

## Прокрастинація як фактор навчальної діяльності студентів

Токарева Н. М.  
Мірошниченко Т. А.

**Анотація.** У статті проаналізовано різні погляди науковців на феномен прокрастинації, розглянуто основні причини відтермінування вирішення завдань. Автором доведено актуальність вивчення прокрастинації як фактора створення навчального середовища у закладах вищої освіти. Метою дослідження обрано теоретичний та емпіричний аналізи феномену прокрастинації в навчальній діяльності студентів. Виявлено значущість мотиваційної недостатності, перфекціонізму та тривожності у структурі прокрастинації. Презентовано результати емпіричного дослідження впливу мотивації навчання на прокрастинацію студента. Констатовано, що схильність здобувачів вищої освіти до відтермінування вирішення завдань не корелює з віком респондентів.

**Ключові слова:** прокрастинація, студентство, вища освіта, мотивація, зацікавлення навчанням.

**Постановка проблеми.** У сучасному інформаційному суспільстві життя людини стало пов'язане з розвитком інноваційних технологій і щоденним великим обсягом інформації. У порівнянні із ХХ століттям сьогодення суттєво відрізняється потужністю засобів комунікації, загальною діджиталізацією суспільного простору, поширенням інтернет-мереж, що суттєво позначається на самопрезентації особистості, на усвідомленні нею своєї позиції в соціокультурному середовищі. Водночас значно зростає інтенсивність життя людини в мінливих умовах суспільства ХХІ століття. Збільшується сила емоційного напруження, що супроводжується психічною втомою людини. У площині означеного зрозумілим є той факт, що, стикаючись із великою кількістю стрес-факторів, не завжди людина продуктивно діє під час вирішення задач і відкладає справи на потім тому, що вважає ці дії менш значущими.

Особливо актуальною ця проблема є для студентської молоді, здобувачів вищої освіти [2; 6]. Без чітко окреслених перспектив та орієнтирів у професійному майбутньому житті студентам дуже легко заблукати та втратити волю і мотивацію до навчальної

діяльності. Їм необхідно складати заліки й іспити, виявляти інтенсивну розумову активність під час аудиторних занять і занять у домашніх умовах, взаємодіяти з викладачами, адміністрацією, співробітниками організацій та установ за місцем проходження виробничої практики. Тож часто здобувачі вищої освіти відмовляються від виконання певних навчальних завдань і відкладають їх, навіть усвідомлюючи, що саме вчасне виконання різноманітних задач є необхідністю для успішної навчальної діяльності й оптимальної професіоналізації фахівця.

Зважаючи на значущість фактора прокрастинації у формативанні освітнього простору, вважаємо вивчення феноменології прокрастинації та її впливу на успішність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти актуальним і своєчасним. Розуміння закономірностей і механізмів прокрастинації дозволить опанувати цей феномен і скерувати навчання до успіху.

**Аналіз наукових досліджень і публікацій з теми.** Проблема прокрастинації стало знаходитися у полі уваги науковців [1; 2; 8; 9].

Англійське слово «procrastination» походить від латинського аналога «procrastinus»: «pro» — замість, попереду; «crastinus» — завтрашній.

Згідно з дослідженнями Н. Фіоре, форма поведінки, яка виробляється в людини для боротьби із занепокоєннями, що виникають на початку роботи над завданням у спробах довести розпочате до кінця, є проявом прокрастинації. Інакше кажучи, «прокрастинація — механізм подолання тривоги, пов'язаної із початком або завершенням завдання або прийняття рішення» [7, с. 11]. Н. Фіоре у книзі «Легкий спосіб перестати відкладати справи на потім» навів змістовне пояснення: «Якщо колишній досвід змушував вас асоціювати роботу із болем і приниженням, то навіть спроба приступити до завдання, яке лякає або є неприємним, може відродити у пам'яті критику, що виходила не тільки від вашого нинішнього керівництва, а й від батьків, керівників і викладачів. Будь-яка невпевненість у власних силах блокує свідомість, варто лише подумати про проект, з яким вам, здається, складно впоратися» [7, с. 18]. Інакше кажучи, прикладне значення прокрастинації — це невербальне прагнення індивідуума уникнути негативних переживань, асоційованих із психологічними травмами минулого і пов'язаних, так чи інакше, із майбутніми або уявними подіями в сьогоденні та майбутньому.

П. Стіл [9] вважає, що жодна людина не може працювати як машина. Певною мірою в цьому немає нічого страшного, але основними ознаками прокрастинації є відсутність у виконуваних діях продуктивності та сенсу в сукупності з постійним відкладанням дійсно важливого й

корисного. Тому ще одна ознака прокрастинації — негативні наслідки, як-от: порушення поставлених термінів, провал запланованих проєктів, загальна незадоволеність своєю професійною діяльністю, можливі у зв'язку з цим особистісні та психологічні проблеми.

З огляду на вище зазначене, констатуємо, що прокрастинація може викликати:

- стрес,
- почуття провини,
- зниження продуктивності,
- невдоволення оточуючих через невиконання зобов'язань.

За змістовним наповненням науковці (Н. Мілграм, Дж. Баторій, Д. Моурер) виокремлюють два основних напрями прокрастинації:

- 1) відкладання виконання завдань;
- 2) відкладання прийняття рішень.

Традиційно також розрізняють п'ять характерних типів прокрастинації:

- 1) побутова прокрастинація — відкладання повсякденних регулярних справ, як-от: прання, прибирання;
- 2) прокрастинація прийняття рішень — постійне відтермінування вибору з будь-яких, навіть незначних, питань, коли всі умови й інформація для прийняття рішення вже є;
- 3) невротична прокрастинація — відкладання життєво важливих рішень, що мають довготривалі наслідки: вибору навчального закладу, партнера, професії, згоди або відмови від шлюбу тощо;
- 4) академічна прокрастинація — затягування виконання навчальних завдань, підготовки курсових робіт, підготовки до іспитів тощо;
- 5) компульсивна прокрастинація — поєднання відкладання виконання справ із відкладанням прийняття рішень, що склалося в постійну стійку поведінку (цит. за [5]).

Н. Гоцуляк [1, с. 51] виокремлює два типи прокрастинації:

- 1) напружений, що зумовлює гострі негативні переживання проблеми:
  - кризова прокрастинація: особистість здатна створювати для себе серйозну проблему з нічого, уникаючи конструктивних методів її вирішення;

- прокрастинація прихильників «гострих» відчуттів, коли людина прагне вирішити справу чи прийняти рішення за сприяння викиду адреналіну під час наближення часу дедлайну;
- прокрастинація жертв помилкових уявлень: особистість чітко впевнена, що лише в умовах стресу вона зможе продуктивно працювати;
- прокрастинація мрійників: особистість продумує певну діяльність, не виконуючи її, а лише мріючи про певний склад обставин;
- прокрастинація планувальника, який створює нездійснений для себе список;
- сповільнена прокрастинація, спричинена впливом авторитарного виховання батьків, виявляється в неефективному виконанні діяльності;
- імпульсивна прокрастинація, заснована на відсутності навички вибору різного виду пріоритетів у житті;

2) розслаблений, що дозволяє особистості витратити свій час на більш приємні справи для себе, на відміну від обов'язкових [1].

У дослідженні Ю. Рудоманенко представлені погляди на природу прокрастинації, які знайшли своє відображення в різних психологічних підходах [5, с. 219]:

- у межах когнітивного підходу виокремлюються такі характеристики підстав прокрастинації: ірраціональні переконання; занижена та завищена самооцінка; нездатність самостійно приймати рішення;
- у межах поведінкового підходу доведено, що прокрастинація зростає при закріпленні такого роду стратегії в майбутній поведінці;
- у психодинамічній теорії прокрастинація пояснюється як захисний механізм і концепція уникання;
- трансперсональна психологія пояснює прокрастинацію як внутрішній конфлікт, який виникає між інертністю, лінню, охоронною тенденцією та прагненням до самоствердження, ризику, зростання.

Описана П. Стілом [9] теорія тимчасової мотивації є одним із прикладів спроби інтеграції наукових думок про природу

прокрастинації. Науковець стверджував, що рівень прокрастинації тим нижчий, чим більше очікування від справи і чим цінніші її результати особисто для людини, і тим вищий, чим менш наполеглива людина і чим далі вона до досягнення мети. У найкращий спосіб робота виконується тоді, коли стосовно неї є високі очікування й особиста зацікавленість, а час досягнення зведено до мінімуму.

Прокрастинацію також пов'язують із певними психологічними характеристиками людини: низькою самооцінкою, зниженням самоефективності, енергійності, самозвинуваченнями або підвищеною самовпевненістю, самоперешкоджанням і депресивністю. Зокрема П. Стіл у своїх роботах також зазначав, що людям, схильним до прокрастинації, властива імпульсивність. Дж. Феррарі та М. Спектер встановили негативну кореляцію прокрастинації з орієнтацією на майбутнє та позитивну — із орієнтацією на минуле, що свідчить про нестачу уваги прокрастинаторів до планування [9].

Узагальнюючи, можна констатувати, що прокрастинація є складним інтегративним явищем і потребує ґрунтовного вивчення. Зокрема, варто більше уваги приділити дослідженню прокрастинації, яка позначається на успішності навчання здобувачів освіти [3; 6; 8].

**Мета статті** полягає в дослідженні психологічних особливостей виявлення загальної прокрастинації здобувачами освіти як фактору навчальної діяльності студентів.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Емпіричне дослідження було організоване та проведене засобами онлайн-опитування з використанням Google Forms на базі Криворізького державного педагогічного університету. Вибірку склали 35 студентів третього курсу заочної форми навчання (28 жінок і 7 чоловіків). Віковий діапазон респондентів визначено в межах від 17 до 67 років (табл. 1).

**Таблиця 1.** Вікові групи респондентів у вибірковій сукупності

Група респондентів	Вік	Кількість	%
Юнаки	до 25 років	6	17%
Молоді особи	26–35 років	7	20%
Зрілі особи	36 та вище	22	63%

Як психологічний інструментарій нами було використано:

- шкалу загальної прокрастинації (К. Лей) [2, с. 111–113];

- опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової [4];
- анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [2, с. 107–111].

Узагальнені результати емпіричного дослідження психологічних особливостей прокрастинації здобувачів вищої освіти засвідчили існування певних закономірностей.

Аналіз результатів психодіагностичного вимірювання профілю прокрастинації за шкалою загальної прокрастинації К. Лей (табл. 2) продемонстрував, що низьку схильність до прокрастинації серед досліджуваних мають 26% респондентів; середній рівень прокрастинації підтвердили 74% здобувачів вищої освіти; особи з високими показниками прокрастинації за шкалою К. Лей серед респондентів вибіркової сукупності відсутні.

**Таблиця 2.** Загальна прокрастинація студентів (за шкалою К. Лей)

Рівень	Кількість осіб (частоти)	Відн. частоти	%
Низький	9	0,2571	26
Середній	26	<b>0,7429</b>	74
<i>Разом:</i>	<i>35</i>	<i>1</i>	<i>100</i>

У процесі опрацювання результатів емпіричного вимірювання загальної прокрастинації за опитувальником «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової виявлено, що дані про рівень загальної прокрастинації між випробовуваними особами з низькими, середніми та високими показниками відрізняються від результатів, отриманих за шкалою загальної прокрастинації К. Лей (табл. 3). Це дозволяє припустити, що феноменологія прокрастинації мало усвідомлюється здобувачами вищої освіти і розглядається ними, як ситуативний фактор організації навчання.

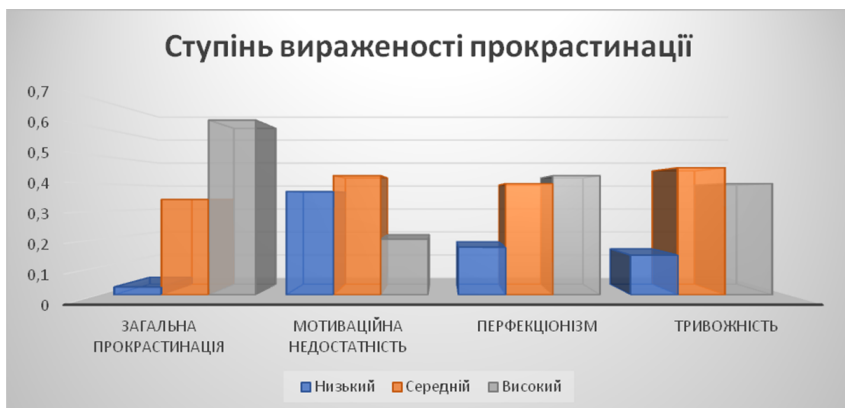
Кількісний аналіз отриманих даних засвідчив, що низький рівень загальної прокрастинації виявили 3% респондентів, середній — 34%. Високий рівень представлено серед більшості досліджуваних — 63%.

Для більш наочної репрезентації профілю виявлення прокрастинації респондентів були виконані подальші розрахунки, що дозволило оцінити значущість відносних часток симптомокомплексу прокрастинації, а саме: мотиваційної недостатності, перфекціонізму, тривожності (рис. 1).

Результати дослідження доводять, що серед вагомих психологічних ознак виявлення прокрастинації найбільш представленими з-поміж здобувачів вищої освіти (за показниками високого рівня) є перфекціонізм і тривожність. Це засвідчує, що студенти передусім вдаються до відтермінування виконання завдань через намагання покращити результати та через побоювання не впоратися із завданням. Найменш представленим елементом профілю прокрастинації виявилася мотиваційна недостатність, оскільки має найбільш виражений низький рівень показника – 45%.

**Таблиця 3.** Загальна прокрастинація студентів (за опитувальником М. Кисельової)

Рівень	Кількість осіб (частоти)	Відн. частоти	%
Низький	1	0,0286	3
Середній	12	0,3429	34
Високий	22	<b>0,6286</b>	63
<i>Разом:</i>	<i>35</i>	<i>1</i>	<i>100</i>



**Рис. 1.** Діаграма «Ступінь вираженості прокрастинації за рівнем та відносними частотами» (за методикою М. Кисельової)

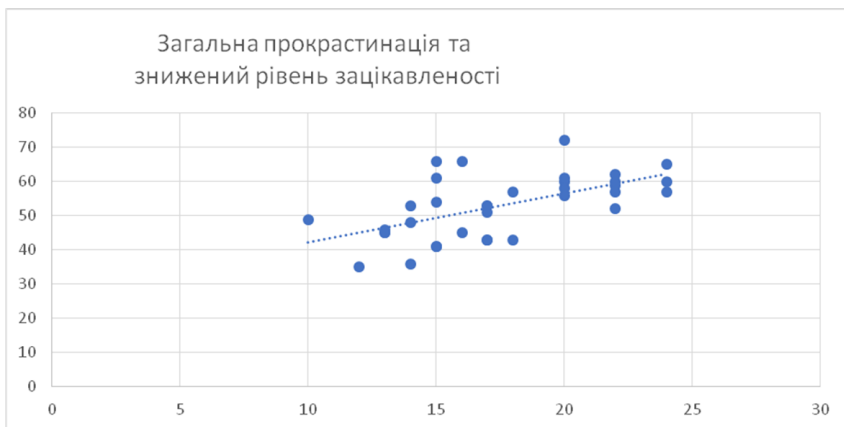
Водночас під час перевірки наявності кореляційного зв'язку загальної прокрастинації та мотиваційної недостатності було виявлено значення за коефіцієнтом Пірсона  $r = 0,84$ . У такий спосіб за

шкалою Чеддока помічено наявність щільного зв'язку. Це свідчить, що при збільшенні мотиваційної недостатності спостерігається збільшення прокрастинації, і навпаки: чим менший рівень мотиваційної недостатності, тим менша загальна прокрастинація.

Наступним кроком емпіричного дослідження став аналіз вікової динаміки виявлення прокрастинації. Проте розрахунок коефіцієнта за теорією кореляції Пірсона між віковими групами респондентів (табл. 1) і виявленням загальної прокрастинації засвідчив, що кореляція не є значущою. Отже, рівень загальної прокрастинації опитуваних досліджуваної групи не залежить від вікових критеріїв.

Відповідно до завдань цього емпіричного дослідження нами було виконане кореляційне дослідження між показниками зниженого рівня зацікавленості (вимірювання за допомогою анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник)) і показниками загальної прокрастинації (за шкалою методики К. Лей).

Аналіз розсіювання емпіричних значень (рис. 2) виявив сильний кореляційний зв'язок із додатною прямою.



**Рис. 2.** Діаграма розсіювання емпіричних значень загальної прокрастинації та зниженого рівню зацікавленості

Коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r = 0,59$ ), який є показником помітного зв'язку за шкалою Чедокка, доводить, що при збільшенні зниженого рівню зацікавлення здобувачів освіти певним завданням спостерігається збільшення прокрастинації в навчальних сценаріях студентів.



**Висновки.** Узагальнюючи результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей виявлення загальної прокрастинації, маємо наголосити, що мотивація навчання є вагомим фактором впливу на прокрастинацію здобувачів освіти в навчальному середовищі. Це доводять передусім результати кореляційного аналізу: між рівнем виявлення загальної прокрастинації та мотиваційною недостатністю існує щільний зв'язок із показником коефіцієнту кореляції  $r = 0,84$ . Також існує позитивний кореляційний зв'язок між зниженим рівнем зацікавленості здобувачів освіти навчальними завданнями та шкалою загальної прокрастинації з коефіцієнтом  $r = 0,59$ . Аналіз кореляції загальної прокрастинації студентів із віковим показником респондентів зафіксував негативний зв'язок.

Результати дослідження доводять, що незалежно від віку за умови мотиваційної недостатності та зниженого рівня зацікавлення навчанням у здобувачів вищої освіти прослідковується збільшення випадків прокрастинації. Водночас прокрастинація, дійсно, проявляє себе як фактор неуспішності в навчальній діяльності.

Для подальшого дослідження прокрастинації вважаємо за необхідне систематизувати продуктивний інструментарій, здатний знизити рівень схильності до відтермінування виконання завдань. Розробка психокорекційних програм, тренінгів, орієнтованих на подолання прокрастинації у стереотипних ситуаціях життєдіяльності, є актуальною для вирішення цієї проблеми.

## **Список використаної літератури**

1. Гоцуляк Н., Куриця Д. Психологічні особливості навчальної мотивації студентів закладу вищої освіти як одна з можливих причин виникнення прокрастинації. *Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Психологічні науки*, 2020. № 13 (3). URL: [http://mail.nadpsu.edu.ua/index.php/psy\\_zbirnyk/article/view/215](http://mail.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/215)
2. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : ІмексЛТД, 2018. 120 с.
3. Дмитріюк Н.С., Кордунова Н.О., Мілінчук В.І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Київ : Генезум, 2019. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/17562>

4. Кисельова М. А. Current issues of modern socio-political phenomena: theoretical and methodological and applied aspects : Materials of the III international scientific conference on March 13–14, 2015. URL: [http://sociosphera.com/files/conference/2015/k-03\\_13\\_15.pdf#page=23](http://sociosphera.com/files/conference/2015/k-03_13_15.pdf#page=23)
5. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Психологічні науки*, 2019. № 2 (13) С. 213–231.
6. Токарева Н. Моделирование деонтологического профиля практических психологов в системе фахової підготовки здобувачів вищої освіти. *Філософія освітнього простору: психологічний вимір* : колективна монографія; під ред. Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2021. С. 5–28.
7. Фиоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. 288 с.
8. Шиліна А. А., Євсігнєєва К. В. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія*, 2011. № 985 (48). С. 41–45.
9. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. Publisher. Harper Perennial, 2012. 352 p.

## References

1. Gotsulyak, N. & Kuritsya, D. (2020). Psihologichni osoblivosti navchalnoyi motivatsiyi studentiv zakladu vischoyi osviti yak odna z mozhlivih prichin viniknennya prokrastinatsiyi [Psychological features of educational motivation of students of higher education as one of the possible causes of procrastination]. *Zbirnik naukovih prats NADPSU. Seriya: Psihologichni nauki*. 13 (3). URL: [http://mail.nadpsu.edu.ua/index.php/psy\\_zbirnyk/article/view/215](http://mail.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/215). [in Ukrainian]
2. Dvornyk, M. S. (2018). *Prokrastynatsiya v konstruyuvanni osobystisnoho maybutn'oho* [Procrastination in the construction of personal future] : monohrafiya. Kropyvnyts'kyu : ImeksLTD. 120 s. [in Ukrainian]

3. Dmytriyuk, N. S., Kordunova, N. O. & Milinchuk, V. I. (2019). *Zv'yazok akademichnoyi prokrastynatsiyi z orhanizatsiyeyu navchal'noyi diyal'nosti studentiv* [The connection of academic procrastination with the organization of educational activities of students]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi : zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukraini*. Kyiv : Henezum. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/17562>. [in Ukrainian]
4. Kyselyova, M. A. (2015). Current issues of modern socio-political phenomena: theoretical and methodological and applied aspects : *Materials of the III international scientific conference on March 13–14*. URL: [http://sociosphera.com/files/conference/2015/k-03\\_13\\_15.pdf#page=23](http://sociosphera.com/files/conference/2015/k-03_13_15.pdf#page=23)
5. Rudomanenko, Y. U. (2019). Sutnist' prokrastynatsiyi ta yiyi predstavlenist' u svidomosti osobystosti. *Zbirnyk naukovykh prats' NADPSU. Seriya: Psykholohichni nauky*, 2019. 2 (13). S. 213–231. [in Ukrainian]
6. Tokareva, N. (2021). Modelyuvannya deontolohichnoho profilu praktychnykh psykholohiv u systemi fakhovoyi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoyi osvity [Modeling the deontological profile of practical psychologists in the system of professional training of higher education]. *Filosofiya osvitynoho prostoru: psykholohichnyy vymir : kolektyvna monohrafiya; pid red. R. V. Pavelkiva, N. V. Korchakovoyi*. Kyiv : Vydvo "Tsentri uchbovoyi literatury". S. 5–28. [in Ukrainian]
7. Fíore, N. (2014). Legkiy sposob perestat' otkladyvat' dela na potom [An easy way to stop procrastinating]. Moskva : Mann, Ivanov i Ferber. 288 s. [in Russian]
8. Shylyna, A. A. & Yevsihnyeyeva, K. V. (2011). Osoblyvosti samovidnoshennya studentiv z riznym rivnem prokrastynatsiyi [Features of self-attitude of students with different levels of procrastination]. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho universytetu. Seriya: Psykholohiya*. 985 (48). S. 41–45. [in Ukrainian]
9. Steel, P. (2012). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Publisher. Harper Perennial. 352 p.

**Tokareva N. M., Miroshnichenko T. A.**

**Procrastination as a factor of students' learning activities**

**Abstract.** The article analyzes the different views of scientists on the phenomenon of procrastination, considers the main reasons for delaying the solution of problems. The author proves the relevance of studying procrastination as a factor in creating an educational environment in higher education institutions. The aim of the study was chosen theoretical and empirical analysis of the phenomenon of procrastination in the educational activities of students. The significance of motivational insufficiency, perfectionism and anxiety in the structure of procrastination is revealed. The results of an empirical study of the influence of learning motivation on student procrastination are presented. It was stated that the tendency of higher education seekers to postpone solving tasks is not correlated with the age of the respondents.

**Key words:** procrastination, students, higher education, motivation, interest in learning.

---

**Токарева Наталя Миколаївна,**  
доктор психологічних наук, професор  
Криворізький державний педагогічний університет  
Кривий Ріг, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1428-3729>  
tokareva152681@gmail.com

**Мірошниченко Тетяна Анатоліївна,**  
психолого-педагогічний факультет  
Криворізький державний педагогічний університет  
Кривий Ріг, Україна  
t\_miroshnichenko@ukr.net