

УДК 159.923.2

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-78-505-511

ПРОКРАСТИНАЦІЯ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Вікторія Острова¹, Наталія Фоміна²

¹Канд. психол. наук, доцент кафедри психології ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» м. Київ, Україна, e-mail: OstrovaV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3804-8942>

²Магістр, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: FominaNY@krok.edu.ua

PROCRASTINATION IN STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES AND WAYS TO OVERCOME IT

Viktoriia Ostrova¹, Natalia Fomina²

¹PhD (Psychological sciences), KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: OstrovaV@krok.edu.ua,, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3804-8942>

²Master's degree, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: FominaNY@krok.edu.ua

Анотація. Статтю присвячено прокрастинації у навчальній діяльності студентів молодших курсів як актуальній проблемі сучасної соціальної дійсності, пов'язаної із необхідністю підготовки фахівців високого професійного рівня, готових швидко адаптуватися до змін і приймати відповідальні рішення.

Здійснено розгляд підходів до визначення прокрастинації як свідомого відкладання важливих справ, яке може призвести до ірраціональних страждань через втрату часу та можливостей; зазначено її прояви у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості.

Виокремлено академічну прокрастинацію як відкладання навчальних завдань, яке негативно впливає на успішність і викликає додаткові труднощі в навчанні, визначено чотири її форми: перфекціонізм і соціальна тривожність, ургентна залежність, відсутність інтересу до справи, імпульсивність. Зазначено вплив соціальних медіа як одного з можливих факторів прокрастинації.

Наведено окремі результати опитування 60 студентів першого та другого курсів закладів вищої освіти міста Києва щодо проявів прокрастинації у навчальній діяльності.

Виокремлено дві основні групи методів подолання академічної прокрастинації: рефлексивні – спрямовані на внутрішню роботу з власними установками, такими як аналіз та усвідомлення страхів, що можуть перешкоджати виконанню завдань, розвиток мотивації до різних видів діяльності, формування навичок самоконтролю та пом'якшення впливу стресу; організаційно-поведінкові – спрямовані на зовнішні дії для організації робочого процесу, а саме планування та тайм-менеджмент, що сприяють структурованому підходу до завдань. Зазначено можливість застосування гнучких цифрових систем тайм-менеджменту як найбільш відповідних визначеній віковій категорії.

Окреслено значення психоедукації як одного із шляхів подолання прокрастинації у навчанні студентів молодших курсів, наголошено на важливості застосування спеціально розроблених інтервенцій, які спрямовані на оволодіння студентами організаційно-поведінковими та рефлексивними методами подолання прокрастинації у навчальній діяльності.

Ключові слова: прокрастинація, академічна прокрастинація, навчальна діяльність, методи подолання прокрастинації, студенти молодших курсів.

Формули: 0; рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 14

Abstract. The article is devoted to procrastination in the learning activities of junior students as an urgent problem of modern social reality, associated with the need to train highly professional specialists, ready to quickly adapt to changes and make responsible decisions. Approaches to the definition of procrastination as a conscious postponement of important tasks, which can lead to irrational suffering due to loss of time and opportunities, are considered; its manifestations in cognitive, emotional and behavioral spheres of personality are noted.

Academic procrastination is distinguished as the postponement of educational tasks, which negatively affects academic performance and causes additional difficulties in learning, and its four forms are identified: perfectionism and social anxiety, urgency dependence, lack of interest in the case, impulsivity. The influence of social media as one of the possible factors of procrastination is noted.

Some results of a survey of 60 first- and second-year students of Kyiv higher education institutions on the manifestations of procrastination in educational activities are presented.

Two main groups of methods for overcoming academic procrastination are distinguished: reflective – aimed at internal work with one's own attitudes, such as analysis and awareness of fears that may impede the performance of tasks, development of motivation for various types of activities, formation of self-control skills and mitigation of the impact of stress; organizational and behavioral – aimed at external actions for organization of the work process, namely planning and time management. The possibility of using flexible digital time management systems as the most appropriate for a particular age category is noted.

The article outlines the importance of psychoeducation as one of the ways to overcome procrastination in the education of junior students, emphasizes the importance of using specially designed interventions aimed at students' mastery of organizational, behavioral and reflective methods of overcoming procrastination in educational activities.

Key words: procrastination, academic procrastination, educational activity, methods of overcoming procrastination, junior students.

Formulas: 0; fig.: 0, tab.: 0, bibl.: 14

Постановка проблеми. У сучасному динамічному, глобалізованому суспільстві зростає проблема зниження академічної успішності студентів через прокрастинацію. Це явище, що проявляється у відкладанні важливих справ, негативно впливає на якість навчання та самодисципліну студентів. Аналіз наукових джерел показав недостатню дослідженість чинників, що зумовлюють схильність студентів до прокрастинації, а також обмеженість практичних рекомендацій щодо її подолання.

Необхідно зазначити, що, з одного боку, в умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні, потреба в кваліфікованих спеціалістах з якісною освітою є особливо нагальною. Нестабільна ситуація в країні вимагає від фахівців високого рівня професійності, готовності швидко адаптуватися до змін і приймати відповідальні рішення. З іншого боку, низка наявних безпекових, політичних, економічних, соціальних проблем, пов'язаних з війною, ускладнює освітній процес. Саме тому дослідження академічної прокрастинації студентів і шляхів її подолання набуває особливої актуальності і практичного значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зарубіжній психології феномен прокрастинації почали вивчати у ході клінічних досліджень. На основі цих

досліджень були опубліковані роботи Дж. Бурка і Л. Юен «Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні», а також А. Елліса і В. Кнауса «Подолання прокрастинації». У 1992 році Ноах Мілграм у роботі «Прокрастинація: хвороба сучасності» узагальнив наукові дискусії про цей феномен.

Українські науковці часто використовують кальку з англійської мови, але обговорюють створення власного терміну, наприклад, зволікання або відкладання.

Вітчизняні дослідники лише на початку XXI століття почали активно досліджувати це явище. Розглядаються причини, наслідки та шляхи подолання прокрастинації (Лугова, 2018), здійснюється опис нейропсихологічних механізмів її розвитку (Журавльова & Журавльов, 2019), досліджується зв'язок прокрастинації зі спрямованістю особистого майбутнього (Дворник, 2018), визначаються особливості академічної прокрастинації студентів (Грисенко, 2017).

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає в описі форм та проявів прокрастинації у навчальній діяльності студентів молодших курсів, а також окресленні шляхів її подолання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прокрастинація (від англ. procrastination і лат. pro – «для» + cras – «завтра») – це схильність постійно

відкладати важливі справи, що часто призводить до проблем і негативних психологічних наслідків. Цей феномен є близьким до «behavioral delay» (поведінкова затримка) та вказує на брак саморегуляції, що формується ще в дитинстві як захисна реакція. Прокрастинація охоплює багато сфер життя – побутову, трудову, соціальну, навчальну – і містить мотиваційні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Дослідники вважають, що прокрастинація є стійкою диспозицією, але може також виступати як риса особистості або ситуативна характеристика. Зокрема, Дж. Бурка та Л. Юен розглядають прокрастинацію як комплексну проблему з емоційними, когнітивними та поведінковими аспектами (Burka & Yuen, 1983). Також існує кілька класифікацій прокрастинації, найпоширеніші з яких охоплюють відкладання завдань (навчальних, побутових) і емоційні реакції («пасивні» і «активні» прокрастинатори).

Сучасна психологія розглядає прокрастинацію не тільки як відкладання справ, але й як емоційну реакцію на них. Люди, які зволікають, часто відчувають страх невдачі, тривогу і незадоволеність собою, що призводить до стресу і втрати продуктивності. Ці емоції посилюють прокрастинацію, адже відкладання справ для уникнення стресу, навпаки, збільшує тривогу та незадоволеність. Прокрастинація, яку часто називають «тихим крадієм продуктивності», є поширеним явищем, яке може здійснювати значний негативний вплив на діяльність і психологічне благополуччя особистості.

Психологічна характеристика прокрастинації містить такі аспекти:

Когнітивна сфера. Прокрастинація часто супроводжується негативними думками і переконаннями про себе. Дослідження К. Вілсон показало, що люди з негативними когнітивними стилями, такими як песимізм, схильні до прокрастинації (Wilson, 2002). Порушення когнітивних функцій — уваги, пам'яті та

мислення — можуть знижувати мотивацію і сприяти прокрастинації, оскільки ускладнюють концентрацію, запам'ятовування і розуміння завдань, що призводить до відчуття безпорадності (Steel, 2010).

Емоційна сфера. Прокрастинація може викликати емоції тривоги, депресії, вини та почуття провини. Негативні емоції, такі як страх і смуток, знижують мотивацію до виконання завдань, оскільки вони здаються важчими. Позитивні емоції, наприклад – радість, можуть відволікати, спонукаючи до приємніших справ (Шиліна & Євсїгнєєва, 2011). Прокрастинація часто асоціюється з рисами особистості, такими як імпульсивність, перфекціонізм, низька сумлінність і високий невротизм (John & Srivastava, 1999). Емоційно нестабільні люди схильні до труднощів у регулюванні емоцій і можуть відчувати сильний стрес у відповідь на завдання, що призводить до зниження мотивації і уникання завдань для полегшення миттєвого дискомфорту.

Поведінкова сфера. М. Річардсон стверджує, що прокрастинація є набутою поведінкою, яка виникає через уникання неприємних завдань, сподівання на винагороду та нестачу самоконтролю (Richardson, 2003).

П. Стіл визначає такі ключові аспекти, що впливають на прокрастинацію:

- почуття відрази до виконання завдання: відкладання неприємних, складних, великих або нудних завдань;

- турбота про невдачі: страх засудження за провал, краще через нестачу зусиль, ніж відсутність здібностей;

- депресія: прокрастинація іноді погіршує настрій або призводить до депресії;

- відмова: відкладення завдання, виправдовуючи це його непотрібністю або нереалістичністю;

- управління часом: труднощі у співвіднесенні обсягу завдання з необхідним часом;

- імпульсивність і неуважність: імпульсивні люди більше схильні до

прокрастинації через фокус на негайному задоволенні;

- фактори оточення: шум, провокації однолітків, пропозиції друзів тощо;

- отримання задоволення від стресу: відкладання роботи для отримання гострих відчуттів від стресу (Steel, 2010).

Згідно з теорією Дж. Бурка і Л. Юена, прокрастинація є способом захисту самооцінки та зменшення тривожності, виникаючи при страху невдачі, успіху, втрати контролю та надмірного відокремлення:

- страх невдачі: прокрастинатори часто бояться невдачі, уникаючи прямої оцінки їхніх здібностей. Відкладаючи завдання, вони можуть пояснити поганий результат нестачею часу;

- страх успіху: успіх асоціюється зі змінами, що можуть викликати тиск, заздрість або потребу брати на себе додаткові обов'язки, тому люди відкладають справи, аби уникнути цього;

- страх втрати контролю: прокрастинація допомагає уникнути ситуацій, у яких людина відчуває, що втрачає свободу, і прагне залишити відчуття контролю;

- страх надмірного відокремлення: Відкладання допомагає прокрастинаторам звертатися за підтримкою і підтримувати зв'язок з іншими людьми (Burka & Yuen, 1983).

При відсутності єдиного визначення прокрастинації можна визначити спільні аспекти в її трактуванні:

1. Усвідомленість: людина свідомо відкладає завдання на пізніше, з повним усвідомленням своїх відчуттів та емоцій.

2. Ірраціональність: подібне відкладання призводить до негативних наслідків, про які людина заздалегідь знає.

3. Суб'єктивний дискомфорт: людина відчуває внутрішній дискомфорт і негативні емоції, які відрізняють прокрастинацію від ліні.

Таким чином, прокрастинація – це свідоме відкладання важливих справ, яке може призвести до ірраціональних

страждань через втрату часу та можливостей.

Після публікації роботи П. Рінгенбаха «Прокрастинація в житті людини» (1977) було виокремлено *академічну прокрастинацію* – відкладання навчальних завдань, яке негативно впливає на успішність і викликає додаткові труднощі в навчанні (Козяр, 2004).

Виокремлюють чотири форми академічної прокрастинації:

- перфекціонізм і соціальна тривожність: страх не виконати завдання на належному рівні та отримати негативну оцінку;

- ургентна залежність: прокрастинація виникає через звичку працювати в умовах обмеженого часу, що, на думку студента, підвищує продуктивність;

- відсутність інтересу до справи: недостатнє залучення в навчальні завдання, пріоритет позанавчальних активностей;

- імпульсивність: легке відволікання та перемикання на інші справи, що заважає виконанню завдань.

Таким чином, прокрастинація є багатогранним явищем, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, а її причини варіюються від особистісних рис, як перфекціонізм та імпульсивність, до впливу зовнішніх факторів, що підкреслює необхідність системного підходу до її вивчення та подолання, особливо у сфері навчальної діяльності.

У сучасну епоху технологій, з багатьма відволікаючими факторами, прокрастинація набуває нових форм. Соціальні медіа є одним із найбільших джерел відволікання, постійно пропонуючи новини, розваги та спілкування, що ускладнює зосередження та може викликати негативні емоції, як-от тривогу і самотність, які посилюють прокрастинацію (O'Brien & DeLapp, 2018).

Прокрастинація може виступати як сигнальний механізм, що вказує на наявність внутрішніх проблем або недоліків у організації академічної діяльності. Цей феномен може бути

індикатором психологічних чи емоційних перешкод, таких як стрес, невпевненість в собі або недоліки в управлінні часом. Крім того, прокрастинація може виникати внаслідок неефективної стратегії роботи, недостатньої мотивації чи нерозуміння важливості завдань. Таким чином, аналіз прокрастинації може допомогти виявити підґрунтя цього явища та визначити способи його подолання, що є особливо важливим для сучасної молоді, яка вступає до вищих навчальних закладів,

Сучасна молодь вступає до вищих навчальних закладів, прагнучи отримати міцну наукову базу для побудови кар'єри та задоволення вимог суспільства. Роботодавці очікують від випускників не тільки високої кваліфікації, а й професійної мобільності, здатності орієнтуватися в інформаційному просторі, творчого підходу до роботи. Проте формальна освіта не гарантує успіху в професії. Успішне навчання потребує наполегливості, навичок управління часом та сприятливих умов, тоді як стрес, нестача соціальних і навчальних навичок можуть негативно вплинути на результат. Статистика показує, що не всі студенти доходять до завершення навчання – деякі не можуть завершити навіть перший курс (Stelnicki, Nordstokke & Saklofske, 2015).

З метою дослідження проявів прокрастинації у навчальній діяльності було проведено опитування (вибірка: 60 студентів першого та другого курсів закладів вищої освіти міста Києва, віком від 17 до 39 років. Середній вік вибірки становив 22 роки, при цьому мінімальний вік учасників – 19 років, а максимальний – 39 років). Студенти, які взяли участь у опитуванні, перебувають у різних вікових періодах, що відображає сучасну тенденцію до здобуття як першої, так і другої вищої освіти у різному віці.

Результати опитування свідчать, що 32,8% респондентів часто відкладають виконання учбових завдань, при цьому 29,5% опитаних відчують вину або обурення після відкладання завдань. 29,5% опитаних часто відкладають завдання,

навіть коли у них є достатньо часу для виконання, і 26,2% часто переживають стрес через відкладання завдань. 41% опитаних студентів зазначили, що часто відчують виснаження або емоційне вигорання через велику кількість завдань, 26,2% – мають проблеми зі сном або безсоння, причиною яких вважають саме відкладені учбові завдання.

Таким чином, необхідно зазначити, що студенти молодших курсів потребують як психоедукаційних заходів, так і спеціально розроблених тренінгових програм для подолання прокрастинації.

Можна виокремити дві основні групи методів подолання прокрастинації: рефлексивні та організаційно-поведінкові.

Рефлексивні методи спрямовані на внутрішню роботу з власними установками, такими як аналіз та усвідомлення страхів, що можуть перешкоджати виконанню завдань, розвиток мотивації до різних видів діяльності, формування навичок самоконтролю та пом'якшення впливу стресу. Для студентів із мотиваційною недостатністю рекомендується SMART – методика постановки цілей, що підвищить досяжність і чіткість завдань. Також доцільно застосовувати методи, спрямовані на зниження тривожності, такі як когнітивно-поведінкова терапія, візуалізація результату та вправи на формування позитивних емоційних реакцій на успіх.

Важливими аспектами є також відмова від агресивної самокритики, що дозволяє зменшити тривожність, та візуалізація задач, яка допомагає зосередитися на їх досягненні. Баланс між навантаженням і відпочинком, підтримка близьких і ведення щоденника для відстеження динаміки прокрастинації є також важливими компонентами, що забезпечують сталість і ефективність у боротьбі з прокрастинацією.

Організаційно-поведінкові методи зосереджені на зовнішніх діях для організації робочого процесу: планування та тайм-менеджмент, що сприяють структурованому підходу до завдань. Студентам пропонується застосовувати

матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера для розподілу завдань, систему управління часом Б. Франкліна для планування, принцип Парето (80/20) для визначення ключових справ та техніку «Помодоро» для підвищення зосередженості. Усунення відволікаючих факторів, дотримання режиму дня, а також винагороди за вчасне виконання задач допомагають підтримувати мотивацію та дисципліну.

Крім того, реалістичне визначення обсягу завдань, їх чітке розділення, а також необхідність володіння відповідними навичками створюють умови для продуктивної роботи. В епоху діджиталізації зростає популярність гнучких та зручних цифрових систем тайм-менеджменту, які дозволяють легко відстежувати прогрес, планувати завдання та залишатися сфокусованими, використовуючи мобільні додатки, таймери та онлайн-планери для оптимізації управління часом.

Висновки. Подолання прокрастинації є важливим завданням сучасного суспільства, адже вона негативно впливає на навчальні досягнення, особистісний розвиток та емоційний стан молодого покоління. Серед студентів і молодих людей необхідно проводити психоедукаційні заходи та тренінги, спрямовані на формування навичок ефективної самоорганізації, планування

діяльності та управління часом, адже ці навички є основою для успішного навчання і особистісного розвитку. Хронічна прокрастинація, яка часто зустрічається у студентів, є деструктивною формою поведінки, що не лише порушує організацію часу, але й впливає на здатність керувати своїм простором, ресурсами та навчальною діяльністю загалом. Така поведінка може призводити до постійного відчуття незавершеності, підвищеної тривожності та зниження академічної успішності.

Мотивація до навчання і отримання спеціальних знань є ключовими факторами, які допоможуть боротися з прокрастинацією, оскільки вони сприяють формуванню внутрішнього стимулу для виконання завдань та досягнення результатів, а також створюють передумови для успішної реалізації у майбутній професійній діяльності.

Застосування психоедукації та спеціально розроблених інтервенцій, які спрямовані на оволодіння студентами організаційно-поведінковими та рефлексивними методами подолання прокрастинації у навчальній діяльності, дозволить знизити рівень прокрастинації, запобігти переходу прокрастинації у хронічну форму, підвищити академічну успішність та сприятиме особистісному розвитку майбутніх фахівців.

Література:

1. Бикова, Д. В. (2010). Прокрастинація як прояв емоційно-орієнтованого та орієнтованого на уникнення стилів копію. Психологія поведінки, що опирається. *Матеріали II Міжнар. Науково-практ. конф.*, 194–196.
2. Грисенко, Н. В. (2017). Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів. *Молодий вчений*, 11(51), 789–793.
3. Дворник, М. С. (2018). Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс–ЛТД. 120.
4. Журавльова, О. В., & Журавльов, О. А. (2019). Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики Pure Procrastination Scale. *Теорія і практика сучасної психології*, 1(2), 50–53.
5. Козяр, М. М. (2004). Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях. Львів: СПОЛОМ, 376.
6. Лугова, В. М. (2018). Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав Хмельницький, 4(36)-2, 59–65.
7. Шиліна, А. А., & Євсігнеєва, К. В. (2011). Особливості самоставлення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 985(48), 41–45.
8. Burka, J., & Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, Mass.: Addison Wesley Pub. Co. 227.
9. John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*, 2, 102–138.

10. O'Brien, K., & DeLapp, J. (2018). The impact of social media on procrastination: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 87, 355–368.
11. Richardson, M. (2003). Negative emotions and procrastination. *Journal of the Psychology of Work and Organizations*, 88(5), 678–697.
12. Steel, P. (2010). Procrastination in academic settings: A review of the literature and recommendation for future research. *Personality and Social Psychology Review*, 14(3), 65–86.
13. Stelnicki, A. M., Nordstokke, D. W., & Saklofske, D. H. (2015). Who is the successful university student? An analysis of personal resources. *Canadian Journal of Higher Education*, 45(2), 214–228.
14. Wilson, K. G. (2002). Procrastination: A cognitive model. *Psychological review*, 109(1), 69–89.