

*Ситнік С.В. (ORCID 0000-0001-5875-919X),
Соколова І.М. (ORCID 0000-0002-9405-0783),
Свіденська Г.М. (ORCID 0000-0003-1580-8881),
Кухар Т.В. (ORCID 0000-0002-2352-323X),
Теліков О.В. (ORCID 0009-0005-5914-3625)*

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена проблемі академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти як комплексного психологічного феномену та підходам до її психокорекції. Виявлені в літературі протиріччя стосуються неоднорідності дефініцій та критеріїв виміру, недостатньої стандартизації корекційних протоколів і обмеженої реплікації результатів у різних навчальних контекстах.

Метою дослідження є узагальнення сучасних підходів до розуміння академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти та обґрунтування програми її психологічної корекції.

У дослідженні брали участь здобувачі бакалаврського рівня освіти. Результати емпіричного дослідження засвідчили середній рівень прокрастинації у вибірці; у внутрішній структурі поведінки провідними є емоційна напруга та перфекціоністські настановлення, тоді як мотиваційний дефіцит має помірну вираженість. Виявлено емоційно-тривожний профіль відкладання як ключову мішень змін, у поєднанні з корекцією жорстких стандартів і навчально-організаційної рутини.

На основі результатів емпіричного дослідження запропоновано модульну програму психокорекції, що містить: психоедукаційно-діагностичний блок, когнітивно-поведінковий блок, мотиваційно-ціннісний блок, емоційно-регулятивний блок, підсумковий рефлексивно-оцінювальний блок. Програма психокорекції спрямована на зниження рівня прокрастинації через розвиток саморегуляції, підвищення внутрішньої мотивації та редукцію тривожності, що має позитивно позначитися на продуктивності навчальної діяльності.

У подальших дослідженнях планується здійснення перевірки ефективності програми на різних спеціальностях і курсах, у різних форматах

навчання; стандартизація процедур оцінювання коротко- та довготривалих результатів; аналіз модераторів дії інтервенції для адаптації протоколу до специфіки освітніх середовищ.

Ключові слова: *академічна прокрастинація; саморегуляція; навчальна мотивація; тривожність; перфекціонізм; психокорекція; здобувачі вищої освіти.*

Постановка проблеми. Академічна прокрастинація, як тенденція до систематичного відкладання виконання навчальних завдань, набула особливого поширення серед здобувачів вищої освіти у сучасному інформаційно насиченому й емоційно перевантаженому освітньому середовищі. Дослідники відзначають, що цей феномен має багатофакторну природу та відображає складну взаємодію когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових і соціально-психологічних чинників.

Останніми роками активно розробляються психокорекційні підходи до подолання прокрастинації, що базуються на когнітивно-поведінковій терапії, тренінгах саморегуляції та розвитку усвідомленості. Проте вітчизняна психологічна практика потребує подальшої конкретизації ефективних стратегій, адаптованих до українських освітніх реалій, що й зумовлює актуальність розроблення програми психологічної корекції академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти. В умовах трансформації системи вищої освіти України, посиленої воєнними викликами та необхідністю адаптації до дистанційних форматів навчання, проблема академічної прокрастинації набуває особливого соціально-психологічного значення. Підтримка навчальної мотивації, саморегуляції та психологічної стійкості молоді стає ключовою умовою ефективності освітнього процесу й підготовки конкурентоспроможних фахівців.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасному вітчизняному дискурсі феномен прокрастинації описують через поєднання теоретичних оглядів, результатів емпіричних досліджень на студентських вибірках та перших апробацій корекційних програм. Узагальнюючі праці окреслюють багатовимірність явища й потребу в інтегрованих моделях. Зокрема, у теоретичних викладах З. Оніпко системно представлено підходи до розуміння прокрастинації в сучасній психології, що підкреслює її міжрівневу (когнітивну, емоційну, поведінкову) природу, а також методологічні засади для подальших емпіричних досліджень [14]. Подібний вектор розгортає Н. Назарук, яка критично аналізує дослідження прокрастинації у психології, звертаючи увагу на

термінологічні розбіжності та прогалини у стандартизації вимірювань [13]. Додатковий внесок робить огляд А. Куріциної та В. Оверчук, де уточнюється психологічний зміст феномену та окреслюються межі застосування наявних дефініцій у прикладних дослідженнях [12].

Більшість емпіричних досліджень зосереджуються на юнацькому віці, який розглядається як критичний етап становлення саморегуляції та формування поведінкових стратегій осіб, схильних до прокрастинації. На вибірках юнаків і здобувачів вищої освіти демонструється зв'язок відкладання навчальних завдань із труднощами адаптації та саморегуляції [1; 16]. Дослідження С. Ганаби й О. Кушнір показує, що прояви прокрастинації в юнацькому віці безпосередньо впливають на навчальну діяльність (дисципліну виконання, своєчасність, якість), чим посилює аргументацію щодо цільових інтервенцій у ЗВО [3]. О. Грабчак описує специфіку академічної прокрастинації у першокурсників (період найбільшої навчальної та соціальної адаптації), що вказує на підвищені потреби в підтримці саморегулятивних навичок на початку навчання [5]. О. Столярчук, О. Сергєєнкова та О. Коханова демонструють динамічні зміни рівня прокрастинації упродовж навчального циклу, що теоретично узгоджується з коливаннями навантаження, дедлайнів і стресу [18]. Дистанційний/змішаний формати навчання, як показує О. Гліченко, виступають додатковими детермінантами: зниження зовнішнього контролю й розмивання часових меж підсилюють відкладання у осіб із недостатніми навичками тайм-менеджменту [4].

Із позиції внутрішніх психологічних механізмів, у дослідженні М. Дворник акцентовано на ролі часової перспективи та конструювання особистісного майбутнього: дисбаланс між «я-майбутнім» і поточними зусиллями сприяють відкладанню виконання значущих завдань [6]. Концептуалізацію структурних компонентів явища пропонує Ю. Рудоманенко, окреслюючи, як когнітивні викривлення, афективна реактивність (тривожність/страх невдачі) та поведінкові патерни взаємодіють і підтримують прокрастинацію [15]. Узагальнюючі публікації В. Дуб та К. Дубініної доповнюють психологічний портрет студентів-прокрастинаторів, підкреслюючи зв'язки з самооцінкою, навчальною мотивацією та стилями копіінгу [8; 9].

Важливі чинники прокрастинації становлять організаційно-психологічні умови освітнього середовища. Н. Дмитріюк, Н. Кордунова та В. Мілінчук показують, що організація навчальної діяльності (структура завдань, прозорість вимог, календаризація) є значущим предиктором рівня академічної прокрастинації [7]. Подібні висновки зроблено Г. Федоришиною та В. Гнидюком:

організаційно-психологічні чинники (дедлайни, система контролю, викладацька підтримка) визначають варіабельність прокрастинації між курсами/групами та задають поле для інституційних інтервенцій [19]. У педагогічному контексті С. Соболева обґрунтовує трактування академічної прокрастинації як психолого-педагогічної проблеми, що потребує інтеграції психологічних і дидактичних стратегій [17].

Попри накопичений теоретичний та емпіричний матеріал, залишаються суттєві прогалини, що обґрунтовують актуальність нашого дослідження, а саме:

1. Обмеженість лонгітюдних і рандомізованих досліджень щодо ефективності корекційних програм: наявні публікації демонструють позитивну динаміку, але потребують багаторазових реплікацій на різних вибірках і з контрольними групами.

2. Недостатня операціоналізація модераторів ефекту (стать, спеціальність, курс навчання, формат — очний/змішаний/дистанційний), хоча емпіричні праці вказують на значущість контекстуальних і організаційних чинників.

3. Відсутність стандартизованих протоколів корекції, адаптованих до українських умов, які б поєднували когнітивно-поведінкові, мотиваційні та майндфулнес-компоненти із змінами освітнього середовища (хоча перші зразки вже представлені).

З огляду на це, доцільним є розроблення й апробація комплексної психокорекційної програми академічної прокрастинації для здобувачів вищої освіти з чіткою структурою, мішенями впливу та валідованими критеріями результативності.

Мета статті — узагальнити сучасні підходи до проблеми академічної прокрастинації та обґрунтувати програму її психологічної корекції у здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Актуальність емпіричного дослідження зумовлена необхідністю виявлення рівня академічної прокрастинації та її структурних компонентів серед здобувачів вищої освіти, що є базовою передумовою для розроблення ефективної психокорекційної програми. Результати досліджень свідчать, що академічна прокрастинація виступає однією з найпоширеніших форм дезадаптивної поведінки молоді, пов'язаної з низьким рівнем саморегуляції, високою тривожністю, перфекціонізмом та недостатньою навчальною мотивацією [1; 4; 10]. З огляду на це, емпіричне вивчення

психологічних особливостей прокрастинації у здобувачів вищої освіти дозволяє визначити цільові напрями психокорекційного впливу.

Дослідження проводилося протягом 2024-2025 навчального року. У ньому взяли участь 137 здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня віком від 18 до 25 років, які навчаються в ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Харківський національний медичний університет, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Пенітенціарна академія України та Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі з дотриманням етичних вимог до проведення психологічних досліджень (інформована згода, анонімність, конфіденційність даних). Було використано стандартизовані методики за допомогою спеціально створених електронних форм (Google Forms), що дозволило охопити більшу кількість респондентів та забезпечило зручність отримання даних. Для обробки емпіричних даних використовувалися методи описової статистики, що дало змогу виявити провідні тенденції й узагальнити профіль академічної прокрастинації здобувачів освіти. Для діагностики академічної прокрастинації застосовано дві стандартизовані методики, валідні для українських вибірок: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея (у адаптації Т. Юдєєвої), яка дозволяє оцінити загальний рівень схильності до відкладання виконання значущих завдань у повсякденній та навчальній діяльності. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, спрямований на визначення психологічних детермінант прокрастинації за трьома шкалами: «Мотиваційна недостатність»; «Перфекціонізм»; «Тривожність». Отримані результати представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники прояву прокрастинаційної поведінки у здобувачів вищої освіти (N=137)

Шкали	M(SD)
Загальна прокрастинація	64,7(7,3)
Мотиваційна недостатність	3,5(1,1)
Перфекціонізм	3,8(0,9)
Тривожність	4,1(1,2)

Отримані результати (табл. 1) засвідчують, що середній рівень загальної прокрастинації у вибірці здобувачів вищої освіти становить $M=64,7$; $SD=7,3$, що відповідає підвищеному рівню прояву прокрастинаційної поведінки. Це свідчить

про наявність стійких тенденцій до відкладання виконання навчальних завдань та труднощів у саморегуляції поведінки. Такі показники є типовими для здобувачів вищої освіти, у яких формується внутрішня структура відповідальності та автономії у навчальній діяльності. Аналіз за структурними шкалами показав, що найвищі середні значення виявлено за шкалою «Тривожність» ($M=4,1$; $SD=1,2$), що свідчить про емоційну напруженість, невпевненість у власних силах і побоювання оцінювання з боку викладачів чи однолітків. Перфекціонізм ($M=3,8$; $SD=0,9$) посідає друге місце, відображаючи тенденцію до завищених стандартів і страху помилитися, що ускладнює своєчасне завершення завдань. Найнижчі показники зафіксовано за шкалою «Мотиваційна недостатність» ($M=3,5$; $SD=1,1$), однак навіть цей рівень перевищує середній показник, що свідчить про певне зниження внутрішньої навчальної мотивації та енергії до досягнення результату.

Отже, структура прокрастинаційної поведінки у досліджуваних здобувачів вищої освіти має емоційно-тривожний і перфекціоністський характер, що підтверджує актуальність включення до психокорекційної програми, зокрема, технік зниження тривожності, розвитку гнучкого мислення та формування адекватних стандартів до себе.

Отримані результати узгоджуються з висновками попередніх досліджень, які підтверджують високий рівень прокрастинації у студентської молоді та її зв'язок із тривожністю, перфекціонізмом і низькою саморегуляцією. Так, Д. Аносова-Сидельнікова встановила, що для юнацького віку характерні прокрастинаційні тенденції, зумовлені невпевненістю, емоційною лабільністю та недостатньо сформованими навичками цілепокладання [1]. Дослідження О. Гліченко показало, що в умовах дистанційного навчання зростає роль емоційних факторів, зокрема тривожності, яка виявляється домінуючим предиктором прокрастинації [4]. Це узгоджується з результатами нашої вибірки, де саме тривожність має найвищий середній показник серед досліджуваних компонентів. М. Дворник наголошує, що прокрастинація часто пов'язана з когнітивними суперечностями між бажанням досягнення і страхом невдачі, а також з орієнтацією на надмірно віддалене майбутнє, що ускладнює мобілізацію у поточній діяльності [6]. Підвищений рівень перфекціонізму у нашій вибірці також відображає подібні внутрішні суперечності.

Таким чином, результати проведеного дослідження поглиблюють емпіричні уявлення про академічну прокрастинацію у здобувачів вищої освіти, підтверджуючи дані попередніх наукових робіт щодо ролі тривожності, перфекціонізму та мотиваційної недостатності як провідних чинників цього

феномена. Виявлена структура прокрастинації вказує на необхідність комплексного підходу до її подолання, що передбачає поєднання когнітивно-поведінкових і мотиваційних технік, спрямованих на розвиток відповідальності, усвідомленості та навичок ефективної саморегуляції.

На основі результатів емпіричного дослідження була розроблена програма психокорекції, яка має комплексний характер і ґрунтується на положеннях когнітивно-поведінкової терапії, концепції саморегуляції поведінки, теорії самовизначення та принципах усвідомленої поведінкової активності. Її мета полягає у зниженні рівня академічної прокрастинації через розвиток навичок саморегуляції, підвищення внутрішньої мотивації та зменшення емоційної напруги.

Програма побудована за модульно-етапним принципом і передбачає послідовне проходження чотирьох взаємопов'язаних блоків.

Модуль 1. Психоедукаційно-діагностичний

Метою є формування усвідомлення феномену прокрастинації та власних її проявів. Містить лекційно-інтерактивні заняття, самодіагностику, рефлексивне обговорення причин і наслідків відкладання діяльності. Спрямований на підвищення рефлексивності, усвідомлення зв'язку між емоціями, мисленням і поведінкою.

Модуль 2. Когнітивно-поведінковий

Метою є модифікація ірраціональних переконань і формування адаптивних установок. Проводиться робота з типами деструктивних думок («усе або нічого», «я не впораюсь», «я маю бути ідеальним»); заміна їх на реалістичні судження; тренування навичок планування (правило «10 хвилин», техніка SMART-цілей, метод дроблення завдань тощо). В результаті очікується зниження перфекціоністських тенденцій, підвищення ефективності організації часу досліджуваних.

Модуль 3. Мотиваційно-ціннісний

Метою є розвиток внутрішньої навчальної мотивації та відновлення смислової залученості до освітнього процесу. Проводиться робота з особистісними сенсами навчання, визначення цінностей і цілей, створення «карти мотиваційних ресурсів», обговорення досвіду успіху. В результаті очікується зростання автономної мотивації учасників, формування внутрішньої відповідальності за навчальні результати.

Модуль 4. Емоційно-регулятивний

Метою є зниження тривожності та підвищення емоційної стабільності. Здійснюється навчання технік релаксації, дихальних вправ, елементів майндфулнес-практик («усвідомлене дихання», «спостереження без оцінки»), а також вправи на самопідтримку й самоспівчуття. Очікується зменшення емоційного напруження респондентів, формування навички відновлення ресурсного стану.

Модуль 5. Рефлексивно-оцінювальний

Метою є закріплення досягнутих змін і усвідомлення особистих результатів. Проводиться повторна діагностика рівня прокрастинації, обговорення індивідуальної динаміки, формулювання стратегій подальшого саморозвитку. Задовільним результатом є підвищення здатності до самоспостереження, інтеграція нових навичок у навчальну діяльність.

Ефективність програми забезпечується:

- мультикомпонентністю (поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів впливу);
- поступовістю (етапність формування навичок — від усвідомлення до практичного застосування);
- рефлексивною орієнтацією (акцент на самоспостереженні та інтеграції змін у повсякденне життя);
- адаптивністю до освітнього середовища (можливість реалізації як у груповому, так і в індивідуальному форматі, очно або онлайн).

Реалізація програми спрямована на зниження рівня академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти, підвищення саморегуляції та автономної мотивації, а також зменшення рівня тривожності, що узгоджується з тенденціями, виявленими у попередніх емпіричних дослідженнях, але на теперішній час апробація програми ще триває.

Висновки. Академічна прокрастинація є поширеним феноменом серед здобувачів вищої освіти та виступає проявом недостатньої сформованості саморегуляції, що поєднує мотиваційні, когнітивні та емоційно-вольові чинники. Результати емпіричного дослідження засвідчили переважання емоційно-тривожного типу прокрастинації, що виявляється у відкладанні діяльності через страх помилитися, невпевненість у власних силах і підвищену чутливість до оцінювання.

На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних обґрунтовано структуру психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня академічної прокрастинації. Програма реалізується у п'яти взаємопов'язаних

модулях: психоедукаційному, когнітивно-поведінковому, мотиваційно-ціннісному, емоційно-регулятивному та рефлексивно-оцінювальному. Її концепція базується на когнітивно-поведінкових, мотиваційних і майндфулнес-підходах. Очікуваний ефект реалізації програми полягає у формуванні стійких навичок саморегуляції, підвищенні внутрішньої навчальної мотивації та зниженні рівня тривожності, що сприятиме оптимізації навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у практичній апробації запропонованої програми на різних вибірках здобувачів освіти, з урахуванням спеціальності, року навчання та освітнього формату (очний, дистанційний, змішаний), а також у розробленні інструментів оцінки її ефективності на етапах коротко- й довгострокового впливу.

Література

1. Аносова-Сидельнікова Д. І. Проблема прокрастинації особистості юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 1. 2022. С. 33–41.
2. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. №19. С. 10–13.
3. Ганаба С. О., Кушнір О. М. Прояви прокрастинації у юнацькому віці та їх вплив на навчальну діяльність. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2025. № 1(47). С. 1457–1467.
4. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). Ч. І. С. 78–83.
5. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
6. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
7. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 53, Т.1. С. 62–67.
8. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. №47. С. 53–66.

9. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.
10. Камінська А. О. Система психокорекції академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти техніками когнітивно-поведінкової терапії. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2024. № 2(36). С. 1092–1104.
11. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. 80 с.
12. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 19. С. 208–224.
13. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 48–54.
14. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2(20). С. 66–71.
15. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. 2020. № 3(19). С. 28–38.
16. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність та перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 190–196.
17. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник*. 2019. №34. С. 190–197.
18. Столярчук О. А., Сергеєнкова О. П., Коханова О. П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 127–132.
19. Федоришин Г. М., Гнидюк В. І. Організаційно-психологічні чинники академічної прокрастинації у студентів. *Габітус*. 2021. Вип. 28. С. 162–166.

References

1. Anosova-Sydelnikova, D. I. (2022). Problema prokrastynatsii osobystosti yunatskoho viku [The problem of procrastination of the personality in youth age]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky*, 1, 33–41.

2. Berehova, N. P., & Pidhaniuk, V. V. (2020). Doslidzhennia "prokrastynatsii" yak psykholohichnoho fenomenu [Research of "procrastination" as a psychological phenomenon]. *Ukrainskyi psykholoho-pedahohichniy naukovy zbirnyk*, 19, 10–13.

3. Hanaba, S. O., & Kushnir, O. M. (2025). Proiavy prokrastynatsii u yunatskomu vitsi ta yikh vplyv na navchalnu diialnist [Manifestations of procrastination in youth and their influence on learning activity]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Serii: Pedahohika, Psykholohiia, Medytsyna*, 1(47), 1457–1467.

4. Hlichenko, O. O. (2020). Determinanty akademichnoi prokrastynatsii zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia [Determinants of academic procrastination of higher education students under distance learning conditions]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*, 2(333)(I), 78–83.

5. Hrabchak, O. V. (2016). Osoblyvosti akademichnoi prokrastynatsii studentiv-pershokursnykiv [Features of academic procrastination of first-year students]. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity*, 4, 210–218.

6. Dvornyk, M. S. (2018). Prokrastynatsiia v konstruktyvanni osobystisnoho maibutnoho [Procrastination in constructing a personal future]. *Kropyvnytskyi: Imeks-LTD*.

7. Dmitriiuk, N. S., Kordunova, N. O., & Milinchuk, V. I. (2019). Zviazok akademichnoi prokrastynatsii z orhanizatsiieiu navchalnoi diialnosti studentiv [The relationship of academic procrastination with the organization of students' learning activities]. *Aktualni problemy psykholohii*, 53(1), 62–67.

8. Dub, V. (2020). Osoblyvosti prokrastynatsii studentiv [Features of students' procrastination]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia*, 47, 53–66.

9. Dubinina, K. V. (2018). Prokrastynatsiia yak problema psykholohii osobystosti studenta [Procrastination as a problem of student personality psychology]. *Naukovy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 12: Psykholohichni nauky*, 7(52), 172–180.

10. Kaminska, A. O. (2024). Systema psykhotekorektsii akademichnoi prokrastynatsii u zdobuvachiv vyshchoi osvity tekhnikamy kohnityvno-povedinkovoi terapii [The system of psychocorrection of academic procrastination in higher education students using cognitive-behavioral therapy techniques]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Serii: Pedahohika, Psykholohiia, Medytsyna*, 2(36), 1092–1104.

11. Karamushka, L. M., Bondarchuk, O. I., & Hrubii, T. V. (2019). Metodyky doslidzhennia perfektsionizmu, trudoholizmu ta prokrastynatsii osobystosti: metodychnyi posibnyk [Methods of researching perfectionism, workaholism and procrastination of personality: methodological guide]. *Kamianets-Podilskyi: Aksioma*.

12. Kuritsyna, A. V., & Overchuk, V. A. (2019). Teoretychni pidkhody do vyznachennia psykholohichnoho zmistu fenomenu prokrastynatsii [Theoretical approaches to defining the psychological content of the procrastination phenomenon]. Aktualni problemy psykholohii, 19, 208–224.
13. Nazaruk, N. (2022). Problema vyvchennia prokrastynatsii u psykholohii [The problem of studying procrastination in psychology]. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky, 14, 48–54.
14. Onipko, Z. (2020). Fenomen prokrastynatsii v suchasni psykholohii: teoretychni zasady doslidzhennia [The phenomenon of procrastination in modern psychology: theoretical foundations of the study]. Visnyk KNU imeni Tarasa Shevchenka, 2(20), 66–71.
15. Rudomanenko, Yu. V. (2020). Struktura prokrastynatsii osobystosti [The structure of personality procrastination]. Problemy suchasnoi psykholohii: naukovyi zhurnal, 3(19), 28–38.
16. Rud, H. V. (2019). Doslidzhennia fenomenu prokrastynatsii v yunatskomu vitsi [Study of the phenomenon of procrastination in youth age]. Zbirnyk naukovykh prats RDHU. Psykholohiia: realnist ta perspektyvy, 12, 190–196.
17. Sobolieva, S. (2019). Akademichna prokrastynatsiia yak psykholoho-pedahohichna problema [Academic procrastination as a psychological and pedagogical problem]. Humanitarnyi visnyk, 34, 190–197.
18. Stoliarchuk, O. A., Serhieienkova, O. P., & Kokhanova, O. P. (2021). Dynamika akademichnoi prokrastynatsii studentiv [Dynamics of students' academic procrastination]. Habitus, 26, 127–132.
19. Fedoryshyn, H. M., & Hnydiuk, V. I. (2021). Orhanizatsiino-psykholohichni chynnyky akademichnoi prokrastynatsii u studentiv [Organizational and psychological factors of students' academic procrastination]. Habitus, 28, 162–166.

Sytnik S.V., Sokolova I.M., Svidenska H.M., Kukhar T.V., Telikov O.V.
PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF AKADEMIC
PROCRASTINATION IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

The article addresses the issue of academic procrastination among higher education students as a complex psychological phenomenon and examines approaches to its psychological correction. The contradictions identified in the literature concern the heterogeneity of definitions and measurement criteria, insufficient standardization of corrective protocols, and limited replication of results across different educational contexts.

The purpose of the study is to summarize modern approaches to understanding academic procrastination among higher education students and to substantiate a program for its psychological correction.

The study involved undergraduate students. The empirical results revealed an average level of procrastination in the sample; within the internal behavioral structure, emotional tension and perfectionistic attitudes were found to be dominant, whereas motivational deficit showed a moderate manifestation. An emotionally anxious procrastination profile was identified as the key target for change, combined with the correction of rigid standards and learning routines.

Based on the results, a modular psychocorrectional program was proposed, which includes: a psychoeducational and diagnostic module, a cognitive-behavioral module, a motivational and value module, an emotional-regulatory module, and a final reflective and evaluative module. The program is aimed at reducing the level of procrastination by developing self-regulation, enhancing intrinsic motivation, and reducing anxiety, which is expected to positively influence the quality and timeliness of learning activities.

Future research will focus on testing the effectiveness of the program across different specialties and courses, in various learning formats; standardizing procedures for assessing short- and long-term outcomes; and analyzing moderators of intervention effectiveness to adapt the protocol to the specifics of educational environments.

Key words: *academic procrastination; self-regulation; learning motivation; anxiety; perfectionism; psychological correction; higher education students.*

Ситнік Світлана Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса;

Соколова Ірина Михайлівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри української мови, психології та педагогіки, Харківський національний медичний університет, м. Харків;

Свіденська Галина Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро;

Кухар Тетяна Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, Пенітенціарна академія України, м. Чернігів;

Теліков Олександр Володимирович – старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя.