

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК АКАДЕМІЧНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Тимощук Є. А.

доктор філософії з психології,
старший викладач кафедри психології
Національного університету «Острозька академія»
ORCID ID: 0000-0002-0619-6724

Возруд М. Ю.

здобувач вищої освіти
Національного університету «Острозька академія»
ORCID ID: 0009-0006-8835-4314

Виноградова І. Б.

здобувач вищої освіти
Національного університету «Острозька академія»
ORCID ID: 0009-0006-0276-7856

У статті представлено результати емпіричного дослідження впливу саморегуляції на мотивацію та прокрастинацію студентської молоді в умовах невизначеності. Актуальність проблеми зумовлена зростанням соціальної, економічної та освітньої нестабільності, що посилює психологічне напруження та ускладнює процеси професійного й особистісного становлення студентів. У таких умовах особливого значення набуває здатність особистості до свідомої організації власної діяльності, регуляції емоційних станів і підтримання цілеспрямованої активності. Саморегуляція розглядається як інтегративне особистісне утворення, що забезпечує постановку цілей, планування, програмування дій, моніторинг результатів і корекцію поведінки відповідно до змін зовнішніх обставин. Недостатній рівень її сформованості може сприяти зниженню навчальної мотивації та посиленню схильності до прокрастинації, особливо в ситуаціях невизначеності та інформаційного перевантаження. Метою дослідження було виявлення характеру взаємозв'язків між показниками саморегуляції, мотивації та прокрастинації, а також визначення прогностичної ролі саморегуляції щодо мотиваційних і поведінкових проявів студентів. У дослідженні взяли участь 50 респондентів студентського віку. Збір емпіричних даних здійснювався дистанційно за допомогою платформи Google Forms із використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Для статистичної обробки результатів застосовано методи кореляційного та регресійного аналізу, що дало змогу встановити силу та напрям взаємозв'язків, а також визначити внесок саморегуляції у пояснення варіативності мотивації та прокрастинації. Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними: вищий рівень саморегуляції пов'язаний зі зростанням внутрішньої мотивації та зниженням прокрастинації. Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів для розроблення програм психологічної підтримки та розвитку саморегуляційних умінь студентів в умовах невизначеності.

Ключові слова: саморегуляція, мотивація, прокрастинація, невизначеність, студентська молодь, кореляційний аналіз, регресійний аналіз.

Tymoshchuk Ye. A. Vozrud M. Yu. Vynogradova I. B. Self-Regulation as a factor of academic motivation and overcoming procrastination among students in conditions of uncertainty

The article presents the results of an empirical study on the impact of self-regulation on motivation and procrastination among students in conditions of uncertainty. The relevance of the problem is driven by increasing social, economic, and educational instability, which intensifies psychological tension and complicates the processes of professional and personal development. In such circumstances, an individual's ability to consciously organize their activities, regulate emotional states, and maintain goal-oriented activity becomes particularly significant. Self-regulation is viewed as an integrative personality construct

that ensures goal setting, planning, action programming, results monitoring, and behavioral correction in response to changing external circumstances. Insufficient development of self-regulation may contribute to decreased academic motivation and an increased tendency toward procrastination, especially in situations of uncertainty and information overload. The study aimed to identify the nature of the relationships between indicators of self-regulation, motivation, and procrastination, as well as to determine the predictive role of self-regulation regarding students' motivational and behavioral manifestations. The study involved 50 student-aged respondents. Empirical data collection was conducted remotely via the Google Forms platform using standardized psychodiagnostic methods. Statistical analysis included correlation and regression analysis, which allowed for establishing the strength and direction of the relationships and determining the contribution of self-regulation to explaining the variance in motivation and procrastination. The results demonstrated statistically significant links between the variables: higher levels of self-regulation are associated with increased intrinsic motivation and decreased procrastination. The practical significance of the work lies in the potential use of the results for developing psychological support programs and enhancing students' self-regulation skills in conditions of uncertainty.

Keywords: self-regulation, motivation, procrastination, uncertainty, student youth, correlation analysis, regression analysis.

Вступ. Сучасний освітній простір функціонує в умовах соціальної нестабільності та високого рівня невизначеності, що робить здатність до саморегуляції ключовим чинником збереження академічної успішності студентів. У ситуаціях, де зовнішні орієнтири постійно змінюються, саморегуляція постає як інтегративний механізм, що забезпечує стійкість навчальної мотивації та зменшує тенденції до прокрастинації. Зокрема, різні аспекти впливу саморегуляції на мотиваційну сферу, роль метакогнітивного моніторингу в подоланні поведінкового відкладання та специфіка функціонування особистості в умовах невизначеності аналізуються в дослідженнях Е. Балашова, Р. Каламаж, В. Каламаж, Є. Тимошук, В. Волошиної-Нарожної, М. Гриньової, М. Кононової, Т. Доцевич, Ю. Рудомаценка, А. Шиделка, А. Мачити, Н. Плахотнюк, Д. Реднікової та інших науковців.

У контексті навчальної діяльності студентів саморегуляція розглядається як активний процес, за допомогою якого суб'єкт спрямовує свої когнітивні ресурси та вольові зусилля на досягнення цілей попри інформаційне перевантаження та дефіцит передбачуваності [10; 16]. Дослідження засвідчують, що саме в умовах невизначеності ефективність регуляторних процесів визначає, чи залишиться мотивація внутрішньою та цілеспрямованою або трансформується у формальне виконання обов'язків під тиском обставин [1; 18]. Важливим аспектом є вольова саморегуляція, яка виступає предиктором прокрастинації: висока здатність до свідомої самоорганізації

дає змогу студенту мінімізувати деструктивне відкладання завдань, яке часто виникає як захисна реакція на стрес, спричинений невизначеністю майбутнього [14; 15]. Коли внутрішні регуляторні механізми виявляються недостатніми, виникає розрив між наміром і дією, що призводить до зростання прокрастинації та поступової втрати навчальної мотивації [13; 19].

Отже, в умовах сучасної нестабільності саморегуляція виконує функцію компенсаторного механізму, що підтримує цілісність мотиваційної структури та запобігає поведінковій дезорганізації навчальної діяльності. *Метою статті* є дослідження сформованості саморегуляційних навичок як предиктора стійкості мотивації та інтенсивності прокрастинації у студентської молоді.

Методи та методики дослідження. Для досягнення поставленої мети було реалізовано комплексний підхід, що поєднує теоретичні та емпіричні методи дослідження. Теоретичний етап передбачав здійснення порівняльного та системного аналізу наукових праць із когнітивної та педагогічної психології, де саморегуляція розглядається як ключовий предиктор успішної адаптації особистості до умов невизначеності [3; 4; 9]. Емпірична частина дослідження була реалізована на вибірці з 50 респондентів студентів віком від 19 до 22 років. Збір первинних даних здійснювався дистанційно за допомогою платформи Google Forms із використанням пакету стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання показників саморегу-

ляції діяльності, рівнів навчальної мотивації та ступеня прояву академічної прокрастинації. Статистична обробка отриманих результатів виконувалася з використанням методів кореляційного та регресійного аналізу, що дало змогу не лише встановити силу та напрям зв'язків між змінними, а й визначити прогностичну роль саморегуляції щодо мотиваційних і поведінкових проявів студентів у ситуаціях невизначеності.

Результати. Результати дослідження взаємозв'язків показників саморегуляції діяльності та академічної мотивації студентів наведено в табл. 1.

Установлено низку статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками контролю за дією та типами академічної мотивації. Зокрема, контроль за дією під час планування позитивно пов'язаний із внутрішньою мотивацією до досягнень ($r = 0,312$; $p \leq 0,05$), внутрішньою мотивацією до переживання стимуляції ($r = 0,358$; $p \leq 0,05$) та інтроєктованою регуляцією ($r = 0,337$; $p \leq 0,05$), а також має виразний негативний зв'язок з амотивацією ($r = -0,694$; $p \leq 0,01$). Контроль за дією під час реалізації демонструє подібні зв'язки із внутрішньою мотивацією до досягнень ($r = 0,304$; $p \leq 0,05$), інтроєктованою регуляцією ($r = 0,309$; $p \leq 0,05$) та амотивацією ($r = -0,532$; $p \leq 0,01$). Водночас контроль за дією під час невдач негативно пов'язаний із зовнішніми формами мотивації, зокрема іден-

тифікованою ($r = -0,278$; $p \leq 0,05$), інтроєктованою ($r = -0,287$; $p \leq 0,05$) та зовнішньою ($r = -0,471$; $p \leq 0,01$) регуляцією. Отримані результати свідчать про значущу роль саморегуляції діяльності у формуванні академічної мотивації студентів.

Результати дослідження взаємозв'язків показників саморегуляції діяльності та прокрастинації студентів наведено в табл. 2. Установлено статистично значущі негативні кореляційні зв'язки між усіма складниками контролю за дією та рівнем прокрастинації. Зокрема, прокрастинація негативно пов'язана з контролем за дією час планування ($r = -0,528$; $p \leq 0,01$), контролем за дією під час реалізації ($r = -0,603$; $p \leq 0,01$) та найбільшою мірою – контролем за дією під час невдач ($r = -0,817$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що вищий рівень саморегуляції діяльності пов'язаний зі зниженням схильності до відкладання завдань.

Результати дослідження взаємозв'язків показників саморегуляції діяльності та нетерпимості до невизначеності студентів наведено в табл. 3.

Установлено статистично значущі негативні кореляційні зв'язки між складниками контролю за дією та показниками інтолерантності до невизначеності. Зокрема, прогностична тривога негативно пов'язана з контролем за дією під час планування ($r = -0,647$; $p \leq 0,01$) та контролем за дією під час ре-

Таблиця 1
Результати кореляційного аналізу між методикою «Шкала контролю за дією» (ACS-90) та Шкалою академічної мотивації (AMS-28), $n = 50$

Шкали	1	2	3	4	5	6
Контроль за дією під час планування	0,312*	0,358*	–	0,337*	–	-0,694**
Контроль за дією під час реалізації	0,304*	–	–	0,309*	–	-0,532**
Контроль за дією під час невдач	–	–	-0,278*	-0,287*	-0,471**	–

Примітки: 1 – внутрішня мотивація до досягнень; 2 – внутрішня мотивація до переживання стимуляції; 3 – зовнішня мотивація: ідентифікована регуляція; 4 – зовнішня мотивація: інтроєктована регуляція; 5 – зовнішня мотивація: зовнішня регуляція; 6 – амотивація; рівень значущості: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

Таблиця 2
Результати кореляційного аналізу між методикою «Шкала контролю за дією» (ACS-90) та Шкалою прокрастинації Б. Такмана (TPS), $n = 50$

Шкали	1	2	3
Прокрастинація	-0,528**	-0,603**	-0,817**

Примітки: 1 – контроль за дією під час планування; 2 – контроль за дією під час реалізації; 3 – контроль за дією під час невдач; рівень значущості: ** – $p \leq 0,01$

лізації ($r = -0,302$; $p \leq 0,05$). Гнітюча тривога демонструє негативні зв'язки з контролем за дією під час планування ($r = -0,582$; $p \leq 0,01$), реалізації ($r = -0,536$; $p \leq 0,01$) та невдач ($r = -0,392$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що вищий рівень саморегуляції діяльності асоціюється з нижчим рівнем тривожних реакцій у ситуаціях невизначеності.

Результати регресійного аналізу показали, що саморегуляція є предиктором прокрастинації студентів (табл. 4). Зокрема, підвищення рівня саморегуляції значно знижує показники прокрастинації ($\beta = -0,89$; $B = -2,42$; $t = -9,95$; $p \leq 0,001$). Модель регресії пояснює 74% дисперсії прокрастинації ($R^2 = 0,74$), що свідчить про її високу прогностичну спроможність. Отримані результати підтверджують, що ефективна саморегуляція діяльності є важливим чинником запобігання відкладанню навчальних завдань.

Для перевірки ролі саморегуляції та інтолерантності до невизначеності у формуванні академічної мотивації було побудовано серію моделей множинної лінійної регресії. Результати представлено в табл. 5. У ході аналізу було встановлено, що за використання окремих регресійних моделей внесок предикторів (саморегуляції та інтолерантності до невизначеності) здебільшого не досягав рівня статистичної значущості. Водночас у межах множинної регресії обидва предиктори демонстрували значущі ефекти.

Таким чином, використання множинної регресії дало змогу виявити приховані взаємозв'язки між досліджуваними психологічними змінними. Найвищу здатність продемонструвала модель прогнозування амотивації ($R^2 = 0,36$). Установлено статистично значущий негативний вплив саморегуляції ($\beta = -0,69$; $p \leq 0,001$), це свідчить про те, що

Таблиця 3
Результати кореляційного аналізу між методикою «Шкала контролю за дією» (ACS-90) та Шкалою нетерпимості до невизначеності (IUS-12), $n = 50$

Шкали	1	2	3
Прогностична тривога	-0,647**	-0,302*	–
Гнітюча тривога	-0,582**	-0,536**	-0,392**

Примітки: 1 – контроль за дією під час планування; 2 – контроль за дією під час реалізації; 3 – контроль за дією під час невдач; рівень значущості: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

Таблиця 4
Результати регресійного аналізу між методикою «Шкала контролю за дією» (ACS-90) та Шкалою прокрастинації Б. Такмана (TPS), $n = 50$

Предиктор	B	β	T	p	R ²
Саморегуляція	-2,42	-0,89	-9,95	0,001	0,74

Таблиця 5
Результати регресійного аналізу між методикою «Шкала контролю за дією» (ACS-90) та Шкалою академічної мотивації (AMS-28), $n = 50$

Залежні змінні	Предиктори	B	β	t	p	R ²
Змінна 1	Предиктор А	0,55	0,17	3,23	0,002	0,23
	Предиктор Б	0,33	0,94	3,52	0,001	
Змінна 2	Предиктор А	0,43	0,4	2,42	0,019	0,11
	Предиктор Б	0,18	0,29	1,80	0,079	
Змінна 3	Предиктор А	0,31	0,32	2,04	0,51	0,16
	Предиктор Б	0,25	0,47	2,96	0,005	
Змінна 4	Предиктор А	-1,13	-0,69	-4,98	0,001	0,36
	Предиктор Б	-0,195	-0,215	-1,54	0,13	

Примітки: Залежні змінні: змінна 1 – мотивація досягнення; змінна 2 – мотивація стимуляції; змінна 3 – зовнішня ідентифікована мотивація; змінна 4 – амотивація. Предиктори: предиктор а – саморегуляція (контроль за дією); предиктор б – інтолерантність до невизначеності

вищий рівень контролю за дією асоціюється зі зниженням амотивації. Водночас інтолерантність до невизначеності не виявила статистично значущого впливу ($p = 0,13$). Модель мотивації досягнення ($R^2 = 0,23$) також виявилася статистично значущою: обидва предиктори мають позитивний вплив. Вплив саморегуляції є помірним ($\beta = 0,17$; $p \leq 0,002$), тоді як інтолерантність до невизначеності демонструє значно сильніший ефект ($\beta = 0,94$; $p \leq 0,001$). Такий результат указує на активацію компенсаторних механізмів, за яких прагнення досягнення виступає способом подолання суб'єктивної невизначеності. Для мотивації стимуляції ($R^2 = 0,11$) статистично значущим предиктором виступає лише саморегуляція ($\beta = 0,40$; $p \leq 0,019$), тоді як інтолерантність до невизначеності не досягає рівня значущості ($p = 0,079$), що свідчить про обмежений вплив фактору невизначеності на даний тип мотивації. У моделі зовнішньої ідентифікованої мотивації ($R^2 = 0,16$) значущим предиктором є інтолерантність до невизначеності ($\beta = 0,47$; $p \leq 0,005$), тоді як саморегуляція не має статистично значущого впливу ($p = 0,51$), що свідчить про більшу чутливість цього типу мотивації до зовнішніх умов та факторів невизначеності.

Висновки. Результати проведеного дослідження засвідчили, що саморегуляція є суттєвим психологічним чинником, який пов'язаний із формуванням академічної мотивації та схильністю до прокрастинації в умовах невизначеності. Установлено, що вищий рівень саморегуляції є предиктором зростання внутрішніх форм мотивації та редукції амотивації, що підтверджує її статус як фундаментального ресурсу підтримання навчальної активності студентів у невизначених умовах.

Отримані дані також продемонстрували виражений негативний зв'язок між саморегуляцією та прокрастинацією, найбільш значущим виявився компонент контролю за дією у ситуаціях невдач, що дає змогу розглядати саморегуляцію як важливий фактор, пов'язаний зі зниженням тенденції до відкладання навчальних завдань.

Виявлено, що саморегуляція негативно пов'язана з показниками інтолерантності до невизначеності, зокрема прогностичною та гнітючою тривогою, що свідчить про її роль у зниженні емоційної напруженості в ситуаціях невизначеності. Результати регресійного аналізу підтвердили, що саморегуляція є значущим предиктором мотивації та прокрастинації, тоді як інтолерантність до невизначеності має більш диференційований вплив на типи академічної мотивації. Зокрема, вона пов'язана із зовнішніми формами мотивації та може виступати чинником, що активізує компенсаторні стратегії досягнення в умовах невизначеності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що саморегуляція виступає ключовим психологічним ресурсом студентів, який забезпечує підтримку академічної мотивації, знижує рівень амотивації та прокрастинації, а також опосередковує вплив невизначеності на навчальну діяльність, що підкреслює доцільність подальших досліджень, спрямованих на вивчення механізмів розвитку саморегуляції як чинника психологічної адаптації студентської молоді в умовах нестабільності.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості розроблення психологічних програм розвитку саморегуляції як засобу профілактики прокрастинації та підвищення академічної ефективності студентів.

Список використаних джерел

1. Балашов Е. М. Метакогнітивна усвідомленість та навчальна мотивація студентів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 1(76). С. 31–38.
2. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 460 с.
3. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 5. С. 5–13.
4. Балашов Е. М. Саморегуляція особистості як психологічна проблема. *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Гуманітарні, природничі та точні науки як фундамент суспільного розвитку»*, м. Харків, 26–27 січня 2018 р. Харків, 2018. С. 42–47.
5. Волошина-Нарожна В. О. До проблеми саморегульованого навчання в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2023. № 16. С. 22–27.

6. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
7. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 268 с.
8. Доцевич Т. І. Особливості педагогічної саморегуляції та метакогнітивної компетентності викладача ВИШУ. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2014. Вип. 30. С. 59–63.
9. Каламаж В. О., Тимошук Є. А., Краснопір А. Б., Дорошук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 16. С. 28–35
10. Каламаж Р. В. Психологія професійної самосвідомості студентів : навчально-методичний посібник. Острого : НаУОА, 2015. 156 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
12. Міністерство освіти і науки України. Національний авіаційний університет. Тези III Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень», 21 листопада 2019 р. Київ, 2019.
13. Плахотнюк Н. П., Макаревич О. О., Суворова Л. К., Баранівська Н. В., Коваленко І. В. Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: педагогічний аналіз. *Академічні візії*. 2025. Вип. 43.
14. Реднікова Д., Балашов Е. Психологічні особливості вольової саморегуляції у навчанні студентів. *UNIVERSUM*. 2024. № 6. С. 172–178.
15. Рудоманенко Ю. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 13. С. 137–142.
16. Тимошук Є. А. Психологічні особливості формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності : дис. ... д-ра філос. Острог : Острозька академія, 2025. 247 с.
17. Тимошук Є. А., Бруяка І. С., Любомирський В. О. Роль інтуїції у структурі саморегуляції в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 15. С. 52–61.
18. Тимошук Є. А., Ткачук О. В. Оптимізація метакогнітивного моніторингу запам'ятовування інформації у процесі навчальної діяльності. *Сучасні дослідження когнітивної психології*. Острог : НаУОА, 2021. С. 24–27.
19. Шиделко А., Мачита А. Прокрастинація серед студентської молоді: результати дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 79(3). С. 163–168.

References

1. Balashov, E. M. (2020). Metakohnityvna usvidomlenist ta navchalna motyvatsiia studentiv [Metacognitive awareness and academic motivation of students]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, 1(76), 31–38. [in Ukrainian].
2. Balashov, E. M. (2020). Metakohnityvnyi monitorynh samorehulovanoho navchannia studentiv [Metacognitive monitoring of students' self-regulated learning] (Doctoral dissertation). Ostroh: National University of Ostroh Academy. 460 p. [in Ukrainian].
3. Balashov, E. M. (2017). Psykholohichni osoblyvosti ta mekhanizmy samorehuliatsii u navchalnii diialnosti studentiv [Psychological features and mechanisms of self-regulation in students' learning activity]. *Naukovi zapysky. Seriiia «Psykhohohiia» – Scientific Notes. Psychology Series*, 5, 5–13. [in Ukrainian].
4. Balashov, E. M. (2018). Samorehuliatsiia osobystosti yak psykholohichna problema [Self-regulation of personality as a psychological problem]. *Materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Humanitarni, pryrodnychi ta tochni nauky yak fundament suspilnoho rozvytku»* (pp. 42–47). Kharkiv. [in Ukrainian].
5. Voloshyna-Narozhna, V. O. (2023). Do problemy samorehulovanoho navchannia v umovakh nevyznachenosti [On the problem of self-regulated learning in conditions of uncertainty]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhohohiia» – Scientific Notes of Ostroh Academy National University. Psychology Series*, 16, 22–27. [in Ukrainian].
6. Hrynova, M. V., & Kononova, M. M. (2021). Samorehuliatsiia navchalnoi diialnosti ta profesiyni rozvytok studentskoi molodi [Self-regulation of learning activities and professional development of student youth]. Poltava: Astraya. 384 p. [in Ukrainian].
7. Humeniuk, O. Ye. (2004). *Psykhohohiia Ya-kontseptsii* [Psychology of the Self-concept]. Ternopil: Ekonomichna Dumka. 268 p. [in Ukrainian].
8. Dotsevych, T. I. (2014). Osoblyvosti pedahohichnoi samorehuliatsii ta metakohnityvnoi kompetentnosti vykladacha VYShU [Features of pedagogical self-regulation and metacognitive competence of a university teacher]. *Naukovi*

- zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia i pedahohika» – *Scientific Notes of Ostroh Academy National University. Psychology and Pedagogy Series*, 30, 59–63. [in Ukrainian].
9. Kalamazh, V. O., Tymoshchuk, Ye. A., Krasnopir, A. B., & Doroshchuk, H. R. (2023). Koping-stratehii yak mekhanizm samorehuliatsii u navchalnii diialnosti studentiv [Coping strategies as a mechanism of self-regulation in students' learning activities]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia» – Scientific Notes of Ostroh Academy National University. Psychology Series*, 16, 28–35. [in Ukrainian].
 10. Kalamazh, R. V. (2015). *Psykhologhiia profesiinoi samosvidomosti studentiv* [Psychology of professional self-awareness of students]. Ostroh: NaUOA Publishing House. 156 p. [in Ukrainian].
 11. Maksymenko, S. D. (2008). *Zahalna psykhologhiia* [General Psychology]. Kyiv: Center of Educational Literature. 272 p. [in Ukrainian].
 12. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2019). *Psykhologhiia svidomosti: teoriia i praktyka naukovux doslidzhen* [Psychology of consciousness: theory and practice of scientific research]. Kyiv: National Aviation University. [in Ukrainian].
 13. Plakhotniuk, N. P., Makarevych, O. O., Suvorova, L. K., Baranivska, N. V., & Kovalenko, I. V. (2025). Prokrastynatsiia u studentiv vyshchых navchalnykh zakladiv: pedahohichnyi analiz [Procrastination in students of higher education institutions: a pedagogical analysis]. *Akademichni vizii – Academic Visions*, 43. [in Ukrainian].
 14. Rednikova, D., & Balashov, E. (2024). Psykhologichni osoblyvosti volovoi samorehuliatsii u navchanni studentiv [Psychological features of volitional self-regulation in students' learning]. *UNIVERSUM*, (6), 172–178. [in Ukrainian].
 15. Rudomanenko, Yu. (2022). Prokrastynatsiia: spivvidnoshennia yii strukturnykh pokaznykiv ta naslidkiv dlia osobystosti [Procrastination: correlation of its structural indicators and consequences for the individual]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykhologichni nauky – Visnyk of the Lviv University. Series Psychological Sciences*, 13, 137–142. [in Ukrainian].
 16. Tymoshchuk, Ye. A. (2025). *Psykhologichni osoblyvosti formuvannia samorehuliatsii maibutnykh pedahohiv v umovakh nevyznachenosti* [Psychological features of the formation of self-regulation of future teachers in conditions of uncertainty] (Doctoral dissertation). Ostroh: National University of Ostroh Academy. 247 p. [in Ukrainian].
 17. Tymoshchuk, Ye. A., Bruiaka, I. S., & Liubomyrskyi, V. O. (2022). Rol intuitsii v strukturi samorehuliatsii v umovakh nevyznachenosti [The role of intuition in the structure of self-regulation in conditions of uncertainty]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia» – Scientific Notes of Ostroh Academy National University. Psychology Series*, 15, 52–61. [in Ukrainian].
 18. Tymoshchuk, Ye. A., & Tkachuk, O. V. (2021). Optymizatsiia metakohnityvnoho monitorynhu zapamiatovuvannia informatsii u protsesi navchalnoi diialnosti [Optimization of metacognitive monitoring of information memorization in the process of learning activity]. *Suchasni doslidzhennia kohnityvnoi psykhologii – Modern research in cognitive psychology* (pp. 24–27). Ostroh: NaUOA Publishing House. [in Ukrainian].
 19. Shydelko, A., & Machyta, A. (2024). Prokrastynatsiia sered studentskoi molodi: rezultaty doslidzhennia [Procrastination among student youth: research results]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Journal of the National Defense University of Ukraine*, 79(3), 163–168. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 24.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.05.2026