

*Пирог Ганна Володимирівна,
кандидатка філософських наук,
доцентка, доцентка кафедри
соціальної та практичної психології,
Житомирський державний
університеті імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна*

*Іваніченко Карина Сергіївна,
здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти зі спеціальності
«Психологія», Житомирський
державний університеті імені Івана
Франка, м. Житомир, Україна*

ЗВ'ЯЗОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<https://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5634/>

Сучасні умови навчання, в яких перебувають здобувачі вищої освіти вирізняються високим рівнем інформаційного навантаження, необхідністю постійної адаптації до змін які відбуваються в освітньому середовищі, а також впливом тривалого стресу, що спричинений соціальними викликами та війною. За цих обставин є особливо актуальною тема академічної прокрастинації, вона проявляється у схильності до відкладання виконання навчальних завдань попри усвідомлення, що це може нести негативні наслідки. Відкладання навчальної діяльності нерідко супроводжується зниженням академічної

успішності, емоційним виснаженням та внутрішньою напругою. На жаль, особливо вразливими до розвитку прокрастинаційної поведінки є студенти юнацького віку, оскільки саме цей період є важливим через активне професійне та особистісне становлення. В цей час формуються механізми саморегуляції, відповідальності та навички самоорганізації. Недостатній рівень розвитку цих навичок може ускладнювати подальше ефективне включення студентів у навчання, а також сприяти закріпленню прокрастинації як стратегії поведінки.

У сучасній психологічній науці прокрастинація розглядається не лише як проблема з організацією часу, а як складний психологічний феномен, що тісно пов'язаний із мотиваційною сферою, самоконтролем та емоційною регуляцією особистості. Дж. Феррарі, Дж. Джонсон, В. Маккаун зазначають, що прокрастинаційна поведінка часто виконує функцію короткочасного емоційного полегшення через те, що складна чи неприємна задача була уникнена, але у довгостроковій перспективі вона може супроводжуватись почуттям провини, тривогою чи зниженням ефективності діяльності [4].

Важливим чинником також є навчальна мотивація. У психології мотивація до навчання розглядається як динамічна система внутрішніх та зовнішніх спонукань, вона визначає спрямованість, активність та стійкість у навчальній активності у студентів. Науковці О. Лавринюк та В. Кириченко зазначають, що провідну роль у підтриманні ефективної навчальної діяльності відіграє саме внутрішня мотивація, яка пов'язана з пізнавальним процесом, самореалізацією та професійним становленням, в той час як її недостатність буде сприяти зниженню залученості до навчання, а також посилення прокрастинаційної поведінки [1]. Г. Пирог та А. Тарасюк, в свою чергу, вказують на те, що тривале перебування студентів в умовах стресу, невизначеності, і особливо у стані війни, буде негативно впливати на мотиваційну сферу а також знижувати пізнавальну активність і концентрацію уваги, що ускладнює ефективне виконання навчальних обов'язків [2].

Саме тому дослідження взаємозв'язку навчальної мотивації та прокрастинації є таким важливим. Це дозволить глибше розуміти психологічні механізми навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, а також визначити можливі напрямки профілактики та зниження проявів академічної прокрастинації.

У публікації представлені результати емпіричного дослідження взаємозв'язку навчальної мотивації та академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти. Дослідження проводилося протягом березня-квітня 2026 року в дистанційному режимі, за допомогою опитування через Google form. В цьому дослідженні взяли участь 45 студентів жіночої та чоловічої статі, середній вік яких становив 21 рік. Переважна більшість

респондентів є бакалаврами, студентами денної форми навчання, хоча були представлені також представники заочної форми навчання та магістри. Найчисельнішою спеціальністю у вибірці стала психологія, проте дослідження також охопило і представників інших напрямів навчання.

За методи емпіричного дослідження було використано шкалу академічної мотивації. Vallerand R. J. et al. (AMS-C 28) [5] для вивчення особливостей навчальної мотивації студентів та шкалу прокрастинації Б. Такмана [3] для визначення рівня схильності до прокрастинації у здобувачів вищої освіти.

За результатами діагностики рівня прокрастинації у здобувачів вищої освіти за шкалою Такмана (TPS), у 63% респондентів було виявлено низький рівень прояву прокрастинації. Середній рівень було виявлено у 27%, а високий у 20%. Після аналізу результатів за гендером, було виявлено деякі розбіжності. Жіноча вибірка демонструвала певну варіативність результатів (високий – 21%, середній – 32%, низький – 47%) з домінуючим низьким, в той час як у чоловічі вибірці переважав низький рівень прокрастинації (73%), але з меншою варіативністю, високий рівень зафіксовано у 18% респондентів, а середній – лише у 9%, це вказує на більш стабільну тенденцію до виконання завдань без відкладання та меншу схильність до ситуативної відкладання серед чоловічої статі. Загальні показники свідчать про позитивну тенденцію, адже у вибірці переважає низький рівень прокрастинації, але наявність високого та середнього рівня, вказує на актуальність цієї проблеми серед студентів.

Дослідження навчальної мотивації за шкалою академічної мотивації AMS-C 28” показало, що найвищий середній показник серед усіх шкал був отриманий за зовнішньою регуляцією (20 балів), що вказує на те, що значна частина студентів орієнтується на зовнішні стимули, такі як оцінки, вимоги викладачів чи соціальне схвалення. Домінування цієї школи може вказувати на недостатню автономність навчальної діяльності. 19 балів за шкалою внутрішньої мотивації до знань вказує на пізнавальну цінність навчальної діяльності для студентів, ця спрямованість є позитивною адже саме пізнавальна мотивація сприяє глибокому засвоєнню знань. Також 19 балів було отримано за показником ідентифікованої регуляції, що означає те, що студенти усвідомлюють значущість та цінність навчання для власного досвіду, а також майбутнього в кар’єрі.

Середні показники за шкалами «Внутрішня мотивація до досягнень» (15 балів) і «Внутрішня мотивація до стимулювання досвіду» (14 балів) вказують на те, що орієнтація на успіх, чи досягнення високих академічних показників виражені у студентів меншою мірою. Це також може свідчити про недостатньо виражене прагнення до отримання

задоволення від процесу навчання, воно може сприйматись більше як необхідність чи обов'язок, аніж діяльність яка приносить задоволення. «Інтроєктована регуляція» (15 балів) свідчить про можливу наявність внутрішнього тиску, що пов'язаний із почуттям провини чи обов'язку, або бажання відповідати поставленим очікуванням інших, навчання відбувається в цьому випадку не через власне бажання, а тому, що так потрібно.

Дуже значущим показником є результат за шкалою амотивація – 9 балів. Це низький рівень амотивації і він вказує на те, що більшість респондентів мають сенс та жагу до навчання, розуміють значення залученості в освітній процес. Аналізуючи гендерні особливості не було виявлено значних відмінностей.

Для оцінки напряму та статистичної значущості взаємозв'язків між навчальною мотивацією та прокрастинацією у здобувачів вищої освіти було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язки між навчальною мотивацією та прокрастинацією у здобувачів вищої освіти (за коефіцієнтом Пірсона)

Шкала	Пірсон (r)	p-level	Значущість зв'язку
Внутрішня мотивація до знань	- 0,28551	0,057	Незначущий
Внутрішня мотивація до досягнення	- 0,39231	0,008	Значущий
Внутрішня мотивація до стимулювання досвіду	- 0,1589	0,297	Незначущий
Зовнішня регуляція	- 0,3115	0,037	Значущий
Інтроєктована регуляція	0,02371	0,877	Незначущий
Ідентифікована регуляція	- 0,2152	0,156	Незначущий
Амотивація	0,47181	0,001	Значущий

Кореляційний аналіз показав, що вищий рівень внутрішньої мотивації до досягнень супроводжується нижчим рівнем прокрастинації, що вказує на важливість орієнтації на результат під час формування ефективної саморегуляції. Подібний обернений зв'язок із прокрастинацією продемонструвала і зовнішня регуляція, що може свідчити про позитивний вплив структурованості та зовнішнього контролю на організацію навчальної діяльності. В той час, також виявлено виражений позитивний зв'язок між амотивацією та прокрастинацією що підтверджує те, що втрата сенсу у навчанні та зниження залученості можуть сприяти посиленню схильності до відкладання завдань. Було

також зафіксовано тенденцію до зв'язку між мотивацією до знань та прокрастинацією, що може вказувати на потенційний стримувальний вплив пізнавальної мотивації на прояви прокрастинаційної поведінки. Щодо інших компонентів, то статистично значущих взаємозв'язків із прокрастинацією не було виявлено

Отже проведене емпіричне дослідження підтверджує, що окремі складові навчальної мотивації, такі як внутрішня мотивація до досягнення, зовнішня регуляція, амотивація та внутрішня мотивація до знань, – грають суттєву роль у формуванні прокрастинаційної поведінки серед студентів.

Отримані результати мають неабияке практичне значення, адже вони повертають нас до необхідності подальшого ефективного впровадження та створення дієвих тренінгових програм в освітньому середовищі для розвитку саморегуляції, роботи з мотивацією та формування навичок самопомоги в даній сфері. Також буде корисною і просвіта здобувачів освіти для кращого розуміння того, що з ними відбувається та як зменшити прояви прокрастинації у навчальній діяльності. Такий підхід дозволить зменшити рівень прояву прокрастинації у здобувачів вищої освіти, сприятиме розвитку навичок саморегуляції та самоорганізації, підвищенню рівня навчальної мотивації, а також покращенню ефективності освітньої діяльності та психічного благополуччя студентів.

Література:

1. Лавринюк О., Кириченко В. Мотивація до навчальної діяльності: аналіз сучасних теорій. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/74>
2. Пирог Г., Тарасюк А. Навчальна мотивація студентів в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*. Житомир, 2024. С. 153-156. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/40899>
3. Шкала Б. Такмана. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732313/1/Карамушка-Бондарчук-Грубі-Психологічний%20практикум%20%20%2025-10-2022.pdf>
4. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment. New York: Plenum Press, 1995. URL: <https://www.researchgate.net/publication/276292917>
5. Vallerand R. J., Pelletier L. G., Blais M. R., Brière N. M., Senécal C. B., Vallières É. F. Academic Motivation Scale (AMS-C 28), college version. URL: <https://www.researchgate.net/publication/276292917>
Vallerand R. J., Pelletier L. G., Blais M. R., Brière N. M., Senécal C. B., Vallières É. F. The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in educatio