитися - 3 бали
- 4) Згоден - 4 бали
- 5) Абсолютно згоден - 5 балів

Підрахунок балів: Максимальна кількість балів - 100; 76-100 балів - висока схильність до прокрастинації; 45-75 балів - середня схильність до прокрастинації; до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

Особливістю методики є її багатofакторність і простота у використанні, що робить її зручною як для групових, так і для індивідуальних досліджень. Вона вже була адаптована українськими дослідниками, що забезпечує її придатність у нашому освітньому середовищі [30, 42, 28].

2.4. Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Ю. Моросанова; адаптація українською - А. О. Прохорова, Н. О. Киричук

Третьою методикою є «Стиль саморегуляції поведінки» - інструмент, що оцінює індивідуальні особливості управління власною поведінкою у процесі досягнення цілей. Саморегуляція вважається одним із ключових психічних процесів, які забезпечують ефективне планування, реалізацію та коригування дій, особливо в умовах підвищеного стресу, дедлайнів або інформаційного перевантаження [33, 29].

Українська адаптація методики, виконана А. О. Прохоровою та Н. О. Киричук, відповідає культурному контексту і мовним особливостям українського студентства, що є важливим для забезпечення достовірності дослідження [35].

Методика була розроблена на основі теорії функціональної автономії, яка передбачає, що людина здатна самостійно організовувати свою поведінку без зовнішнього контролю. Цей інструмент оцінює п'ять компонентів регуляторної діяльності: здатність до цілепокладання, моделювання значущих умов, програмування, оцінки результату та поведінкової гнучкості.

Мета: дослідження індивідуальних особливостей саморегуляції поведінки особистості, визначити рівень сформованості процесів саморегуляції, зокрема здатність до планування, моделювання, програмування власної діяльності, оцінювання результатів та гнучкості поведінки а також оцінка загального рівня саморегуляції особистості. Ця методика дозволяє виявити, які стилі саморегуляції переважають у студентів з різним рівнем прокрастинації та як ці стилі пов'язані з їхньою мотиваційною сферою.

Методика складається з низки тверджень, об'єднаних у шість основних шкал, які відображають особливості регуляторних процесів особистості: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, а також регуляторні властивості (гнучкість і самостійність). А саме:

- 1) Шкала планування дає можливість визначити особливості цілепокладання та рівень сформованості навичок усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою свідчать про здатність людини формулювати реалістичні, чіткі, послідовні та самостійно поставлені цілі.
- 2) Шкала моделювання відображає рівень розвитку уявлень особистості про зовнішні та внутрішні умови діяльності. Високі результати характеризують здатність адекватно оцінювати ситуацію, враховувати значущі обставини та співвідносити власні дії з поставленими цілями.
- 3) Шкала програмування спрямована на визначення особливостей побудови людиною способів досягнення поставлених цілей. Високі показники свідчать про схильність ретельно продумувати власні дії, створювати послідовні програми поведінки та коригувати їх відповідно до нових умов чи труднощів.
- 4) Шкала оцінки результатів характеризує здатність особистості аналізувати результати власної діяльності та адекватно оцінювати рівень успішності досягнення поставлених цілей. Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість критеріїв самооцінювання та здатність визначати причини можливих невдач.
- 5) Шкала гнучкості визначає рівень здатності людини змінювати та перебудовувати власну систему саморегуляції відповідно до змін зовнішніх або внутрішніх умов. Особи з високими показниками демонструють пластичність поведінки, здатність швидко адаптуватися до нових ситуацій і ефективно діяти в умовах невизначеності чи ризику.
- 6) Шкала самостійності характеризує рівень розвитку регуляторної автономності особистості. Високі результати свідчать про здатність самостійно організовувати діяльність, контролювати процес виконання завдань та оцінювати отримані результати.

У цілому методика дозволяє визначити загальний рівень саморегуляції поведінки, який відображає ступінь сформованості системи усвідомленої

регуляції активності людини. Особи з високим рівнем саморегуляції характеризуються цілеспрямованістю, організованістю, здатністю ефективно контролювати власну поведінку та успішно адаптуватися до нових умов діяльності. Високий рівень саморегуляції також сприяє більшій упевненості у незнайомих ситуаціях, швидшому оволодінню новими видами діяльності та досягненню стабільних результатів [33, 35, 26, 43].

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено обґрунтування вибору психодіагностичних методик, що дозволяють комплексно дослідити психологічне благополуччя студентів та їх схильність до прокрастинації. Актуальність використання саме цих інструментів зумовлена багатокomпонентністю досліджуваних явищ, оскільки для повного аналізу необхідно охопити як внутрішні ресурси особистості (психологічне благополуччя), так і поведінкові механізми (мотивацію та прокрастинацію).

Вибір шкали психологічного благополуччя К. Ріфф дозволив оцінити основні компоненти психоемоційного стану студентів: самоприйняття, автономію, міжособистісні стосунки, цілі в житті, особистісне зростання та ефективність управління життям. Це дало змогу визначити рівень внутрішнього ресурсу студента та виявити аспекти, що потребують підтримки або розвитку.

Застосування шкали загальної прокрастинації С. Ч. Лей забезпечило кількісну оцінку схильності студентів до відкладання важливих справ, а також дозволило виявити взаємозв'язок між рівнем прокрастинації та психологічним благополуччям. Це дає змогу не лише описати поведінкові прояви, а й оцінити їх вплив на емоційний стан і мотивацію до навчання.

Включення у діагностичний комплекс методики «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) у вітчизняній адаптації надало змогу проаналізувати, наскільки ефективно студенти організовують власну діяльність, контролюють

час та емоції, а також підтримують психологічну стабільність у процесі навчання.

Кожна з обраних методик є валідною, науково апробованою та адаптованою до сучасного студентського середовища, що дозволяє використовувати їх як окремо, так і в комплексі для глибокого аналізу психологічних особливостей молоді. Загалом, проведений методичний аналіз і добір діагностичного інструментарію створює міцну основу для подальшого емпіричного дослідження. Отримані дані дозволять виявити взаємозв'язки між психологічним благополуччям, мотивацією та прокрастинацією студентів, а також стануть підґрунтям для розробки практичних рекомендацій: профілактики прокрастинації, підвищення психологічної стійкості та підтримки внутрішньої мотивації студентів.

РОЗДІЛ III.

ХІД І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

У цьому розділі описано організацію та проведення нами емпіричного дослідження. Зокрема описано мету, завдання та етапи дослідження, характеристику вибірок респондентів, здійснено аналіз порівняння показників психологічного благополуччя у студентів із низьким, середнім та високим рівнем прокрастинації. Також тут будуть подані результати статистичної обробки даних, інтерпретацію отриманих результатів та їх психологічний аналіз, а на основі цих результатів будуть представлені розроблені практичні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя студентів.

3.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей психологічного благополуччя студентів з різним рівнем прокрастинації, а також визначення взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя, рівнем прокрастинації та особливостями саморегуляції поведінки. Дослідження було проведено мною у вигляді опитувальників які були поширені у лютому-квітні 2026 року. У дослідженні брали участь 60 студентів віком від 18 до 22 років, які навчаються у різних університетах та різних спеціальностях. Було проведено декілька послідовних етапів та включало підготовчий, діагностичний і аналітичний етапи:

1. На підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики психологічного благополуччя, прокрастинації та саморегуляції поведінки студентської молоді. На основі аналізу наукових джерел було визначено мету, завдання дослідження, сформульовано гіпотезу та підібрано психодіагностичний інструментарій, який відповідає предмету дослідження.

2. На діагностичному етапі було проведено емпіричне дослідження серед студентів. Перед початком опитування респондентам було надано інструкцію щодо заповнення методик та пояснено мету дослідження.

Для дослідження психологічного благополуччя студентів було використано «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф [21]. Дана методика дозволяє визначити загальний рівень психологічного благополуччя особистості та дослідити його основні компоненти, зокрема: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Використання цієї методики дало змогу комплексно оцінити психологічний стан студентів та особливості їхнього особистісного функціонування. Для визначення рівня прокрастинації було застосовано «Шкалу загальної прокрастинації» С. Ч. Лей [30]. Методика спрямована на виявлення схильності особистості до відкладання важливих справ та рішень, що дозволило визначити ступінь вираженості прокрастинації у студентів та розподілити респондентів за рівнями її прояву.

З метою дослідження особливостей саморегуляції поведінки було використано методику «Стиль саморегуляції поведінки» В. Ю. Моросанової в адаптації А. О. Прохорової та Н. О. Киричук [33, 35]. Методика дає можливість оцінити індивідуальні особливості саморегуляції поведінки, зокрема рівень сформованості таких регуляторних процесів, як планування, моделювання, програмування дій, оцінювання результатів діяльності, а також гнучкість і самостійність поведінки. Використання даної методики дозволило визначити особливості саморегуляції студентів та проаналізувати їхній зв'язок із рівнем прокрастинації та психологічним благополуччям.

3. На аналітичному етапі було здійснено обробку та інтерпретацію отриманих результатів. Проведено кількісний і якісний аналіз емпіричних даних, визначено рівні психологічного благополуччя та прокрастинації у студентів, а також встановлено взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Для виявлення відмінностей між групами студентів з різним рівнем прокрастинації було проведено порівняльний аналіз результатів

дослідження. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу особливостей психологічного благополуччя студентів та визначення впливу прокрастинації і саморегуляції поведінки на психологічний стан студентської молоді.

3.2. Аналіз результатів дослідження рівня психологічного благополуччя студентів

Психологічне благополуччя є важливою характеристикою особистості, яка відображає рівень її психологічного здоров'я, задоволеності життям, здатності до самореалізації та ефективного функціонування в соціальному середовищі. Особливої актуальності проблема психологічного благополуччя набуває у студентському віці, оскільки цей період пов'язаний із професійним самовизначенням, особистісним становленням, необхідністю адаптації до нових умов навчання та високими психоемоційними навантаженнями. З метою вивчення особливостей психологічного благополуччя студентської молоді було проведено дослідження за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф, яка дозволяє оцінити як загальний рівень благополуччя, так і окремі його компоненти.

За результатами дослідження психологічного благополуччя (методикою К. Ріфф) було визначено такі показники.

Таблиця 1.2. Таблиця результатів дослідження психологічного благополуччя

<i>Компоненти</i>	<i>% опитаних студентів</i>
високий рівень благополуччя	22% (13 осіб)
середній рівень	48% (29 осіб)
низький рівень	30% (18 осіб)

При детальнішому аналізі компонентів психологічного благополуччя було встановлено, що їх сформованість у студентів має нерівномірний характер.

1. **Самоприйняття:** Високий рівень виявлено у 35% досліджуваних, що свідчить про здатність частини студентів позитивно ставитися до себе, приймати власні сильні та слабкі сторони. Середній рівень самосприйняття показали 37% опитуваних. Водночас 28% респондентів продемонстрували низький рівень самоприйняття, що може вказувати на наявність внутрішньої невпевненості, схильності до самокритики та незадоволеності собою.
2. **Автономія:** Аналіз цього показника показав, що у 40% студентів він знаходиться на високому рівні, тобто ці респонденти здатні самостійно приймати рішення та меншою мірою залежать від зовнішнього впливу. Разом із тим 25% досліджуваних мають труднощі з незалежністю у прийнятті рішень, що може бути пов'язано з низькою впевненістю у власних можливостях або потребою у зовнішньому схваленні. І лише 35% виявили середній показник автономії, що свідчить про їх нечасті проблеми з ухваленням рішень.
3. **Життєві цілі:** Їх наявність чітко виражена лише у 38% студентів, що свідчить про те, що значна частина молоді не має сформованої системи життєвих орієнтирів або перебуває у процесі їх визначення. Показник управління життям є недостатньо розвиненим у 33% респондентів, що проявляється у труднощах із плануванням діяльності, контролем часу та досягненням поставлених цілей. Середнього значення самоорганізації виявили тільки 29% студентів.
4. **Особистісне зростання:** Цей компонент на високому рівні спостерігається у 42% студентів, що свідчить про прагнення значної частини досліджуваних до саморозвитку та вдосконалення. 12% опитуваних показали середній рівень персонального зростання, що свідчить про їх свідому паузу або небажання саморозвитку у будь-якому напрямку. Позитивні міжособистісні стосунки характерні для 46% респондентів, що вказує на достатньо розвинену здатність до встановлення підтримуючих

соціальних контактів, однак майже половина студентів відчуває певні труднощі у цій сфері.

Результати дослідження свідчать, що переважна більшість студентів характеризується середнім рівнем психологічного благополуччя (48%), тоді як високий рівень виявлено у 22% респондентів, а низький – у 30%. Це дає підстави стверджувати, що значна частина студентської молоді потребує психологічної підтримки щодо розвитку ресурсів особистісного благополуччя.

Аналіз окремих компонентів показав нерівномірність їх сформованості. Найкраще розвиненими виявилися показники особистісного зростання (42%) та автономії (40%), що свідчить про прагнення студентів до саморозвитку, самостійності та особистісної реалізації. Водночас у частини респондентів виявлено труднощі із самоприйняттям, визначенням життєвих цілей та управлінням власним життям. Майже третина студентів демонструє низький рівень самоприйняття, що може негативно впливати на їхню впевненість у собі та психологічну стійкість.

Отримані результати також засвідчили, що не всі студенти мають чітко сформовані життєві орієнтири та навички самоорганізації, що може ускладнювати процес досягнення особистісних і професійних цілей. Водночас значна частина досліджуваних характеризується достатнім потенціалом до розвитку позитивних міжособистісних стосунків та особистісного зростання.

Загалом результати дослідження підтверджують необхідність реалізації психологічних програм, спрямованих на розвиток самоприйняття, життєвої перспективи, навичок саморегуляції та підтримку психологічного благополуччя студентської молоді.

3.3. Дослідження ступеня вираженості прокрастинації та його співвідношення з показниками психологічного благополуччя

Для комплексного вивчення явища прокрастинації серед студентської молоді було сформовано діагностичний інструментарій, що складається психодіагностичних методик. Зокрема, для визначення ступеня сформованості прокрастинаційних тенденцій було використано «Шкалу загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale) С. Ч. Лей [30]. Дана методика дозволяє не лише констатувати факт відкладання справ «на потім», а й проаналізувати когнітивні та поведінкові труднощі респондентів, що виникають у процесі прийняття рішень, а також оцінити систематичність порушення дедлайнів у навчальній та побутовій сферах.

Паралельно з цим, для виявлення взаємозв'язку між схильністю до зволікання та якістю життя особистості, було застосовано «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф [21]. Цей опитувальник забезпечує глибоку оцінку не лише інтегрального показника ментального здоров'я, а й дає змогу диференціювати окремі його складові, як-от: наявність життєвих цілей, автономія, позитивні відносини з оточенням та особистісне зростання.

Таблиця 3.3.1. Розподіл студентів за рівнем прокрастинації (за методикою С. Ч. Лей)

Рівень прокрастинації	Кількість студентів (%)	Психологічна характеристика
Низький	20	Висока самоорганізація, сформовані навички тайм-менеджменту, здатність до вольової регуляції діяльності
Середній	48	Ситуативне відкладання завдань, залежність від складності та привабливості діяльності, мобілізація перед дедлайнами
Високий	32	Систематичне уникнення виконання завдань, труднощі прийняття рішень, ризик академічної неуспішності та емоційного виснаження
Разом	100	—

Таблиця 3.3.2. Розподіл студентів за рівнем психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф)

Рівень психологічного благополуччя	Кількість студентів (%)	Характеристика
Високий	29	Чіткі життєві орієнтири, позитивне ставлення до себе, прагнення до розвитку
Середній	46	Загальна емоційна стабільність із можливими коливаннями під впливом зовнішніх чинників
Низький	25	Ознаки дезадаптації, труднощі самоприйняття, відчуття незадоволеності життям
Разом	100	—

Таблиця 3.3.3. Особливості психологічного благополуччя студентів залежно від рівня прокрастинації

Рівень прокрастинації	Особливості психологічного благополуччя
Низький	Високі показники особистісного зростання, наявність життєвих цілей, задоволеність життям, ефективна самореалізація
Середній	Відносно стабільний психоемоційний стан, періодичні труднощі із самоорганізацією та плануванням діяльності
Високий	Низький рівень самоприйняття, труднощі управління життям, відчуття безпорадності, зниження психологічного комфорту

Таблиця 3.3.4

Взаємозв'язок прокрастинації та компонентів психологічного благополуччя

Компонент психологічного благополуччя	Вплив високого рівня прокрастинації
Самоприйняття	Формування негативної самооцінки, зниження впевненості у власних можливостях
Управління середовищем	Відчуття втрати контролю над життєвими обставинами та власною діяльністю

Життєві цілі	Нечіткість життєвих орієнтирів, труднощі планування майбутнього
Особистісне зростання	Зниження активності щодо саморозвитку та самореалізації
Загальне психологічне благополуччя	Зниження задоволеності життям та психологічного комфорту

Таблиця 3.3.5. Узагальнення результатів дослідження

Показник	Результат
Студенти із середнім та високим рівнем прокрастинації	80%
Студенти із низьким рівнем прокрастинації	20%
Найпоширеніший рівень прокрастинації	Середній (48%)
Найпоширеніший рівень психологічного благополуччя	Середній (46%)
Основні негативні наслідки прокрастинації	Зниження самоприйняття, труднощі саморегуляції, відсутність життєвих цілей
Встановлений зв'язок	Зі зростанням прокрастинації знижується рівень психологічного благополуччя та саморегуляції

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив диференціювати опитуваних за ступенем вираженості прокрастинаційних тенденцій. Розподіл показників за «Шкалою загальної прокрастинації» С. Ч. Лей свідчить про неоднорідність досліджуваної вибірки та переважання помірних проявів даного феномену. Кількісні та якісні показники розподілу:

- Середній рівень прокрастинації (48% опитаних) визначено як домінуючий у вибірці. Ця категорія студентів демонструє вибірккову схильність до зволікання: вони здатні мобілізувати ресурси перед дедлайнами, проте часто відчують внутрішній дискомфорт через нераціональний розподіл часу. Для таких респондентів характерне ситуативне відкладання завдань, що зазвичай залежить від складності завдання або рівня особистої зацікавленості у предметі.

- Високий рівень прокрастинації (32% опитаних) охоплює майже третину вибірки. Даний показник є тривожним дзвіночком, оскільки свідчить про сталу стратегію поведінки, спрямовану на систематичне уникання відповідальності та затягування процесу прийняття рішень. Студенти цієї групи перебувають у зоні ризику щодо академічної успішності та схильні до хронічного стресу, оскільки накопичення невиконаних завдань веде до виснаження адаптаційних механізмів психіки.
- Низький рівень прокрастинації (20% опитаних) спостерігається у найменшій частки опитуваних. Ці студенти характеризуються високим рівнем самоорганізації, сформованими навичками тайм-менеджменту та здатністю до вольової регуляції діяльності. Своєчасне виконання завдань дозволяє їм мінімізувати емоційну напругу та підтримувати стабільний рівень психологічного благополуччя.

Підсумовуючи отримані дані, можна стверджувати, що сумарно 80% опитуваних (середній та високий рівні) певною мірою демонструють схильність до ірраціонального відкладання справ. Це підтверджує актуальність проблеми прокрастинації у студентському середовищі як чинника, що дезорганізує навчальний процес. Висока кількість студентів із вираженою прокрастинацією вказує на необхідність розробки корекційних програм, спрямованих на розвиток прогностичних здібностей та емоційно-вольової стійкості майбутніх фахівців. Несвоєчасне виконання навчальних завдань у даному контексті розглядається не просто як порушення графіку, а як симптом внутрішнього конфлікту між мотиваційними установками та реальними поведінковими актами.

Наступним етапом нашого дослідження став аналіз показників психологічного благополуччя респондентів за методикою К. Ріфф [21]. Отримані дані дозволяють констатувати, що розподіл рівнів психологічного благополуччя у вибірці є відносно рівномірним, проте з чітким переважанням середніх значень.

Емпіричні показники психологічного благополуччя: Високий рівень (29%) характеризує студентів, які мають чіткі життєві орієнтири, позитивно оцінюють власне минуле та відчують потенціал для подальшого розвитку, водночас з тим

середній рівень (46%) є найбільш поширеним і свідчить про загалом стабільний емоційний фон, який, проте, може коливатися під впливом зовнішніх академічних чинників. А от низький рівень (25%) вказує на наявність дезадаптивних станів, дефіцит самоприйняття та відчуття стагнації у життєвому поступі.

Результати, отримані за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Ю. Моросанова (адаптація А. О. Прохорова, Н. О. Киричук) [33, 35], дозволили мені встановити статистично значущий обернений зв'язок між досліджуваними явищами - чим вищою є схильність студента до ірраціонального відкладання справ, тим нижчим є рівень його психологічного комфорту.

Група «високої прокрастинації»: У студентів із хронічним зволіканням спостерігається дефіцит таких компонентів, як управління середовищем та самоприйняття. Постійне відкладання справ формує стійке почуття провини та власної неефективності, що руйнує впевненість у собі та здатність контролювати життєві обставини.

Група «низької прокрастинації»: Студенти з високим рівнем самоорганізації демонструють значно вищі показники особистісного зростання та цілей в житті. Ефективний тайм-менеджмент та відсутність «хвостів» у навчанні вивільняють когнітивний та емоційний ресурс для самореалізації, що безпосередньо підвищує рівень загальної задоволеності життям.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив, що прокрастинація найбільш негативно впливає на наступні параметри благополуччя: самоприйняття (регулярне невиконання зобов'язань призводить до негативної самооцінки), управління середовищем (прокрастинатор відчуває себе безпорадним перед лавиною справ, втрачаючи суб'єктність) та життєві цілі (відсутність структурованої діяльності розмиває життєві орієнтири, перетворюючи життя на хаотичне «гасіння пожеж» перед дедлайнами).

Результати дослідження засвідчили, що проблема прокрастинації є досить поширеною серед студентської молоді. Встановлено, що 48% респондентів мають середній рівень прокрастинації, 32% – високий і лише 20%

характеризуються низьким рівнем схильності до відкладання справ. Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість студентів тією чи іншою мірою стикається з труднощами самоорганізації та раціонального планування діяльності.

Аналіз показників психологічного благополуччя показав, що у 46% студентів воно перебуває на середньому рівні, у 29% – на високому та у 25% – на низькому. Це свідчить про відносну психологічну стабільність більшості респондентів, проте значна частина студентів демонструє ознаки емоційного дискомфорту, труднощі самоприйняття та недостатню задоволеність власним життям.

Порівняльний аналіз результатів дозволив встановити обернений зв'язок між рівнем прокрастинації та показниками психологічного благополуччя. Студенти з високим рівнем прокрастинації частіше виявляють труднощі із самоприйняттям, управлінням власним життям, постановкою життєвих цілей та контролем поведінки. Натомість респонденти з низьким рівнем прокрастинації характеризуються вищими показниками саморегуляції, особистісного зростання, цілеспрямованості та загальної задоволеності життям.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що прокрастинація виступає одним із чинників зниження психологічного благополуччя студентської молоді. Це обумовлює необхідність розроблення та впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, самоорганізації, ефективного планування діяльності та підвищення рівня психологічного благополуччя студентів.

3.4. Порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя у студентів з різним рівнем прокрастинації

Одним із важливих завдань дослідження стало вивчення особливостей психологічного благополуччя студентів залежно від рівня прояву прокрастинації. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що схильність

до відкладання справ може негативно впливати на емоційний стан особистості, рівень задоволеності життям, здатність до саморегуляції та реалізації життєвих цілей. У зв'язку з цим було проведено порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя та саморегуляції у студентів з низьким, середнім і високим рівнями прокрастинації.

Такий аналіз дозволяє виявити специфіку функціонування психологічних ресурсів особистості в різних групах досліджуваних, визначити характер взаємозв'язку між прокрастинацією та окремими компонентами психологічного благополуччя, а також оцінити роль саморегуляції як чинника, що впливає на ефективність діяльності та психологічну адаптацію студентської молоді. Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 3.4. «Показники психологічного благополуччя та саморегуляції студентів з різним рівнем прокрастинації (%)».

Таблиця 3.4. Показники психологічного благополуччя та саморегуляції студентів з різним рівнем прокрастинації (%)

Показники	Низький рівень прокрастинації	Середній рівень прокрастинації	Високий рівень прокрастинації
Високий рівень психологічного благополуччя	73	26	11
Середній рівень психологічного благополуччя	18	55	22
Низький рівень психологічного благополуччя	9	19	67
Високий рівень саморегуляції	82	48	30
Низький рівень саморегуляції	18	52	70
Наявність чітких життєвих цілей	76	51	36
Труднощі із самоприйняттям	14	37	72
Низький рівень управління життям	12	41	69

Отримані результати демонструють чітку тенденцію: зі зростанням рівня прокрастинації знижується психологічне благополуччя, саморегуляція та визначеність життєвих цілей. Студенти з низьким рівнем прокрастинації характеризуються найвищими показниками психологічного благополуччя та саморегуляції, тоді як для осіб із високою прокрастинацією характерні труднощі самоприйняття, недостатній контроль власного життя та відсутність чітких життєвих орієнтирів.

Так серед студентів із низьким рівнем прокрастинації переважають особи з високим рівнем психологічного благополуччя - їх частка становить 73%. Лише 9% цієї групи демонструють низький рівень благополуччя, що свідчить про загальну психологічну стабільність та задоволеність життям. Крім того, 82% студентів із низьким рівнем прокрастинації мають високий рівень саморегуляції, що проявляється у здатності ефективно планувати свою діяльність, контролювати поведінку та досягати поставлених цілей. Важливо зазначити, що 76% з них мають чітко сформовані життєві цілі, що забезпечує їхню спрямованість та організованість.

У групі студентів із середнім рівнем прокрастинації спостерігається більш неоднорідна картина. Більшість із них (55%) мають середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про відносну стабільність їхнього психоемоційного стану, але без виражених позитивних показників. Водночас 26% демонструють високий рівень благополуччя, тоді як 19% - низький. У цій групі також відзначається нестабільність у розвитку саморегуляції та мотиваційної сфери, що може проявлятися у ситуативному відкладанні завдань та труднощах із самоорганізацією.

Найбільш виражені негативні показники спостерігаються у студентів із високим рівнем прокрастинації. У цій групі 67% респондентів мають низький рівень психологічного благополуччя, що свідчить про наявність емоційного дискомфорту, незадоволеності життям та труднощів у самореалізації. Лише 11% демонструють високий рівень благополуччя. Крім того, 72% студентів цієї групи мають труднощі з самоприйняттям, що проявляється у невпевненості в собі та

негативному ставленні до власної особистості. У 69% спостерігається низький рівень управління життям, що свідчить про недостатню сформованість навичок планування та організації діяльності. Також 64% не мають чітко визначених життєвих цілей, що ускладнює їхню мотивацію та спрямованість. Водночас 70% демонструють низький рівень саморегуляції, що є одним із ключових чинників формування прокрастинаційної поведінки.

3.5. Розробка практичних рекомендацій щодо підвищення психологічного благополуччя студентів

На основі проведеного дослідження, що підтвердило руйнівний вплив звички відкладати справи на психологічний стан молоді, мною було розроблено практичні поради, які спрямовані на те, щоб допомогти студенту «взяти життя у свої руки», знизити рівень стресу та почуватися впевненіше.

Першим кроком до спокою є розуміння того, куди витрачається час. Прокрастинація часто виникає через страх перед великим обсягом роботи.

- **Метод «Маленьких кроків»:** Замість того, щоб намагатися написати курсову за одну ніч, варто розділити її на дрібні частини. Наприклад, сьогодні - лише пошук літератури, завтра - план. Це знімає страх перед «непідйомним» завданням.
- **Техніки тайм-менеджменту:** Рекомендується використовувати прості інструменти, наприклад такі як Метод Помодоро (25 хвилин зосередженої роботи та 5 хвилин відпочинку). Це допомагає підтримувати концентрацію і не дає мозку перевтомитися.
- **Пріоритети:** Навчитися відрізняти «термінове» від «важливого». Використання звичайного планувальника в телефоні або паперового щоденника допомагає візуалізувати навантаження і уникати ситуацій, коли всі дедлайни «горять» одночасно.

Другим кроком є робота з мотивацією. Часто студенти відкладають навчання, бо не бачать у ньому сенсу. Позитивна мотивація працює як паливо для діяльності.

- Пошук особистого сенсу: Потрібно спробувати знайти відповідь на питання: «Як ця конкретна курсова чи тема допоможе мені стати крутим фахівцем у майбутньому?». Коли завдання стає кроком до мрії, а не просто «папірцем», виконувати його значно легше.
- Винагорода за зусилля: Формування звичку хвалити себе за виконану роботу. Маленький приємний бонус після завершення складного завдання (прогулянка, смачна кава, перегляд серіалу) закріплює позитивну асоціацію з працею.

Третім кроком є побудова впевненості та самоприйняття. Оскільки наше дослідження показало, що прокрастинатори часто «гризуть» себе за помилки, важливо змінити внутрішній діалог.

- Відмова від самокритики: Постійне почуття провини лише паралізує волю. Важливо усвідомити: «Я можу помилятися, це не робить мене поганим студентом. Я просто виправлю це зараз».
- Усвідомлення сильних сторін: Приклад вправи: виписати свої успіхи за останній місяць. Це допомагає зрозуміти, що труднощі є тимчасовими, а ви вже маєте досвід перемог.
- Соціальна підтримка: Не боятися просити про допомогу. Обговорення труднощів з друзями або викладачами часто показує, що ви не самі у своїх проблемах, що значно знижує рівень тривоги.

Четверим кроком є встановлення балансу між навчанням та відпочинком, запобігання вигоранню. Психологічне благополуччя неможливе без здорового тіла. Прокрастинація часто є сигналом організму про те, що ресурси вичерпані.

- Режим «перезавантаження»: Якісний сон (7–8 годин) та фізична активність - це не розкіш, а необхідність для нормальної роботи мозку. Короткі прогулянки на свіжому повітрі допомагають «провітрити» думки.
- Техніки релаксації: Прості дихальні вправи (наприклад, вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4) допомагають швидко знизити напругу під час іспитів або при наближенні дедлайнів.

П'ятим і найважливішим кроком є усвідомлення ролі університету в підтримці студентів. Я вважаю, що заклади вищої освіти мають не лише вимагати результатів, а й створювати середовище для розвитку особистості. Тому ця порада спрямована не лише на студентську але й на викладацьку сторону під час навчання.

- Психологічна освіта: Впровадження коротких тренінгів зі стресостійкості та подолання прокрастинації допоможе студентам отримати реальні інструменти самодопомоги.
- Створення груп підтримки: Можливість відвідувати психологічні консультації або групові заняття в межах університету значно підвищує рівень захищеності молоді.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі бакалаврської роботи було представлено хід та результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів з різним рівнем прокрастинації. Проведене дослідження дало змогу комплексно проаналізувати особливості психологічного благополуччя студентської молоді, визначити ступінь вираженості прокрастинації, а також встановити взаємозв'язок між прокрастинаційною поведінкою, психологічним благополуччям та особливостями саморегуляції поведінки.

У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф, «Шкалу

загальної прокрастинації» С. Ч. Лей та методику «Стиль саморегуляції поведінки» В. Ю. Моросанової в адаптації А. О. Прохорової та Н. О. Киричук. Застосування зазначених методик дозволило всебічно дослідити психологічні особливості студентів та отримати емпіричні дані щодо рівня їхнього психологічного благополуччя, схильності до прокрастинації та здатності до саморегуляції поведінки.

Результати дослідження показали, що значна частина студентів має середній та високий рівень прокрастинації, що свідчить про поширеність тенденції до відкладання важливих справ серед студентської молоді. Було встановлено, що високий рівень прокрастинації супроводжується труднощами у плануванні діяльності, недостатнім рівнем самоконтролю та низькою здатністю до ефективної організації власної поведінки.

Аналіз показників психологічного благополуччя дозволив встановити, що студенти з низьким рівнем прокрастинації характеризуються більш високими показниками психологічного благополуччя. Для них притаманні позитивне ставлення до себе, наявність чітких життєвих цілей, здатність до самореалізації, емоційна стабільність та вищий рівень задоволеності власним життям. Водночас студенти з високим рівнем прокрастинації частіше демонстрували низькі показники психологічного благополуччя, труднощі із самоприйняттям, невпевненість у власних можливостях, відсутність чітких життєвих орієнтирів та знижену здатність до контролю життєвих ситуацій.

У ході дослідження було встановлено наявність оберненого взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та психологічним благополуччям студентів. Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня прокрастинації знижується рівень психологічного благополуччя особистості. Найбільш тісний взаємозв'язок було виявлено між прокрастинацією та такими складовими психологічного благополуччя, як самоприйняття, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей. Результати дослідження підтвердили важливу роль саморегуляції поведінки у формуванні психологічного благополуччя студентів. Було встановлено, що студенти з

високим рівнем саморегуляції є більш організованими, здатними до ефективного планування власної діяльності та менш схильними до проявів прокрастинації. Натомість недостатній розвиток навичок саморегуляції сприяє посиленню прокрастинаційної поведінки та негативно впливає на психологічний стан студентів.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення психологічного благополуччя студентської молоді. Основна увага була приділена розвитку навичок саморегуляції поведінки, формуванню позитивної мотивації до навчальної діяльності, розвитку адекватної самооцінки, вдосконаленню навичок планування часу та профілактиці емоційного виснаження. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів вищої освіти, кураторів академічних груп та самих студентів з метою зниження рівня прокрастинації та покращення психологічного благополуччя.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що прокрастинація є важливим психологічним чинником, який негативно впливає на психологічне благополуччя студентської молоді. Водночас розвиток навичок саморегуляції та формування позитивних особистісних установок можуть виступати ефективними засобами профілактики прокрастинаційної поведінки та підвищення рівня психологічного благополуччя студентів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження бакалаврської роботи було комплексно проаналізовано взаємозв'язок між мотиваційною сферою, прокрастинацією та психологічним благополуччям студентської молоді. Узагальнення результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що зазначені феномени є тісно взаємопов'язаними та взаємно зумовлюють один одного в процесі навчальної діяльності студентів.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що мотивація є багатокомпонентним психологічним утворенням, яке включає внутрішні та зовнішні спонуки до діяльності, визначає рівень активності, наполегливості та готовності до подолання труднощів. Особливу роль у навчальній діяльності відіграє внутрішня мотивація, яка забезпечує стійку зацікавленість у навчанні, сприяє саморозвитку та формуванню відповідального ставлення до освітнього процесу.

Встановлено, що прокрастинація не є проявом ліні чи байдужості, а виступає індикатором внутрішніх психологічних труднощів особистості, які негативно впливають на ефективність навчальної діяльності та загальний психоемоційний стан студента.

Окрему увагу в дослідженні приділено психологічному благополуччю. Було встановлено, що високий рівень психологічного благополуччя є важливим ресурсом адаптації студентів до навчального навантаження та стресових умов, зокрема в період соціальної нестабільності та воєнного стану.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність стійкого взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та показниками психологічного благополуччя. Зокрема, встановлено, що студенти з високим рівнем прокрастинації мають нижчі показники психологічного благополуччя, характеризуються зниженим рівнем самоприйняття, недостатньою впевненістю у власних силах, труднощами у плануванні діяльності та слабо розвиненими навичками саморегуляції. Натомість студенти з низьким рівнем прокрастинації демонструють більш високий рівень психологічного благополуччя, кращу організованість, емоційну

стабільність, чіткі життєві цілі та здатність до ефективного управління власною поведінкою.

Особливе значення у структурі дослідження має встановлена роль саморегуляції поведінки як одного з ключових чинників, що впливає на зниження рівня прокрастинації та підвищення психологічного благополуччя. Виявлено, що розвинені навички планування, моделювання діяльності, програмування дій, оцінки результатів, а також гнучкість і самостійність значною мірою сприяють ефективній організації навчального процесу та зменшенню схильності до відкладання завдань.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано необхідність цілеспрямованого розвитку мотиваційної сфери та саморегуляції студентів як основних психологічних ресурсів профілактики прокрастинації. Запропоновані практичні рекомендації можуть бути використані в роботі психологічних служб закладів вищої освіти, викладачами та кураторами академічних груп з метою підвищення ефективності навчальної діяльності та покращення психологічного стану студентської молоді.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості прояву прокрастинації серед студентської молоді та встановити її взаємозв'язок із показниками психологічного благополуччя і саморегуляції особистості.

Аналіз результатів за «Шкалою загальної прокрастинації» С. Ч. Лей показав, що найбільш поширеним серед досліджуваних є середній рівень прокрастинації, який виявлено у 48% студентів. Високий рівень прокрастинації зафіксовано у 32% респондентів, тоді як лише 20% студентів продемонстрували низький рівень схильності до відкладання справ. Таким чином, 80% опитаних тією чи іншою мірою характеризуються проявами прокрастинаційної поведінки, що свідчить про значну поширеність цього явища у студентському середовищі.

Дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф дозволило встановити, що переважаючим є середній рівень психологічного благополуччя (46%). Високий рівень виявлено у 29% студентів, а низький – у 25% респондентів. Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів

загалом задоволені власним життям і мають достатній рівень психологічної адаптації, проте кожен четвертий респондент переживає труднощі, пов'язані із самоприйняттям, особистісною реалізацією та відчуттям життєвої перспективи.

Порівняльний аналіз показав наявність чіткої тенденції до зниження психологічного благополуччя зі зростанням рівня прокрастинації. Студенти з високим рівнем прокрастинації частіше демонструють незадоволеність власними досягненнями, невпевненість у собі, труднощі у прийнятті рішень та низький рівень контролю над життєвими обставинами. Вони характеризуються недостатньою здатністю до планування діяльності, відчують труднощі з організацією часу та часто відкладають виконання важливих завдань до останнього моменту.

Встановлено, що найбільшого негативного впливу прокрастинація завдає таким складовим психологічного благополуччя, як самоприйняття, управління середовищем та наявність життєвих цілей. Систематичне відкладання справ сприяє формуванню негативної самооцінки, посиленню почуття провини та зниженню впевненості у власних можливостях. Невиконані завдання накопичуються, що породжує відчуття втрати контролю над ситуацією та власним життям. Крім того, відсутність навичок ефективного планування призводить до розмитості життєвих орієнтирів і зниження мотивації до досягнення особистісно значущих цілей.

Натомість студенти з низьким рівнем прокрастинації характеризуються вищими показниками особистісного зростання, цілеспрямованості та саморегуляції. Для них властиві сформовані навички самоорганізації, здатність контролювати власну поведінку, відповідально ставитися до виконання навчальних завдань та ефективно розподіляти час. Завдяки цьому вони частіше відчують задоволеність власними досягненнями, мають чіткі життєві цілі та демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Результати дослідження також підтвердили важливу роль саморегуляції як психологічного механізму, що опосередковує взаємозв'язок між прокрастинацією та психологічним благополуччям. Чим вищим є рівень

саморегуляції особистості, тим меншою є схильність до відкладання справ і тим вищими є показники психологічного благополуччя. Відповідно, недостатній розвиток навичок самоконтролю, планування та оцінки власної діяльності може розглядатися як один із чинників формування прокрастинаційної поведінки.

Отримані результати підтверджують наукові дані про негативний вплив прокрастинації на психологічний стан студентської молоді та свідчать про необхідність впровадження психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток саморегуляції, тайм-менеджменту, навичок постановки цілей, підвищення самооцінки та формування відповідального ставлення до навчальної діяльності. Реалізація таких заходів сприятиме зниженню рівня прокрастинації та підвищенню психологічного благополуччя студентів.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що прокрастинація є суттєвим психологічним фактором, який негативно впливає на мотивацію, саморегуляцію та психологічне благополуччя студентів. Водночас розвиток внутрішньої мотивації, формування навичок саморегуляції та підтримка психологічного благополуччя виступають взаємопов'язаними умовами успішної навчальної діяльності та особистісного розвитку студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва І. Н. Психологія мотивації навчальної діяльності студентів. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 216 с.
2. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, No. 2. P. 191–215. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
3. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1 : Теоретико-методологічні засади. Київ : Либідь, 2013. 280 с.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 82–86.
5. Бреус Г. М. Гендерний підхід у публічному управлінні: навчальний посібник. Київ : НАДУ при Президентові України, 2020. 172 с.
6. Бурикіна М. Ю. Особливості тривожності студентів бакалавріату. *International Journal of Medicine and Psychology*. 2020. № 1. С. 62–68.
7. Варій М. Й., Ортинський В. Л. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
8. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко та ін. 3-тє вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2019. 400 с.
9. Волкова Г. М. Прокрастинація як чинник зниження ефективності навчальної діяльності студентів. Педагогічні науки. 2018. № 3. С. 50–55.
10. Гурлева Т. Л. Психологічні умови подолання прокрастинації у студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 2, № 23. С. 75–81.
11. Дейнека О. С. Мотивація і прокрастинація в освітньому середовищі. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 84–91.
12. Єпанчінцева Г. О. Студентство як соціально-психологічна спільність. *Вісник університету*. 2018. № 2. С. 66–69.
13. Жиденко Д. П., Куліш О. П. Психологічні особливості студентів українських і зарубіжних навчальних закладів. *ЛОГОС*. 2020. № 1. С. 32–33.

14. Зязюн І. А., Ільїна Т. А. Психологія навчання у вищій школі. Київ : Вища школа, 2014. 264 с.
15. Ізард К. Психологія емоцій / пер. з англ. Київ, 2000. 464 с.
16. Ільїна Т. А. Мотивація навчання : метод. рекомендації. Київ : Центр учбової літератури, 2015.
17. Ільїн Є. П. Емоції та почуття. Харків : Основа, 2008. 784 с.
18. Кацавець Р. С. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2019. 112 с.
19. Карпенко З. Л. Психологічні особливості прокрастинації як дезадаптаційного механізму. *Гуманітарний вісник ДДПУ*. 2022. Вип. 46. С. 131–135.
20. Ковальова І. О. Прокрастинація у студентів як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2015. № 2(51). С. 45–48.
21. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? *Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
22. Košíková M., Loumová V., Kovaľová J., Vašaničová P., Bondarenko V. M. A Cross-Culture Study of Academic Procrastination and Using Effective Time Management. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*. 2022. Vol. 30, No. 2. P. 123–131. DOI: <https://doi.org/10.3311/PPso.17395>
23. Klassen R. M., Krawchuk L. L., Rajani S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*. 2008. Vol. 33, No. 4. P. 915–931. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
24. Куземіна Є. Ф., Косівченко О. В. Страх і тривога: філософські проблеми існування. *Суспільство: філософія, історія, культура*. 2023. № 10. С. 65–71.
25. Кузьменко Л. В. Мотиваційна сфера студентської молоді: сучасні тенденції. *Наукові записки психології*. 2019. № 48. С. 59–64.
26. Кушнір Ю. В., Оверчук В. А., Шпортун О. М. Вікова та спеціальна психологія : навч. посіб. Вінниця : Центр оперативного друку «Документ Принт», 2020. 384 с.

27. Лагодович О. О. Страх та способи його подолання. Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни. 2024.
28. Лазарев М. М. Проблема прокрастинації в контексті психології навчальної діяльності. *Психологія і особистість*. 2021. № 1(19). С. 113–118.
29. Лісовський А. А. Саморегуляція навчальної діяльності в юнацькому віці. *Освітній дискурс*. 2018. Т. 3, № 23. С. 82–88.
30. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20. P. 474–495. DOI: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
31. Мазкіна О. Б. Соціально-психологічні особливості студентів та їх вплив на формування моральної позиції. *Гносеологічні аспекти освіти*. 2018. № 1. С. 237–242.
32. Митюшина С. О. Взаємозв'язок мотиваційної сфери та психологічного благополуччя студентів з різним рівнем прокрастинації. Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості. 2026.
33. Моросанова В.І. Стиль саморегуляції поведінки. Кафедра психології та педагогіки Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського. 2020.
<https://psy.kpi.ua/wpcontent/uploads/2018/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B>
34. Петрунь І. М. Формування мотивації до навчання у сучасних умовах. *Психологічні науки*. 2020. № 1(55). С. 105–110
35. Прохорова А. О., Киричук Н. О. Адаптація методики «Стиль саморегуляції поведінки» В. Ю. Моруна для використання в українських умовах. *Психологічний часопис*. 2016. № 5(1). С. 45–52.
36. Рибалко Є. Ф. Психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2003. 320 с.
37. Романов О. С. Прокрастинація як фактор психологічного дискомфорту студентів. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2021. Вип. 4. С. 64–69.
38. Rozgonjuk D., Sindermann C., Elhai J. D., Montag C. Fear of missing out (FoMO) and social media use: Procrastination and psychological well-being. *Computers in*

Human Behavior. 2021. Vol. 122. Article 106839. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>

39. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. Vol. 25, No. 1. P. 54–67.

40. Савчук А. С. Вплив емоційного інтелекту на прокрастинацію. *Психологія і суспільство*. 2016. № 4. С. 88–91.

41. Senécal C., Koestner R., Vallerand R. J. Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*. 1995. Vol. 135, No. 5. P. 607–619. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>

42. Sirois F. M., Yang S. Procrastination, stress, and chronic health conditions: A temporal perspective. *Journal of Behavioral Medicine*. 2013. Vol. 36. P. 638–649. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9446-1>

43. Синьов В. М. Психологія діяльності: мотиваційний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 10. С. 43–49.

44. 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: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

45. 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: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

46. Tuckman B. W. The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. Vol. 51, No. 2. P. 473–480. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>

47. Uzun O., Akgün L. The effects of time management and self-regulation on academic procrastination. *Journal of Education and Practice*. 2020. Vol. 11, No. 6. P. 15–24.

48. Hutmanová N. Investigation of procrastination prevalence among employees in SMEs in Slovakia. *EDAMBA 2022: Conference Proceedings. Bratislava : University of Economics*, 2023. P. 163–172. DOI: <https://doi.org/10.53465/EDAM>

49. Ferrari J. R., O'Callaghan J., Newbegin I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*. 2005. Vol. 7. P. 1–6.
50. Zimmerman B. J. Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*. 1990. Vol. 25, No. 1. P. 3–17. DOI: https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2