



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-26>

Г. П. Зірчак¹, О. П. Зірчак²

¹Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса, Україна

²Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова, м. Одеса, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7809-8154> – Г. П. Зірчак

<https://orcid.org/0009-0005-7978-3638> – О. П. Зірчак



zirchak.anna@op.edu.ua

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ СТУДЕНТСЬКОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Анотація. У статті проаналізовано вплив прокрастинації на особистісний розвиток і навчальну діяльність студентів. Автори розглядають прокрастинацію як багатограний феномен, що може мати як конструктивний, так і деструктивний характер: у певних випадках вона сприяє досягненню професійних та особистісних цілей, а в інших – перешкоджає їх реалізації. Якщо схильність до відкладання виконання завдань призводить до негативних наслідків і викликає емоційний дискомфорт, виникає необхідність застосування методів психологічної корекції. Водночас важливим завданням є впровадження превентивних заходів, спрямованих на запобігання формуванню стійкої звички до прокрастинації.

Сформульовано ефективні психолого-педагогічні рекомендації для профілактики та подолання прокрастинаційної поведінки. У сфері навчання прокрастинація виявляється у відкладанні виконання завдань, що негативно позначається на якості засвоєння знань. Вона також стосується відпочинку: прокрастинатори зволікають із відновленням сил, унаслідок чого втрачають енергетичні ресурси й підвищують рівень напруги. Це призводить до браку можливостей для ефективного виконання професійних завдань і перешкоджає самовдосконаленню.

Запропоновано шляхи подолання прокрастинації, що базуються на результатах емпіричного дослідження. Розглянуто ефективні методи зниження тривожності, підвищення мотивації та формування навичок саморегуляції. З огляду на серйозний негативний вплив прокрастинації на особистісний розвиток і навчальну діяльність студентів, нагальною є потреба у впровадженні ефективних заходів для її подолання. Своєчасна профілактика та застосування цілеспрямованих стратегій дозволяють підвищити рівень академічної успішності, зберегти психофізичне здоров'я та сприяти розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Ключові слова: прокрастинація, студенти, психолого-педагогічні рекомендації, саморегуляція, навчальна мотивація, самопізнання.

Н. Р. Zirchak¹, О. Р. Zirchak²

¹National University "Odesa Polytechnic", Odesa, Ukraine

²Odesa I.I. Mechnikov National University, Odesa, Ukraine

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL STRATEGIES FOR OVERCOMING STUDENT PROCRASTINATION IN DISTANCE LEARNING CONDITIONS

Abstract. The article analyzes the impact of procrastination on the personal development and academic performance of students. The authors consider procrastination as a multifaceted phenomenon that can be both constructive and destructive: in certain cases it contributes to the achievement of professional and personal goals, and in others it hinders their implementation. If the tendency to postpone tasks leads to negative consequences

and causes emotional discomfort, it becomes necessary to apply psychological correction methods. At the same time, an important task is to implement preventive measures aimed at preventing the formation of a persistent habit of procrastination.

Effective psychological and pedagogical recommendations have been formulated for the prevention and overcoming of procrastination behavior. In the field of education, procrastination manifests itself in the postponement of task completion, which negatively affects the quality of knowledge acquisition. It also applies to rest: procrastinators delay their recovery, which wastes energy resources and increases stress levels. This leads to a lack of opportunities to effectively perform professional tasks and hinders self-improvement.

Ways to overcome procrastination are proposed, based on the results of empirical research. Effective methods for reducing anxiety, increasing motivation, and developing self-regulation skills are considered. Given the serious negative impact of procrastination on students' personal development and academic performance, there is an urgent need to implement effective measures to overcome it. Timely prevention and the application of targeted strategies allow to increase the level of academic success, maintain psychophysical health, and promote the development of professional competencies of future specialists.

Key words: procrastination, students, psychological and pedagogical recommendations, self-regulation, learning motivation, self-knowledge.

Постановка проблеми та її зв'язок із науковими і практичними завданнями. Вивчення феномена прокрастинації серед студентів в умовах дистанційного навчання є надзвичайно актуальним, адже він негативно позначається на професійному становленні майбутніх фахівців, ускладнюючи процес засвоєння знань та формування ключових компетентностей. Сучасні здобувачі освіти стикаються з низкою проблем: труднощами самоорганізації, браком навчальної мотивації, інформаційним перевантаженням і психологічною ізоляцією.

Важливо підкреслити, що прокрастинація не завжди є виключно індивідуальною рисою; вона часто формується під впливом зовнішніх чинників. Серед них – неефективна організація освітнього процесу, надмірні вимоги викладачів, а також технічні проблеми, притаманні дистанційній формі навчання.

За таких умов виникає необхідність комплексного підходу до вивчення проявів прокрастинації серед студентської молоді, аналізу її причин і наслідків. Водночас важливим завданням постає розробка ефективних психолого-педагогічних стратегій, спрямованих на зменшення зволікань, підвищення навчальної продуктивності та успішну адаптацію студентів до нових освітніх реалій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблеми; виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. Прокрастинація – це відкладення справ на майбутнє (особливо завдань важливих, складних, тяжких чи неприємних). Результати теоретико-емпіричних досліджень засвідчують ефективність комплексного психолого-педагогічного супроводу студентів, схильних до прокрастинації. Такий супровід формує умови для прийняття студентами раціональних

рішень, сприяє їхньому професійному становленню та формуванню суб'єктності. Він передбачає розвиток самопізнання, самооцінювання, самовизначення та саморозвитку, що, у свою чергу, сприяє становленню вмотивованої, відповідальної та адаптивної особистості.

Психологи, аналізуючи феномен відповідальності, зазвичай розглядають його як особистісну рису характеру, притаманну людині властивість, поведінковий прояв особистості, соціальну якість, ставлення, екзистенційну даність або детермінанту внутрішньої саморегуляції тощо. Дослідники також підкреслюють, що відповідальність виявляється не лише у рисах характеру, а й у почуттях, свідомості, світосприйнятті та різних формах поведінки. При цьому рівень усвідомлення та прийняття людиною відповідальності істотно впливає на вибір нею стилю поведінки [1, с. 59].

В. Милацька підкреслює важливість залучення до процесу подолання прокрастинації всіх учасників освітнього процесу – як студентів, так і викладачів [8, с. 52]. Ю. Рудоманенко, І. Василенко акцентують увагу на необхідності врахування індивідуальних особистісних особливостей студентів, що дозволяє ефективно адаптувати методи впливу [2; 10].

Проведений О. Журавльовою та О. Журавльовим кластерний аналіз дозволив виділити кілька типів студентів-прокрастинаторів та розробити для кожного з них відповідні підходи. У ході кластерного аналізу було виокремлено чотири типи студентів-прокрастинаторів: ірраціонально-астенічний, демотивовано-ірраціональний, дезадаптивно-агресивний і демотиваційно-астенічний. Для кожного з них визначено специфічні психологічні риси та поведінкові патерни, що обумовлюють необхідність диференційованого підходу [4, с. 95–98].

На основі досліджень (В. Милацької, Ю. Рудоманенко, І. Василенко, О. Журавльової) визначено, що ефективна боротьба з прокрастинацією передбачає комплексний психолого-педагогічний супровід. Він має бути орієнтований на розвиток самопізнання, самовизначення, самооцінювання та саморозвитку студента. Успішна реалізація цього процесу можлива лише за умов врахування індивідуальних особливостей особистості та залучення всіх учасників освітнього процесу.

Мета статті – дослідити прояви прокрастинації студентів у процесі дистанційного навчання, сформулювати ефективні психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на мінімізацію цього феномена, запропонувати шляхи її подолання для підвищення ефективності освітньої діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прокрастинація – явище зростаючої актуальності в контексті вищої освіти. Вона негативно впливає на академічну успішність, емоційне благополуччя та особистісне становлення студентів. Своєчасна профілактика й корекція проявів прокрастинації є запорукою ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців [6, с. 112].

Аналіз наукових джерел засвідчив, що переконливі докази залежності прокрастинації від рівня освіти, інтелектуальних характеристик, національної належності чи гендеру відсутні. Найімовірніше, дане явище детермінується особливостями внутрішнього світу особистості та її суб'єктивними характеристиками. Сучасні дослідження трактують прокрастинацію як відображення індивідуальної емоційної сфери людини, тісно пов'язане з її психоемоційними станами. Загальний показник структурних компонентів прокрастинації має позитивний зв'язок із загальним показником наслідків, а також із особистісними та негативними особистісними наслідками, негативними міжособистісними, соціальними й загалом негативними наслідками. Водночас він виявляє від'ємний зв'язок із позитивними міжособистісними, позитивними соціальними та загалом позитивними наслідками [10, с. 140].

До суб'єктивних характеристик прокрастинатора відносять соціально орієнтовану активність, мотиваційні особливості, здатність до самозмін, уміння розподіляти час, рівень самоставлення, особистісні ресурси та базові переконання. Останні формують ціннісну сферу людини, визначають її ставлення до життєвих обставин і зумовлюють переживання задоволення чи емоційного дискомфорту. Таким чином, не лише внутрішні характеристики, а й зовнішні прояви прокрастинації та їх наслідки формують загальну структуру цього феномена [9, с. 67–68].

У деяких випадках риси характеру прокрастинаторів настільки загострюються, що це призводить до повторюваних конфліктів і нервових зривів. Їхній потенціал до самозмін є низьким, що свідчить про психічну ригідність. Найпоширеніші риси – невпевненість, брак внутрішніх ресурсів, слабе усвідомлення власних сильних сторін та нездатність їх використовувати.

Такі особистості не вміють ефективно розподіляти час: прагнучи успіху, вони більше орієнтовані на перевагу над іншими, ніж на досягнення досконалості. Для них характерні самоізоляція, схильність до негативних емоцій, занижена самооцінка та негативні базові переконання. Соціальна активність у таких людей виражена слабо, а домінування мотиваційного компонента над іншими засвідчує наявність прагнення до дії при обмежених можливостях її реалізації [2, с. 93–94].

На основі теоретичного аналізу наукових психологічних джерел, визначеної мети та завдань дослідження була створена програма емпіричного дослідження. До дослідницької вибірки увійшли студенти Національного університету «Одеська політехніка», навчання яких відбувається саме в дистанційному форматі. Визначено вибірку учасників, до якої увійшли 30 студентів технічних спеціальностей. Збір даних проводився в онлайн-форматі через спеціалізований вебпортал <https://psymag.info/> [11].

Така структура дослідження дозволила системно дослідити вплив особистісних факторів на прояви прокрастинації у студентів в умовах дистанційного навчання.

У ході емпіричного дослідження було застосовано дві методики: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale, GPS) в адаптації Т. Юдєєвої та анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Шкала загальної прокрастинації розроблена для оцінки рівня схильності людини до прокрастинації (відкладання виконання завдань) в різних життєвих сферах. Методика дозволяє виявити загальну тенденцію до відстрочення важливих справ, а також рівень свідомої організації часу. Автором оригінальної методики є К. Лей (Clarry Lay). Основна ідея шкали базується на дослідженнях прокрастинації як явища, яке супроводжується відкладенням справ, що веде до негативних наслідків у професійній, навчальній та особистій сферах [7, с. 64–66].

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник спрямована на виявлення причин, які обумовлюють схильність особистості до відтермінування завдань. Методика дозволяє визначити основні фактори, що сприяють прокрастинації, та зрозуміти пси-

хологічні особливості особистості, які ускладнюють своєчасне виконання завдань [3, с. 107–110].

Емпіричний аналіз здійснювався із дотриманням статистичних принципів, зокрема з використанням нормалізації розподілів відповідно до нормальної моделі. У процесі багатовимірного аналізу результатів було виконано стандартизацію діагностичних показників шляхом переведення даних у відсоткові значення. Це дозволило визначити частку учасників із високим, середнім та низьким рівнями досліджуваних характеристик.

Ця таблиця містить статистичні дані, отримані за результатами анкетування респондентів за шкалами, що оцінюють схильність до відтермінування завдань:

1. Шкала «Знижений рівень зацікавленості»
Мінімум: 8, максимум: 26, середнє: 17.
Найбільше значення розкиду (дисперсія: 17.72).
 2. Шкала «Схильність до прокрастинації»
– Найвищий середній бал: 56.5.
– Найменший коефіцієнт варіації (6.43%), що свідчить про невелику варіативність значень.
 3. Шкала «Орієнтація на соціальну винагороду»
– Мінімум: 10, максимум: 27, середнє: 20.87.
- Таблиця дозволяє оцінити тенденції та розподіл респондентів за рівнями прокрастинації та пов'язаних із нею факторів. Дані описують різні психологічні шкали та показники для аналізу особистісної схильності до прокрастинації.

Для визначення взаємозв'язків між досліджуваними факторами було здійснено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції r Пірсона та t -критерію Ст'юдента для незалежних вибірок. Отримані результати забезпечили значущу та інформативну характеристику психометричних параметрів прокрастинації.

Наведемо деякі з них у вигляді діаграм. Діаграма розсіювання (графік кореляції) – це графічний метод відображення даних, який використовується для аналізу взаємозв'язків між двома змінними. На графіку кожна точка представляє пару значень змінних: одна змінна відкладається по осі X , інша – по осі Y .

На діаграмі розсіювання зображено взаємозв'язок між зниженим рівнем зацікавленості (по осі X) та схильністю до прокрастинації (по осі Y).

Основні характеристики:

1. Кореляція:
– коефіцієнт кореляції $R = 0,6936$, що вказує на помірно сильний позитивний зв'язок між двома змінними;
– значення $p = 4,7959 \times 10^{-26}$ показує, що кореляція є статистично значущою ($p < 0,05$).
2. Тенденція:
– чорна лінія на діаграмі ілюструє нелінійну тенденцію: зі зниженням рівня зацікавленості схильність до прокрастинації поступово зростає;

Таблиця 1

Описові статистики за вибіркою дослідження

Тест	Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник					Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т.Ю. Юдєєвої
Шкала	Знижений рівень зацікавленості	Недооцінка готовності до виконання завдання	Орієнтація на соціальну винагороду	Подолання страху відповідальності	Схильність до педантизму	Схильність до прокрастинації
Мінімальне	8	30	11	9	19	43
Середнє	17	46,73	20,87	18,67	25,97	56,6
Максимальне	26	63	31	27	32	70
Мода	17	47	22	24	27	62
Медіана	17	46	21	19	26,5	57
Дисперсія	17,72	65,79	15,29	21,75	13,48	68,73
Стандартне відхилення	4,21	8,11	3,91	4,66	3,67	8,29
Коефіцієнт варіації	0,25	0,17	0,19	0,25	0,14	0,15

Джерело: згенеровано системою <https://psymag.info/>

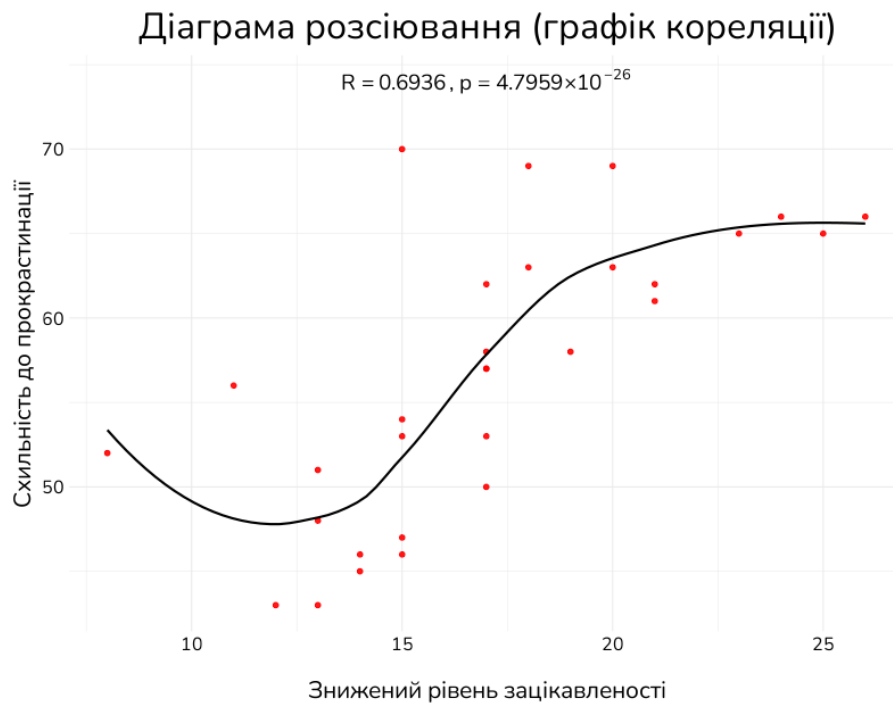


Рис. 1. Взаємозв'язок між зниженим рівнем зацікавленості та схильністю до прокрастинації

Джерело: згенеровано системою <https://psymag.info/>

– спостерігається S-подібна крива, що вказує на зміну характеру взаємозв'язку залежно від рівня зацікавленості.

3. Розподіл даних:

– точки розташовані з деякою розсіюваністю, проте загальна тенденція залишається позитивною;

– при низькому рівні зацікавленості (праворуч на осі X) схильність до прокрастинації є високою, близько 70.

Отже, зниження рівня зацікавленості має тенденцію до підвищення схильності до прокрастинації. Статистично значущий коефіцієнт кореляції

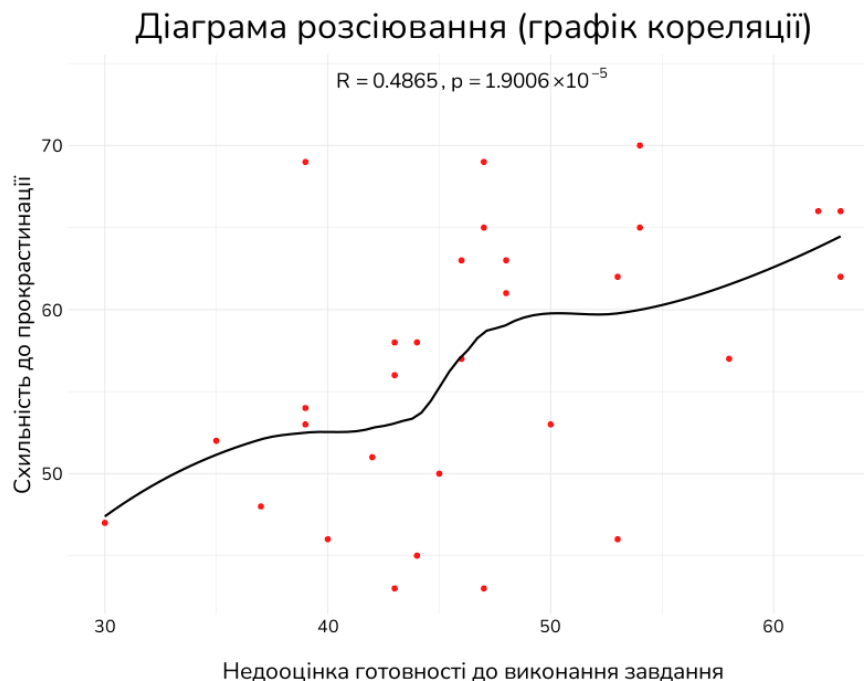


Рис. 2. Взаємозв'язок між недооцінкою готовності до виконання завдання та схильністю до прокрастинації

Джерело: згенеровано системою <https://psymag.info/>

підтверджує наявність суттєвого взаємозв'язку між цими показниками.

На діаграмі представлено розсіювання даних з накладеним трендом кореляції між двома змінними:

1. Х-вісь: недооцінка готовності до виконання завдання.

2. Y-вісь: схильність до прокрастинації.

Характеристики діаграми:

– Коефіцієнт кореляції $R = 0,4865$, що вказує на помірно позитивну кореляцію між змінними.

– $p = 1,906 \times 10^{-5}$, що свідчить про статистичну значущість отриманого результату.

– Тренд: Чорна лінія показує нелінійну залежність. Схильність до прокрастинації зростає зі збільшенням недооцінки готовності до виконання завдання, зокрема, після середніх значень ця тенденція стає більш вираженою.

Діаграма показує, що в міру збільшення недооцінки готовності до виконання завдання зростає і схильність до прокрастинації. Зв'язок є помірно сильним і статистично значущим.

1. Змінні на діаграмі:

– Х-вісь: подолання страху відповідальності.

– Y-вісь: схильність до прокрастинації.

– Червоні точки – індивідуальні спостереження (пари значень для двох змінних).

– Чорна лінія тренду (локальна регресія LOESS) показує загальну тенденцію у розподілі точок.

2. Кореляція:

– Коефіцієнт кореляції $R = 0,6413$ – вказує на помірно сильний позитивний зв'язок між «Подоланням страху відповідальності» та «Схильністю до прокрастинації».

– $p = 8,122 \times 10^{-26}$ – надзвичайно низьке значення, що вказує на високу статистичну значущість зв'язку ($p < 0,05$).

3. Взаємозв'язок:

– З ростом «Подолання страху відповідальності» спостерігається збільшення значень «Схильності до прокрастинації».

– Лінія тренду демонструє зростаючу тенденцію зі збільшенням значень на осі X.

– Існує помірно сильний позитивний зв'язок між подоланням страху відповідальності та схильністю до прокрастинації ($R = 0,6413$).

– Чим більше респондент долає страх відповідальності, тим вища його схильність до прокрастинації.

– Зв'язок є статистично значущим, оскільки p – значення надзвичайно мале ($p \approx 0$).

Результати дослідження дозволили окреслити типовий образ прокрастинатора з високим рівнем загальної прокрастинації. Така особистість характеризується невпевненістю в собі, психічною та емоційною виснаженістю, самокритичністю, схильністю до негативних емоційних станів, некомпетентністю у розподілі часу, тенденцією до

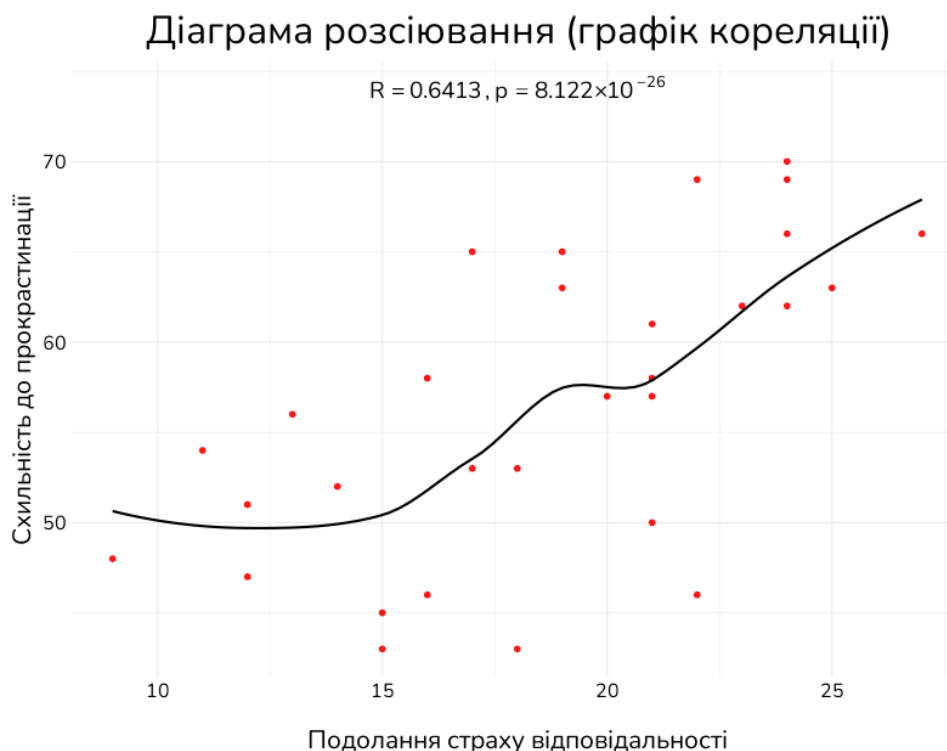


Рис. 3. Взаємозв'язок між подоланням страху відповідальності та схильністю до прокрастинації

Джерело: згенеровано системою <https://psymag.info/>

самоізоляції та труднощами у встановленні позитивних міжособистісних стосунків. Вона часто уникає виконання важливих справ, ігнорує дедлайни, має труднощі в освітньому процесі, проте прагне самоствердження й успіху, що здебільшого реалізується через конкуренцію.

На основі проведеного аналізу особистісних характеристик прокрастинаторів, їх поведінкових проявів і наслідків зволікання було сформульовано низку психокорекційних вправ, орієнтованих на головну мету – зниження рівня прокрастинації. Пропоновані нами вправи є результатом адаптації вже відомих технік і включають індивідуальні, парні та групові формати роботи. Основна увага зосереджена на самопізнанні, розвитку ресурсності та підвищенні рівня саморегуляції.

У своїй роботі ми застосовували три основні групи методів: техніки розвитку ціннісно-ресурсної сфери, техніки самоконтролю й саморегуляції, а також профілактично-роз'яснювальні заходи. Важливо зазначити, що зазначений поділ досить умовний, адже багато технік мають універсальний характер і можуть бути віднесені до кількох категорій одночасно.

Ефективна робота з подолання прокрастинації передбачає не лише застосування технік, а й індивідуальні та групові заняття. Запропоновані психологічні заходи спрямовані на вирішення таких завдань:

1. Корекція ціннісно-ресурсної сфери: підвищення рівня впевненості у собі, формування довіри до світу та відчуття самоцінності, активізація особистісних ресурсів, стимулювання соціально орієнтованої активності, розвиток навичок співчутливого ставлення до себе, розстановка пріоритетів у часі й житті загалом, а також підвищення психічної гнучкості.

2. Формування навичок самоконтролю та саморегуляції: освоєння дієвих методів релаксації, зміцнення сили волі та розвиток здатності зосереджуватися на поточному моменті.

3. Профілактично-роз'яснювальні заходи: інформування про природу прокрастинації, її причини та наслідки, а також розробка стратегій для її подолання на рівні особистісної поведінки.

Важливою особливістю психологічної корекції є необхідність рівномірного регулювання всіх компонентів прокрастинації. Згідно з результатами досліджень, особи з високим рівнем прокрастинації демонструють когнітивні помилки, порушене сприйняття особистісного та зовнішнього часу, мотиваційно-ціннісний конфлікт, а також схильність до переживання деструктивних емоційних станів. Ця рівномірність проявів дозволяє обирати будь-який компонент як «вхідну

точку» для психокорекційної роботи. Поліпшення однієї зі сфер – когнітивної, поведінкової, емоційної або часової – призведе до поступового прогресу в інших, адже вони є взаємопов'язаними.

Студенти з високою внутрішньою мотивацією демонструють більшу ефективність і стабільну продуктивність. Для досягнення цього рівня важливо формувати конкретні, досяжні цілі, розробляти детальні плани, здійснювати самоконтроль і аналіз виконання завдань. Рекомендовано складати плани на різні часові горизонти – від дня до десятиліть [5, с. 79].

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Подолання прокрастинації студентів потребує комплексного, системного та індивідуалізованого підходу. Врахування типологічних особливостей прокрастинаторів, впровадження психолого-педагогічних інтервенцій, орієнтованих на формування навичок саморегуляції, мотивації та емоційного балансу, є необхідними умовами успішного академічного та особистісного розвитку.

Отже, дистанційне навчання вимагає від студентів високого рівня самоорганізації та адаптивності. Використання ефективних стратегій та принципів планування допоможе подолати прокрастинацію і сприятиме продуктивнішій роботі.

Список літератури:

1. Богдан Ж., Підбуцька Н., Середа Н., Солодовник Т. Психолого-педагогічні аспекти діагностики та шляхів формування відповідальності особистості майбутніх фахівців. *Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків: НТУ «ХПІ». 2021. № 1. С. 36–43. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2021.1.05>
2. Василенко І.А. Специфіка самоставлення особистості. *Науковий журнал «Габітус»*. Одеса. Видавничий дім «Гельветика». 2021. Випуск 23. С. 25–32. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.15>
3. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
4. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 86–99. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-86-99>
5. Зірчак Г.П., Гузенко В.А. Проблеми прокрастинації серед студентської молоді в умовах дистанційного навчання. *Актуальні дослідження в соціальній сфері: матеріали двадцять четвертої міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 18 листопада 2024 р.) / гол. ред. В.В. Корнєшук. Одеса: ФОП Бондаренко М. О., 2024. С.78–80.
6. Зірчак Г.П., Зірчак О.П. Особливості формування академічної прокрастинації студентів в умовах дистан-

ційного навчання. *Психологія та соціальна робота*. 2025. Вип. 1(61). С.109–116. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.10>

7. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, тривоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.

8. Милацька В.В. Психолого-педагогічний супровід в умовах модернізації освітнього середовища технічного коледжу. *Молодий вчений*, 2018. 4(56). С.52–55.

9. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 2022. С. 66–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psvisnyk/2022.3.13>

10. Рудоманенко Ю. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 13. С. 137–142. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>

11. Прокрастинація студентської молоді в умовах дистанційного навчання. URL: <https://psymag.info/research/prokrastynatsiia-studentskoi-molodi-v-umovakh-dystantsiinoho-navchannia-1732213332>.

References:

1. Bohdan Zh., Pidbutska N., Sereda N., Solodovnyk T. (2021). Psykholoho-pedahohichni aspekty diahnostryky ta shliakhiv formuvannia vidpovidalnosti osobystosti maibutnikh fakhivtsiv [Psychological and pedagogical aspects of diagnostics and ways of forming personal responsibility of future specialists]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy. Shchokvartalni naukovopraktychnyi zhurnal*. Kharkiv: NTU «KhPI». № 1, 36–43 [in Ukrainian].

2. Vasylenko, I. A. (2021). Spetsyfika samostavlennia osobystosti [Specificity of the individual's self-attitude]. *Naukovyi zhurnal «Habitus»*. Odesa. Vydavnychi dim «Helvetyka». Vypusk 23, 25–32 [in Ukrainian].

3. Dvornyk, M. S. (2018). Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho [Procrastination in constructing a personal future]: monohrafiia. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 120 [in Ukrainian].

4. Zhuravlova, O. (2019). Typolohichni pidkhidy do vyvchennia konstruktiv prokrastynatsii [A typological approach to the study of the construct of procrastination].

Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii, 1(6), 51–54 [in Ukrainian].

5. Zirchak H.P., Huzenko V.A. (2024). Problemy prokrastynatsii sered studentskoi molodi v umovakh dystantsiinoho navchannia [Problems of procrastination among students in distance learning]. *Aktualni doslidzhennia v sotsialnii sferi: materialy dvadtsiat chetvertoi mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (m. Odesa, 18 lystopada 2024 r.) / hol. red. V.V. Korneshchuk. Odesa: FOP Bondarenko M. O., 78–80 [in Ukrainian].

6. Zirchak H.P., Zirchak O.P. (2025). Osoblyvosti formuvannia akademichnoi prokrastynatsii studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Peculiarities of the formation of academic procrastination among students in distance learning.]. *Psykholohiia ta sotsialna robota*, 1 (61), 109–116 [in Ukrainian].

7. Karamushka, L. M., Bondarchuk, O. I., Hrubii, T. V. (2019). Metodyky doslidzhennia perfektsionizmu, trudoholizmu ta prokrastynatsii osobystosti [Methods for researching perfectionism, workaholism, and personality procrastination]: metodychnyi posibnyk / L. M. Karamushka, O. I. Bondarchuk, T. V. Hrubii. Kam'ianets-Podilskyi: PP «Aksioma», 80 [in Ukrainian].

8. Mylatska, V.V. (2018). Psykholoho-pedahohichniy suprovod v umovakh modernizatsii osvithnoho sere-dovyshcha tekhnichnoho koledzhu [Psychological and pedagogical support in the context of modernization of the educational environment of a technical college]. *Molodyi vchenyi*, 4(56), 52–55 [in Ukrainian].

9. Nazaruk, N. V. (2022). Prokrastynatsiia yak psykholohichniy fenomen [Procrastination as a psychological phenomenon]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, (3), 66–70 [in Ukrainian].

10. Rudomanenko, Yu. (2022). Prokrastynatsiia: spivvidnoshennia yii strukturnykh pokaznykiv ta naslidkiv dlia osobystosti [Procrastination: the correlation between its structural indicators and consequences for the individual]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky*. 13, 137–142 [in Ukrainian].

11. Prokrastynatsiia studentskoi molodi v umovakh dystantsiinoho navchannia [Procrastination among students in distance learning environments]. Retrieved from: <https://psymag.info/research/prokrastynatsiia-studentskoi-molodi-v-umovakh-dystantsiinoho-navchannia-1732213332>.

© Г. П. Зірчак, О. П. Зірчак

Науково-методична

Надійшла до редакції 04.09.2025

Прийнято до публікації 20.10.2024

Опублікована 02.12.2025