

## ВПЛИВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА УВАГУ СТУДЕНТІВ

Сльчанінова Т. М., Жванія Т. В., Лисенко Л. М.

### ВСТУП

Ритм життя сучасної людини досить стрімкий і пов'язаний з виконанням безлічі запланованих, необхідних справ, прийняттям життєво важливих рішень, що стосуються перспективних планів. Однак, процес постановки мети, ухвалення рішення, реалізації запланованого іноді має тимчасове відтермінування. Це пов'язано з переживанням людиною стану прокрастинації – ірраціонального, усвідомленого відкладання значущих справ на невизначений термін. Стан прокрастинації обумовлений, як правило, переживаною особистістю суперечністю між цінністю поставленої мети та усвідомленням її важкодосяжності. При наявності розвиненої вольової саморегуляції та достатньої мотивації, людина проявляє алертність (стан максимальної готовності до дії на тлі внутрішнього спокою; фізична й психічна зібраність, пильність, здатність швидкого переходу до активної дії) і реалізує бажані плани. Готовність до дії, пов'язаної з подоланням труднощів, ґрунтується на відсутності яскраво вираженого інтрапсихічного (внутрішнього) конфлікту. У свою чергу, некритичне сприйняття власних ресурсів, як недостатніх для виконання бажаних цілей, може сприяти розвитку тривоги й актуалізувати стан прокрастинації.

На особливу увагу заслуговує явище прокрастинації у студентському середовищі. Студенти, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент у жорсткому дефіциті часу. Це позначається не лише на якості навчання, а й на психофізіологічному стані студента. Тож дослідження академічної прокрастинації, як одного з видів прокрастинації, потребує визначення основних аспектів цього феномену та їх всебічного аналізу. Зокрема, цей феномен слід вивчити у зв'язку з функціонуванням уваги, яка забезпечує ефективність діяльності<sup>1</sup>.

Як відзначає Д. Гуляєв, незважаючи на те, що прокрастинація існує тільки у нас в голові, на продуктивність праці вона може впливати цілком реально. Вона може приводити й до скорочення доходів, і до

---

<sup>1</sup> Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo\\_2016\\_4\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_4_23).

погіршення якості життя. А ще прокрастинація збільшує кількість помилок, адже відклавши справу надовго, людина починає поспішати й втрачає увагу.

Проблеми з увагою та відповідальністю, які бувають у нас, найчастіше викликані тим, що ми перевантажені інформацією. Нам здається природним, що людина може одночасно займатися декількома проектами й тримати в голові багато завдань і про все пам'ятати, але у мозку й уваги теж є межа. Вважається, що людина одночасно може втримувати в голові від п'яти до дев'яти об'єктів, на яких вона зосереджує свою увагу<sup>2</sup>. Тому, іноді можливість відкласти щось на потім і забути про це стає єдиним виходом із ситуації.

Л. Богуш-Дант указує на те, що наш розум організований таким чином, що увага застрягає на тих сферах нашого минулого, де або є невдача/неуспіх, або є незавершений цикл. Чисельність незавершених справ забирає вільні одиниці уваги. А це означає, що людина не може переключитися, налаштуватися на виконання нового завдання. У такому стані вона може робити тільки найпростіші речі, що не вимагають великого обсягу уваги, наприклад, випити каву, «залізити» в соцмережі, подивитися кіно і т.д. У самих «складних» випадках – упасти в дрімоту. Тепер стає зрозумілим, чому одержавши нове завдання, студент (співробітник) може впасти в «прокрастинаційну летаргію» – відкладати й відкладати дію знову й знову<sup>3</sup>.

**Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей впливу прокрастинації на увагу студентів.

**Об'єктом дослідження** є пізнавальна сфера. **Предмет дослідження** – особливості уваги студентів з різною схильністю до прокрастинації.

## **1. Виникнення передумов проблеми та формулювання проблеми**

Термін «прокрастинація» був уведений у науковий обіг П. Рингенбахом (1977), у книзі «Прокрастинація в житті людини». Тоді

---

<sup>2</sup> Duli Plana (2020). Keeping Students' Attention Active. *Education Society and Human Studies*. 1(2): p. 171. URL : DOI:10.22158/eshs.v1n2p171; Mehmet Ali Cicekli & Fatma Sadik (2019). Teachers' and Students' Opinions About Students' Attention Problems During the Lesson. *Journal of Education and Learning*; Vol. 8, No. 6; pp. 15-30. URL : <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1232893.pdf>; Neilson Allison (2020). Students' attention in class: Patterns, perceptions of cause and a tool for measuring classroom quality of life. *Journal of Perspectives in Applied Academic Practice*. 8(2):58. URL : DOI:10.14297/jpaap.v8i2.427; Oren Ergas (2016). Attention Please: Positioning Attention at the Center of Curriculum and Pedagogy. *Journal of Curriculum Theorizing*. Volume 31, Number 2. Pp. 66-81. URL : [https://www.academia.edu/27021113/Attention\\_Please\\_Positioning\\_Attention\\_at\\_the\\_Center\\_of\\_Curriculum\\_and\\_Pedagogy](https://www.academia.edu/27021113/Attention_Please_Positioning_Attention_at_the_Center_of_Curriculum_and_Pedagogy).

<sup>3</sup> Богуш-Дант Л. Прокрастинація: хвороба або ознака? Медична практика. 2015. № 1. С. 168–170. URL: <http://www.the-medical-practice.com/magazine>; <https://bogushtime.com/blog/prokrastinaciya-bolezn-ili-priznak>

ж вийшло у світ і дослідження «Подолання прокрастинації» А. Елліса й В. Кнауса (1977). Пізніше з'явилася науково-популярна книга «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» (Burka, Yuen, 1983). Потім була опублікована книга «Прокрастинація: теорія, дослідження, оволадання», написана фахівцями з різних галузей (Ferreri, Johnson, Mccown, 1995). Одна з перших науково-дослідних праць з даної теми з'явилася у широкому обігу в 1992 році і була працею Н. Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності»<sup>4</sup>. Також в закордонних дослідженнях були розроблені й численні методики, спрямовані на вивчення феномену прокрастинації (Aitken, 1982; С. Lay, 1986; Mccown, 1987; Tuckman, 1991). Більшістю іноземних авторів відзначається її негативний вплив на успішність виконання діяльності (С. Lay, 1997; М. Akinsol, А. Tell, 2007). Отже, розробки даної проблеми вказаними вище авторами, їх публікації дозволили сучасникам виділити наступні етапи формування уявлень про явище «прокрастинації». Виділяють: **донауковий** (до 1970 р., поява перших заявок про проблему зволікання), **наукового осмислення** (в період 1970-1980 р.р., опис основних симптомів і чинників, які обумовлюють виникнення прокрастинаційних реакцій і стереотипних форм поведінки) і **експериментально-прикладний** (з 1982 р, розробка психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження цього явища як психологічного феномена) **етапи**<sup>5</sup>.

Наслідки прокрастинації проявляються не тільки в зниженні успішності й продуктивності діяльності, але й у гострих емоційних переживаннях, викликаних власним неуспіхом, почуттям провини, незадоволеністю результатами. Явище прокрастинації, як відзначає К. Лей, зазвичай проявляється в діяльності, результат якої дуже важливий для особистості.

Іншими словами, термін «**прокрастинація**» (від англ. Procrastination – затримка, відкладання; від лат. procrastinus – на завтра) у психологічній науці позначає схильність людини до постійного зволікання, ухиляння, відкладання справ на потім. При цьому, як підкреслює К. Лей, суб'єкт концентрує свою увагу на чому завгодно, аби тільки не займатися основною справою<sup>6</sup>. Однак, у науковій психологічній літературі дотепер відсутнє єдине визначення терміну

---

<sup>4</sup> Milgram N.A. (1992). Procrastination : A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. Vol. 35: 83, p. 102.

<sup>5</sup> 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. URL : <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21528>; Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. № 5 (45). 2017. С. 211-218. URL : <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/50.pdf>

<sup>6</sup> Lay С.Н. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. № 20. P.474-495. URL : [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)

«прокрастинація». Так, канадський психолог П. Стіл (P. Steel, 2007) розуміє прокрастинацію як «добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки через затримку». Також він відзначає, що люди можуть відкладати як початок якої-небудь справи, так і її завершення.

Слід зазначити, що універсальної теорії прокрастинації в сучасній психологічній науці немає дотепер, проте, різні погляди на її природу знайшли своє відображення в теоріях психодинамічної школи, інтегративної теорії тимчасової мотивації, а також у поведінковій і когнітивній психології, які стали провідними напрямками у вивченні феномену прокрастинації в останні роки.

Представники *психодинамічного підходу* вбачали причини прокрастинації в наслідках дитячих травм і проблем у відносинах з батьками («синдром хронічної прокрастинації», Missildain, 1963). Також Missildain стверджував, що в дорослому житті, коли виникають ситуації, схожі із ситуаціями з дитинства, особистість знову звертається до свого минулого досвіду й зустрічається зі своїми дитячими переживаннями, відтворюючи старі реакції, у тому числі й прокрастинацію. Представники цього підходу (Missildain, 1963; В. Spock, 2014), розглядають прокрастинацію як один з механізмів захисту Еґо<sup>7</sup>.

У *межах поведінкового підходу* Дж. Ейнслі (G. Ainslie, 1975) назвав прокрастинацію «базовим імпульсом людини». Він вважав, що люди воліють обирати короткострокову діяльність, за яку отримають позитивне підкріплення, або нагороду. Причина такої поведінки – більш швидкий спосіб відчуття задоволення від виконаної роботи, за яку гарантовано можна отримати винагороду. Однак, така звичка заважає досягненню довгострокових цілей, оскільки людина потрапляє наче б то в замкнене коло в пошуку негайного задоволення.

У *руслі когнітивного підходу* було виокремлено три основні характеристики, що покладено в основі прокрастинації: ірраціональні переконання, занижена самооцінка й нездатність самостійно ухвалювати рішення. Елліс і Кнаус (Ellis, Кнаус, 1977) визначили прокрастинацію як емоційний розлад, причини якого обумовлені ірраціональним мисленням: «я завжди виконую свою роботу добре». Дане переконання найчастіше призводить до того, що прокрастинатори постійно відкладають виконання якої-небудь важливої роботи, будучи впевнені у своїх силах, але виникає ризик здійснення помилок, які пояснюються браком часу. Таким чином, зволікання в діяльності прокрастинаторам просто необхідне, оскільки допущені помилки вони зможуть пояснити

---

<sup>7</sup> Світенко С. Феномен прокрастинації у царині психологічної науки. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* : наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 242-245. URL : [https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/Інсайт\\_1\(16\)\\_compressed\(1\).pdf?id=3fc8d7cb-32a0-45e6-9869-0e7246ad2dfe](https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/Інсайт_1(16)_compressed(1).pdf?id=3fc8d7cb-32a0-45e6-9869-0e7246ad2dfe)

браком часу. Другим аспектом прокрастинації в когнітивному підході є занижена самооцінка. Ця точка зору ґрунтується на тому, що відтермінування<sup>8</sup> виконання діяльності є певним захисним механізмом почуттів прокрастинатора, який ґрунтується на думці про те, що «якщо я відкладу свою роботу, то відкладеться й оцінка моєї роботи». У якості ще одного аспекту прокрастинації Яніс і Манн (Jannis, Mann, 1979) виокремлювали нездатність ухвалювати рішення<sup>9</sup>.

У *когнітивно-поведінковій терапії (КПТ)* часто обговорюється зв'язок між думками, емоціями та почуттями. Дослідження показують, що люди з соціальною тривогою мають набагато вищий рівень перфекціонізму та уникання досвіду, що може пояснити прокрастинацію виконання функцій (Buckner, Zvolensky, Farris & Hogan, 2014; Ferrari, 1991; Flett, Blankstein & Martin, 1995). У цьому сенсі прокрастинація може функціонувати як поведінка, спрямована на уникнення незручних внутрішніх переживань, незалежно від фактичної здатності людини виконати завдання самостійно. Поведінка часто зберігається через короткотривалі наслідки. Це свідчить про те, що відбувається відразу після прояву певної поведінки часто визначає ймовірність її повторення. Якщо функція прокрастинації слугує для забезпечення тимчасового відчуття полегшення від тривожних думок і неприємних емоцій, поведінка, швидше за все, буде відтворена в подібних майбутніх обставинах. Однак ця модель поведінки часто призводить до того, що тривожність зростає з часом і люди відшукують інший, більш ефективний спосіб підходу до складних завдань. Багато людей не усвідомлено реагують на неприємні емоції, намагаючись ігнорувати, уникати, або зневажити емоцію. Позначення та спостереження за емоціями може бути новим досвідом для багатьох людей. Дійсно, дослідження підтверджують, що навішування ярликів і емоційні переживання є двома корисними способами реагування на неприємні емоції (Burklund, Craske, Taylor, & Lieberman, 2015; Lieberman et. al, 2007; Torre & Lieberman, 2018). Оцінка власних думок і мислення є одним із способів змінити цю модель. Крім того, можна оцінити, чи їхні думки є фактами. Інші способи змінити своє ставлення до негативних думок включають позначення думки («Я щойно подумав, що...»), або візуалізацію попередньої думки.

Ефективне реагування на свої поведінкові спонукання також може бути корисним. З точки зору прокрастинації, страх часто є наявною емоцією. Але страх не повинен бути головним. Важливо визнати, що людина може як відчувати страх, так і взятися за складне (проте

---

<sup>8</sup> Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. С. 29-32. URL : [https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk\\_Mon\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf)

<sup>9</sup> Світенко С. (2019), С. 242-245.

безпечне) завдання. Здійснення, протилежне спонуканню до дії, пов'язаному з емоцією, часто є ефективним способом як змінити моделі поведінки так і отримати нову інформацію (Linehan, 2014)<sup>10</sup>.

Описана П. Стілом (P. Steel, 2007) *теорія тимчасової мотивації* є спробою інтеграції думок щодо природи прокрастинації. Згідно з даною теорією, прокрастинатор надає перевагу тільки тому виду діяльності, який принесе для нього максимум користі. Щонайкраще виконується та робота, стосовно якої є високі очікування й особиста зацікавленість прокрастинатора і вкрай мало часу для її виконання. Тому діяльність, яку прокрастинатор визнав безкорисною, замінюється особистістю на суб'єктивно більш корисну, зосереджуючись на отриманні задоволень у сьогоденні, ігноруючи можливість майбутніх досягнень. Оглядаючи історію прокрастинації, Стіл (2007) зазначив, що, хоча вона існувала протягом всієї історії, з початком промислової революції вона дедалі більше набувала негативних конотацій<sup>11</sup>.

Перша *класифікація видів прокрастинації* була запропонована Н. Мілграмом у співавторстві із Дж. Баторі й Д. Моурером (N. Milgram, G. Batori, D. Mowrer, 1993) які виділили п'ять основних її різновидів:

1) *побутова або щоденна прокрастинація*, яка пов'язана з відкладанням повсякденних справ, які повинні виконуватися регулярно (робота по господарству, купівля продуктів, прибирання і т.д.);

2) *прокрастинація в прийнятті рішень*, навіть незначних;

3) *невротична прокрастинація*, пов'язана з відкладанням життєво важливих рішень (вибір професії, створення родини і т.д.);

4) *академічна прокрастинація*, яка проявляється у відкладанні в часі виконання навчальних завдань;

5) *компульсивна прокрастинація* (побутова й поведінкова, а також прокрастинація в прийнятті рішень – усі ці види прокрастинації проявляються одночасно в одному суб'єктові)<sup>12</sup>.

Пізніше дана класифікація була вдосконалаена Мілграмом і Тенне (Milgram, Tenne, 2000), які згодом об'єднали ці п'ять видів прокрастинації у дві:

1) прокрастинація у виконанні завдань;

---

<sup>10</sup> Dexter, M. (2021). Social anxiety and procrastination: What “I can’t” might really mean. *National Social Anxiety Center*. Retrieved July 17, 2021. URL : <https://nationalsocialanxietycenter.com/2020/03/28/social-anxiety-and-procrastination-what-i-cant-might-really-mean/>

<sup>11</sup> Phillips, L. (2019, October 24). Procrastination: An emotional struggle. *Counseling Today*. URL : <https://ct.counseling.org/2019/10/procrastination-an-emotional-struggle/#>

<sup>12</sup> Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. (1993). Correlates of academic pro-crastination. *Journal of School Psychology*. № 31. P. 487–500. URL : [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)

2) прокрастинація в прийнятті рішень<sup>13</sup>.

Багатьма дослідниками (Я.І. Варваричевою, 2010; А. Чу і Дж. Чой, 2005) виділені<sup>14</sup>:

1) *пасивний тип* прокрастинації, викликаної бажанням уникнути неприємної справи;

2) *активний тип*, метою якої виступає одержання гострих відчуттів в умовах дефіциту часу.

Дослідники Ms. Rajesh Devi Dr. Poonam Dhull описують такі дві типові стратегії поведінки прокрастинаторів<sup>15</sup>:

1) поведінкова прокрастинація – це стратегія самосаботажу, яка дозволяє людям змінюватися, звинувачувати та уникати дій, наприклад – студент може погано скласти іспит і використовувати прокрастинацію як виправдання. Такі прокрастинатори страждають від низької самооцінки, сумнівів у собі та хвилювання через те, як інші люди оцінюють їхні здібності. Результатом всього цього є деградація і відчуття сорому, які часто викликають стрес і проблеми з ментальним здоров'ям;

2) зволікання з прийняттям рішень – стратегія прокрастинації полягає в тому, щоб відкласти прийняття рішення, наприклад: під час угоди, в ситуаціях конфлікту чи вибору. Люди, які практикують прокрастинацію на високому рівні схильні боятися помилок і, ймовірно, є перфекціоністами. Ті, хто зволікає з надто поінформованим рішенням, ризикують стати жертвою в подальшому. Часто в межах стратегії самосаботажу, яка ще називається «факультативним паралічем», прокрастинатори створюють так багато власних можливостей (чи варіантів дій), що вони відчувають себе неспроможними, через переживання страху, вибрати варіант, який не відповідає ідеальному.

Явище прокрастинації вкрай багатомірне, оскільки поширюється на багато сфер людської діяльності: навчальну, трудову, соціальну, побутову. Ключовими характеристиками прокрастинації є ірраціональність поведінки, у сукупності з усвідомленістю й розумінням негативних наслідків.

Крім зовнішніх неприємних наслідків прокрастинації виникає також досить сильний емоційний дискомфорт, що супроводжується почуттям провини, занепокоєнням, тривожністю й непевністю, незадоволеністю

---

<sup>13</sup> Milgram N., Tenne R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. № 14. P. 141–156. URL : [https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2%3C141::AID-PER369%3E3.0.CO;2-V](https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2%3C141::AID-PER369%3E3.0.CO;2-V)

<sup>14</sup> Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 52. URL : DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.6>

<sup>15</sup> Rajesh Devi & Poonam Dhull (2017). Procrastination: a behavior need to be changed to get success. *International Education & Research Journal*. Volume : 3, Issue : 5, pp. 475. URL : [https://issuu.com/thewriterspublication/docs/151-rajesh\\_devi](https://issuu.com/thewriterspublication/docs/151-rajesh_devi)

результатами своєї діяльності (С.І. Бабатіна; Я.І. Варваричева; А.В. Дородейко; Т.М. Єльчанинова; Т.В. Жванія; Є.П. Ільїн; Л.М. Карамушка; Я.В. Козуб; М.А. Кузнецов; О.І. Кузнецов; Е.Л. Носенко; О.П. Саннікова; К.І. Фоменко; О.Я. Чебикін; Н. Шухова, ін.)<sup>16</sup>.

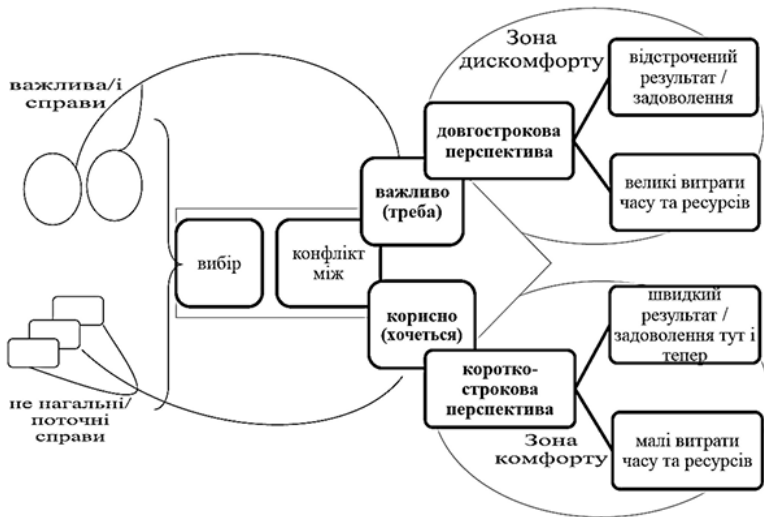
До опису механізму прокрастинації приступали багато дослідників; цікавим є унаочнення цього механізму у вигляді схеми<sup>17</sup>:

---

<sup>16</sup> Бабатіна С.І. Дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології* : зб. наук. праць Херсонського нац. технічного ун-ту. Херсон, 2013. Вип. 2(7). С. 507-512. URL: [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/1679/стаття\\_3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/1679/стаття_3.pdf?sequence=1&isAllowed=y); Єльчанинова Т. М., Бульба І. М. До проблеми вивчення уваги і навчальної мотивації підлітків. *The 6 th International scientific and practical conference "European scientific discussions"* (April 25-27, 2021) Potere della ragione Editore, Rome, Italy. 2021. С. 315-319. URL : <https://sci-conf.com.ua/vi-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-european-scientific-discussions-25-27-aprelya-2021-goda-rim-italiya-arhiv/>; Єльчанинова Т. М., Воловик А. С., Жванія Т. В. *Особливості невротизації студентів. Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 10th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2020. Pp. 375-380.* URL : <https://sci-conf.com.ua/x-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-science-problems-and-innovations-13-15-dekabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv/>; Єльчанинова Т. М., Сігало А. Стрес у студентському житті: від теорії до емпірики. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди)*. Харків: Діса плюс, 2020. С. 93-95. URL : [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_psihologii/konf\\_2020.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_psihologii/konf_2020.pdf); Єльчанинова Т. М. Стресогенність критичного періоду у студентів четвертого року навчання. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (Суми, 19-20 лютого 2015 р.)*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. С. 42-44 URL : [https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osobistist\\_u\\_krizovich\\_2015.pdf](https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osobistist_u_krizovich_2015.pdf); Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с. URL : <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29777/1/Grubi%20T.%20Karamushka%20L.%20Bondarchuk%20O.pdf>; Кузнецов М.А., Козуб Я.В. Предиктори ставлення успішних та невстигаючих студентів до навчально-професійної діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 57. С. 141-154. URL : DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1184316>; Кузнецов М.А., Козуб Я.В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 22. С. 61-69. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups\\_2016\\_22\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_10); Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків ХНПУ, 2015. 338 с. URL : <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/35841718-aa3c-4f42-bb16-cdd971dfd416>

<sup>17</sup> Колтунович Т.А. (2017), С. 215; Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 48-54. URL : DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.6>; Світенко С. (2019), С. 244.





**Рис. 1. Механізм прокрастинації**

В багатьох дослідженнях доведено, що прокрастинація пов'язана з вищим рівнем стресу та погіршенням самопочуття (Hairston & Shpitalni, 2016; Jaffe, 2013; Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010)<sup>18</sup>. Зокрема, «тривога та депресія позитивно корелюють із самооцінкою та поведінковими показниками прокрастинації»<sup>19</sup>. А в багатьох вітчизняних дослідженнях описуються негативні кореляції між тривогою і депресією з більшістю показників атенційних здібностей у старшокласників і студентів.

Hairston and Shpitalni (2016) пов'язують прокрастинацію з негативним впливом і порушеннями сну<sup>20</sup>.

Інші несприятливі наслідки прокрастинації включають «підвищений стрес, нижчу продуктивність, погіршення самопочуття, жаль і страждання, а також ризик психічних і фізичних захворювань»<sup>21</sup>.

<sup>18</sup> Hairston, I. S., & Shpitalni, R. (2016). Procrastination is linked with insomnia symptoms: The moderating role of morningness-eveningness. *Personality and Individual Differences*, 101, 50–56. URL : <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.031>; Jaffe, E. (2013, March 29). Why wait? The science behind procrastination. *Association for Psychological Science*. Retrieved July 5, 2021. URL : <https://www.psychologicalscience.org/observer/why-wait-the-science-behind-procrastination>; Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress, and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49, 175–180. URL : <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>

<sup>19</sup> Hairston, I. S., & Shpitalni, R. (2016), С. 175.

<sup>20</sup> Hairston, I. S., & Shpitalni, R. (2016), С. 51-52.

<sup>21</sup> Svartdal, F., Granmo, S., & Farevaag, F. S. (2018). On the behavioral side of procrastination: Exploring behavioral delay in real-life Settings. *Frontiers in Psychology*, 9, P. 2. URL : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00746/full>

В дослідженні А. Шиліної та К. Євсігнеєвої<sup>22</sup> зауважено на тому, що освітній процес забезпечує умови, в яких найчастіше виникає прокрастинація. Це призводить до негативних наслідків. Зокрема ними описані особливості ставлення до себе у студентів з різним рівнем прокрастинації. Зокрема ними підкреслено, що «студенти з високим рівнем прокрастинації в більшій мірі схильні очікувати негативного ставлення від інших людей, та більш негативно приймати себе, ніж інші групи досліджуваних, в меншій мірі їм притаманно самокерівництво та самоінтерес. У них було виявлено значущі негативні кореляції з такими показниками, як «очікування позитивного ставлення від інших» та «самокерівництво». Чим вищий рівень прокрастинації у студентів, тим менше в них буде схильність очікувати позитивне ставлення від інших та можливість керувати своїм життям, своїми вчинками».

Дослідники Ms. Rajesh Devi Dr. Poonam Dhull описали наступні варіанти прокрастинаційної поведінки<sup>23</sup>:

1) Помилкова безпека – прокрастинатор може боротися з почуттям низької впевненості в собі і низької самооцінки. Він може наполягати на високому рівні продуктивності, навіть якщо він може почуватися неадекватним, або нездатний досягти цього рівня і відчувати помилкову безпеку щодо свого досягнення.

2) Лінощі – можна використовувати прокрастинацію як вираження ліні («у мене ще багато часу – встигну»).

3) Виправдання, або я надто зайнятий. Зволікання можна використовувати для привернення уваги наскільки він зайнятий. Прокрастинатор може навіть витратити значний час на обґрунтування своїх причин; час що можна витратити на виконання роботи.

4) Маніпуляція або заперечення. Прокрастинація може використовуватися для контролю або маніпулювання поведінкою інших. «Вони не можуть почати, якщо мене немає».

5) Тиск бо кризи. Прокрастинація використовується для того, щоб уникати все нових і нових завдань, вимог, очікувань.

6) Розчарована жертва. Людина постійно обіцяє собі контролювати свою поведінку і не зволікати, але не може дотриматися цієї стратегії і знов, і знов розчаровується в собі.

Таким чином, прокрастинатора можна визначити як особистість, яка схильна до відтермінування та відкладання «на потім» виконання різних,

---

<sup>22</sup> Шиліна А., Євсігнеєва К. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна*. Серія: Психологія. 2011. Вип. 48. № 985. С. 41–45. URL : <http://psychology.univer.kharkov.ua/download/vestnik/985.pdf>

<sup>23</sup> Rajesh Devi & Poonam Dhull (2017). Procrastination: a behavior need to be changed to get success. *International Education & Research Journal*. Volume : 3, Issue : 5, P. 476. URL : [https://issuu.com/thewriterspublication/docs/151-rajesh\\_devi](https://issuu.com/thewriterspublication/docs/151-rajesh_devi)

навіть найважливіших і актуальних справ, завдань, а також прийняття рішень<sup>24</sup>.

Розглянемо класифікації видів прокрастинаторів.

В дослідженнях Є.П. Ільїна описано поняття «лінь» як форму прокрастинації й виділяються два типи прокрастинаторів<sup>25</sup>:

- *«напружені» прокрастинатори* (для яких характерний високий рівень тривожності, занепокоєння, почуття провини, які пов'язані із загальним перевантаженням, втратою почуття часу, незадоволеністю своїми досягненнями, а також з неясними життєвими цілями, непевністю в собі й нерішучістю);

- *«розслаблені» прокрастинатори* (їх характеристики відповідають повсякденному розумінню «ліні» і вони будуть зосереджуватись на виконанні тільки тих справ, які будуть надавати задоволення тільки в даний момент, «тут і зараз»).

Дж.Р. Феррарі, професор Університету Калгарі й один з найвідоміших канадських дослідників прокрастинації, пропонував типологізувати прояви цього феномену залежно від особистісних особливостей людей, від їхніх стратегій поведінки. Згідно з його класифікацією, існують<sup>26</sup>:

1. *«нерішучі»* – люди, схильні до відкладання справ через тиск тягара відповідальності. Найчастіше вони керуються наступним принципом: якщо рішення не прийняте, то й не можна припуститися помилки, не можна прийти до незадовільних результатів. Таким людям часто властивий перфекціонізм;

2. *«ті, що уникають»* – прокрастинатори, поведінка яких обумовлена прагненням не виконувати суб'єктивно неприємні завдання, а також уникнути оцінок з боку навколишніх;

3. *«шукачі гострих відчуттів»* – це вищезгадані «активні прокрастинатори». Вони цілеспрямовано відкладають прийняття важливих рішень, тому що їм подобається відчуття того емоційного підйому, який виникає при виконанні справ в останній момент;

4. *«перфекціоністи»* – справи відкладають через довге обмірковування, як зробити роботу ідеально;

5. *«діячі»* – намагаються зробити якнайбільше справ, але при цьому не розставляють пріоритети важливості. Як наслідок, вирішення термінових завдань гальмується.

На думку професора Карлтонського університету психолога Тімоті Пічила, прокрастинація є наслідком недостатнього самоконтролю.

---

<sup>24</sup> Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. Т.ХІ Випуск 19. С. 213. URL : <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf>

<sup>25</sup> Куріцина А.В., С. 215-216.

<sup>26</sup> Куріцина А.В., С. 215.

Прокрастинатор – не ледар, у нього є намір діяти, але не вистачає самоконтролю й самоорганізації.

Вищезазначена тема індивідуально-особистісних особливостей прокрастинаторів обговорюється в багатьох дослідженнях, але дотепер залишається вкрай актуальною. Це можна пояснити відсутністю єдиної моделі взаємозв'язку особистісних факторів з феноменом відкладання як у вітчизняній так і західній психології.

У рамках даного напрямку особливий інтерес представляє робота Н. Карловської і Р. Баранової, які серед особистісних підструктур і компонентів, безпосередньо пов'язаних із прокрастиною, виділяли:

1. особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприйняття часу);
2. особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини);
3. особливості поведінки (не сформованість навичок саморегуляції, навчальних навичок, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість);
4. біологічні фактори (низька концентрація уваги, нейротизм)<sup>27</sup>.

**Схильність до прокрастиною можлива**, якщо людина:

- схильна до імпульсивності. Вважається, що імпульсивним людям справлятися з відстроченими завданнями складніше,
- орієнтована на пошук емоцій і відчуттів,
- «важка на підйом», із труднощами долає розрив між наміром і дією,
- із труднощами зосереджується, відволікається, зазнає труднощів з переключенням і утриманням уваги.

У США в людини, яка прийшла до лікаря зі скаргами на прокрастиною, можуть діагностувати синдром дефіциту уваги. На вітчизняних теренах діагнози «синдром гіперактивності» і синдром дефіциту уваги відносяться до області дитячої неврології, та вважається, що якщо людина, яка успішно закінчила школу, то, швидше за все, управляти власною увагою вона здатна.

Але не достатньо описати «симптоматику» прокрастиною. Потрібно виявити причини її розвитку, а також окреслити можливі умови її запобіганню.

Дослідники Несторук Н.А. і Придятько І.В. на підставі своєї пошукової роботи здійснили спробу систематизації причин розвитку прокрастиною, серед яких були названі *суб'єктивні і об'єктивні*<sup>28</sup>. Так, до *суб'єктивних причин* прокрастиною було віднесено:

1. Тривожність, стрес та страхи. Підкреслено, що люди більш схильні до стресу, частіше страждають на прокрастиною. Цей зв'язок був

---

<sup>27</sup> Куріцина А.В., С. 213.

<sup>28</sup> Несторук Н.А., Придятько І.В. Подолання прокрастиною здобувачів вищої освіти на засадах педагогіки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 68. Т.2. С. 77-81. URL : <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.68-2.15>

віднайдений Л. Хейкоком з співавторами в дослідженні взаємозв'язку тривожності з прокрастинацією.

2. Страх невдачі. Дослідниця прокрастинації Я. Варваричева визначила, що найпоширенішим страхом серед прокрастинаторів є «страх невдачі», адже вони часто недооцінюють власні здібності, принижують свої здатності, що негативним чином впливає на особистісну і професійну самореалізацію (за Т. Рубіним це про неможливість досягати цілей, будувати відносини).

3. Страх успіху, тобто побоювання зустрітися на власному шляху з новими більш складними справами чи запитамі оточення після того, як успішно завершився черговий проект/справа.

4. Потреба у великій інтелектуальній нарузі.

5. Недостатня вмотивованість (проблеми з внутрішньою мотивацією, визначенням особистісної значущості цілей діяльності, зацікавленістю, очікуваннями)<sup>29</sup>.

6. Потреба у взаємодії з іншими людьми та ін.

До *об'єктивних причин* прокрастинації дослідники перш за все відносять умови діяльності. Якщо ми розглядаємо проблеми студентства, то в цьому аспекті слід говорити про умови організації освітнього процесу і чинники, які обумовлюють виникнення прокрастинації у студентів, до яких слід віднести: нудні, рутинні, тривалі завдання; хаотичність розкладу; нерівномірність обсягу завдань впродовж навчального року; нав'язування завдань ззовні; відсутність або нерегулярність контролю; відтермінування винагород (отримання задоволення)/покарань; перевантаження іншими поза навчальними справами; значна кількість письмових, однотипних завдань; часте застосування командних проектів, коли відповідальність за виконання «розпорошується» тощо<sup>30</sup>.

В контексті такої умови прокрастинації, як «розподіл нагород і покарань у часі» Я. Варваричевою висунута гіпотеза про те, що «чим далі у часі стоїть деяка подія від теперішнього моменту, тим менше впливає це на рішення, що приймаються». Це можна пояснити, зокрема, особливостями функціонування людської пам'яті, коли на процес запам'ятовування впливає низка подразників, а також зниженням мотивації досягнення у зв'язку з віддаленістю або не чіткістю цілей і задач.

---

<sup>29</sup> Єльчанінова Т. М., Бульба І. М. (2021), С. 316; *Єльчанінова Т. М., Воловик А. С., Жванія Т. В. (2020), С. 375-377, 379*; Куріцина А.В., Оверчук В.А., С. 217; Колгунович Т.А., Поліщук О.М. (2017), С. 211; Oren Ergas (2016), С. 67-69.

<sup>30</sup> Мотрук Т.О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. С. 23-30. URL : <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/download/246/224>; Несторук Н.А., Придятько І.В. (2020), С. 78-79.

Закордонні автори називають наступні причини прокрастинації.

Нейротизм. Нейротизм подібний до занепокоєння, тривожності чи негативного афекту (Стіл, 2007). Підкатегорії, на які слід звернути увагу, включають ірраціональні переконання, пізнання або думки; низька самоефективність і самооцінка; самоушкодження; імпульсивність, пошук відчуттів; і депресія. Дослідження Стіла (2007) показує, що кореляція між прокрастинацією та невротизмом «здається, майже повністю пов'язана з імпульсивністю».

Імпульсивність. Імпульсивні люди зволікають, віддаючи перевагу зосередженню на поточних бажаннях (Steel, 2007; Svartdal et al., 2018), а не на важких завданнях. Ця форма прокрастинації виникає через гонитву за «негайним задоволенням, нехтування, або ігнорування довгострокових обов'язків»<sup>31</sup>.

Сумлінність. Сумлінність включає такі змінні, як відволікання (самоконтроль), погана організація (структурування та планування життя), низька мотивація досягнень (постановка цілей, задоволення від виконання) і розрив між наміром і дією (Стіл, 2007). За словами Стіла, «зволікання справді є ознакою низької сумлінності та невдачі саморегуляції»<sup>32</sup>.

Відсутність впевненості в собі або низька само ефективність. Виходячи зі страху невдачі, як низька самоефективність, так і низька самооцінка пов'язані з прокрастинацією. Низька самоефективність розглядається як ірраціональні сумніви в нашій здатності працювати добре. Низька самооцінка – це переконання, що «будь-яка невиконання стандартів свідчить про невідповідність особистості»<sup>33</sup>.

Ухилення від дискомфорту (відраза до завдання). Ухилення від дискомфорту включає відкладання завдання, «оскільки деякі його частини пов'язані з незручними та, можливо, тривожними почуттями»<sup>34</sup>. Мета ухилення від дискомфорту – уникнути неприємних переживань.

Цікавою, але ще не достатньо розробленою, є гіпотеза про те, що перфекціонізм виступає можливим детермінуючим фактором прокрастинації. Так, практиками зауважено, що прокрастинатор-перфекціоніст дотримується принципу «якщо не можеш зробити щось ідеально, краще не робити цього взагалі». Зазвичай такі люди ставлять перед собою занадто важкі задачі, не співвідносні зі своїм здібностям,

---

<sup>31</sup> Steel P. (2007). The nature of procrastination : A metaanalytical and theoretical review of quintessential self – regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, (1). P. 70. URL : [https://www.researchgate.net/publication/6598646\\_The\\_nature\\_of\\_procrastination\\_a\\_meta-analytic\\_and\\_theoretical\\_review\\_of\\_quintessential\\_self-regulatory\\_failure\\_Psychol\\_Bull\\_133\\_65-94](https://www.researchgate.net/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_self-regulatory_failure_Psychol_Bull_133_65-94)

<sup>32</sup> Steel P. (2007), С. 81.

<sup>33</sup> Steel P. (2007), С. 69.

<sup>34</sup> Knaus, W. J. (1979). Do it now. Prentice-Hall. P. 5.

що набагато ускладнює їх досягнення<sup>35</sup>. У своїй книзі 1979 року «Зроби це зараз» Вільям Дж. Кнаус включив розділ про зв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією. Він стверджує, що перфекціонізм нереалістичний і пов'язаний зі страхом невдачі. Інші (Dexter, 2020; Phillips, 2019)<sup>36</sup> також називають перфекціонізм джерелом прокрастинації. Однак Стіл, експерт у цій галузі, надає прокрастинації менше довіри, посилаючись на те, що «прокрастинатори насправді менше, а не більше, є перфекціоністами»<sup>37</sup>.

У 1979 році Р. Кнаус описав такі відволікаючі чинники, як «завязте куріння, переїдання, сон, розкладання пасьянсу, виконання віджимань»<sup>38</sup>. А, зараз, через стільки років, технологічний прогрес зробив спокусу прокрастинації як на долоні, без «віджимань».

Наприкінці теоретичного огляду проблеми підтвердимо, що проблема прокрастинації виявилася мультизадачною і тому на цей час не існує усталеної думки чи підходу до однозначного і безповоротного звільнення людини від прокрастинації.

Ми дозволили собі перелічити декілька рекомендацій і вправ, які на нашу думку допоможуть схильним до прокрастинації людям відновити свою ресурси<sup>39</sup>.

(1) Візуалізація (Visualize). У психології давно вважалося, що люди, які зволікають, мають неправильне відчуття часу. Тому наступного разу, коли вам здається, що ви зволікаєте, зробіть наступні кроки, які допоможуть вам розпочати виконання завдання. Це техніка, яка використовується НЛП. Вважайте своє завдання вже виконаним. Спробуйте уявити, що б це було, як виглядало, відчувалось або звучало тощо. Чим більше органів чуття ви можете при цьому використовувати, тим сильнішою буде ваша візуалізація. Зосередьтеся на перевагах, які ви отримаєте і на відчутті полегшення, яке ви відчуєте коли все закінчиться.

(2) Посилити (Intensify), або метод фрагментації. Спосіб розподілу навчальних завдань полягає в тому, скільки часу потрібно для їх виконання. Оптимально виконання одного завдання не займає у студентів більше півгодини. Однак, від людини до людини для одних це

---

<sup>35</sup> Несторук Н.А., Придятько І.В., С. 78.

<sup>36</sup> Dexter, M. (2021), Phillips, L. (2019).

<sup>37</sup> Steel P. (2007), С. 81.

<sup>38</sup> Кнаус, W. J. (1979), С. 21.

<sup>39</sup> Duli Pillana (2020), С. 171; Hairston, I. S., & Shpitalni, R. (2016), С. 54-56; Rajesh Devi & Poonam Dhull (2017), С. 476; Understanding and overcoming procrastination. Classroom Resources for Addressing Procrastination, by Dominic J. Voge Source: *Research and Teaching in Developmental Education*. Vol. 23, No. 2 (Spring 2007), pp. 88-96. URL : <https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/understanding-and-overcoming-procrastination/>; Wilson Ch. Psychology of Procrastination: 10 Worksheets & Games. URL : <https://positivepsychology.com/psychology-procrastination/>; Bariso, J. (2021, June 13). Emotionally intelligent people embrace the 5-minute rule. *INC*. URL : <https://www.inc.com/justin-bariso/emotionally-intelligent-people-embrace-5-minute-rule.html>

може бути 15 хвилин, для інших – година. Якщо ви знаєте, що ваше завдання займе більше часу, то вам потрібно розбити його виконання на декілька частин. Розподіл завдань на найпростіші складові – чудовий спосіб зупинити прокрастинацію. Оскільки ініціація завдання часто створює перешкоду, цей метод допомагає прокрастинаторам подолати першу перешкоду.

(3) Діяти (Act). Наступним кроком є посилення приємних почуттів, які у вас асоціюються з завершенням вашого завдання. Зробіть свої уявлення більшими та яскравішими. Виявляйте почуття більш інтенсивним. Зробіть звуки голоснішими, насиченішими та потужнішими. Ідея тут полягає в тому, щоб створити перебільшену версію реальності, створити ментальне уявлення того, що хвилює вас і заряджає енергією. Дві фрази, якими ви можете допомогти собі: «зроби це зараз» і «просто зроби це». Продовжуйте говорити ці фрази собі і вам буде дуже важко зволікати.

(4) Правило 5 хвилин. Коли мозок перевантажений завданням, це може призвести до тривоги та уникнення. Радить виконувати завдання протягом п'яти хвилин із застереженням, що після закінчення цього часу ви можете кинути його, якщо завдання буде непосильним.

(5) Застосування додатку *HabitHub*. Цей додаток розроблений для відстеження звичок і цілей, мотивує клієнтів заповнювати списки справ за допомогою простих для розуміння кольорових схем для щоденних, тижневих і місячних завдань. Варіанти нагадування про завдання варіюються від багатьох до кількох.

(6) Гра *Triskelion eLearning* – це рольовий симуляційний курс для подолання прокрастинації та максимізації особистої продуктивності та навичок управління часом. Студенти вчаться планувати та розставляти пріоритети проєктів і відкривають для себе методи, які можна використовувати щодня для управління завданнями, підвищення ефективності та досягнення цілей.

## **2. Результати емпіричного дослідження**

Для досягнення поставленої мети дослідження було, по-перше, укладено комплект діагностичного інструментарію, по-друге, сформовано вибірку досліджуваних. Збір емпіричного матеріалу здійснювався магістром психології М. М. Калініною під керівництвом авторів цього дослідження.

Вибірка досліджуваних складалася зі студентів другого курсу факультету соціальних і поведінкових наук Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (64 особи віком 18-19 років, 60 жінок, 4 чоловіки, що навчаються за спеціальністю «Психологія», які у нашому дослідженні входили до групи «гуманітарії») та студентів факультету комп'ютерних наук і програмної інженерії Національного технічного університету «ХПІ» (68 особи віком



18-19 років, 16 жінок, 52 чоловіків, що навчаються за спеціальністю «Комп'ютерні науки», які входили до групи «технарі»).

У дослідженні було використано наступний діагностичний матеріал: Опитувальник для вивчення схильності особистості до прокрастинації (Ширварі О. та ін.), тест на вивчення схильності особистості лінуватися «Чи багато Ви лінуєтесь?», тест «Коректурна проба» та тест Мюстенберга для вивчення особливостей уваги.

Результати вивчення схильності особистості до прокрастинації представлені у Таблиці 1.

Таблиця 1

**Розподіл вибірки за рівнями прояву прокрастинації, %**

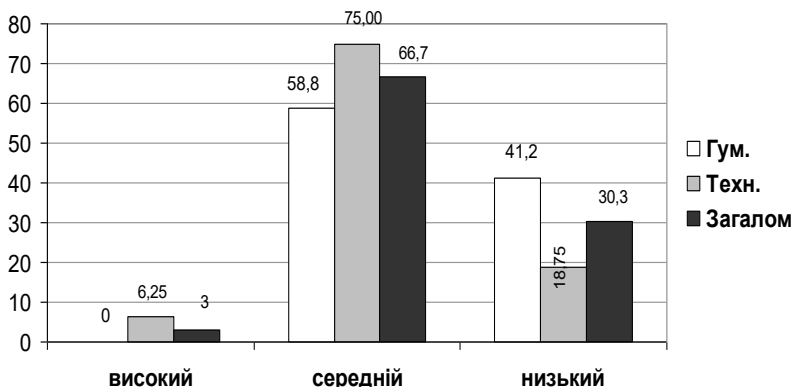
Рівні	Види прокрастинації								
	Особистісно зумовлена			Ситуативно зумовлена			Та, що виявляється в усіх сферах		
	Гум.	Техн.	Загал.	Гум.	Техн.	Загал.	Гум.	Техн.	Загал.
висок.	5,88	25	15,15	0	6,25	3,03	11,76	18,75	15,15
середн.	<b>64,71</b>	<b>43,75</b>	<b>54,55</b>	41,18	<b>50</b>	45,45	35,30	<b>43,75</b>	39,4
низьк.	29,41	31,25	30,3	<b>58,82</b>	43,75	<b>51,52</b>	<b>52,94</b>	37,5	<b>45,45</b>

Отже, результати вивчення схильності студентів до прокрастинації показали, що студенти технічних спеціальностей у більшій мірі схильні виявляти ознаки прокрастинації як особистісно, так і ситуативно зумовленої в усіх сферах життя. Оскільки вона проявляється у студентів цієї вибірки в усіх сферах життя, то причини її важко пояснити однозначно. Серед них можна назвати: незацікавленість у справі, її результати, невміння організувати процес роботи і контролю за її виконанням, не бажання бути в центрі уваги та ін.

Для того, що б відділити схильність до прокрастинації від звичайних лінощів (часто ці дві категорії змішують) нами був проведений тест на вивчення схильності студентами лінуватися «Чи багато Ви лінуєтесь?» (див. рис. 2).

Результати, отримані в ході процедури вивчення схильності студентів лінуватися, вказують на те, що студенти технічних спеціальностей, на відміну від гуманітаріїв, частіше демонструють високий і середній рівень схильності до лінощів (відповідно, 6,25% високого рівня і 75% середнього рівня у «технарів» та 0% високого і 58,8% середнього – у «гуманітаріїв»).

Також аналіз даних вказує на прямий зв'язок схильності лінуватися із прокрастинацією, що вказує на її особистісно зумовлений характер, тобто пов'язаний із певними рисами темпераменту, характеру, схильностями.



**Рис. 2. Розподіл вибірки за рівнями схильності лінуватися, %**

В ході обстеження особливостей уваги студентів вивчалися такі її характеристики, як показник швидкості (А), показник точності виконання роботи (Т), показник розумової продуктивності (Е), показник стійкості швидкості роботи (Ua), показник стомлюваності (IC), показник міри входження у роботу (упрацювання, ВР). Як видно усі ці показники певним чином відбивають якість виконання роботи. Результати розподілу вибірки за ступенем сформованості і прояву цих показників уваги представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Розподіл вибірки за рівнями прояву особливостей уваги студентів, %**

Рівні	А		Т		Е		Ua		IC		ВР	
	Гум.	Техн.	Гум.	Техн.	Гум.	Техн.	Гум.	Техн.	Гум.	Техн.	Гум.	Техн.
Висок	29,4	50	47,1	37,5	35,3	43,75	35,3	0	35,3	6,25	53	0
Середн	23,5	25	35,3	43,75	17,6	31,25	64,7	62,5	58,8	43,75	23,5	56,25
Низьк	47,1	25	17,6	18,75	47,1	25	0	37,5	5,9	50	23,5	43,75

Порівняння результатів прояву уваги студентами гуманітарних і технічних спеціальностей показало наступне:

- студенти технічних спеціальностей у більшій мірі, ніж гуманітарії, виявляють високо розвинуті швидкість і продуктивність уваги, вони менше схильні стомлюватися при одноманітній роботі, допускають багато помилок (пропусків);

- у студентів гуманітарних спеціальностей краще розвинуті точність, стійкість швидкості роботи та вони скоріше за технарів включаються у хід виконання завдання. Хоча вони у більшості своїй демонструють

низьку швидкість виконання роботи (здебільшого вона стабільна впродовж всього перебігу діяльності), та все ж вони її виконують ретельно і з меншою кількістю помилок.

Наступним кроком дослідження було визначення відмінностей вияву уваги сильно та мало прокрастинованими студентами (див. табл. 3).

Таблиця 3

**Розподіл сильно та мало прокрастинованих студентів за рівнями прояву у них особливостей уваги (%)**

Рівні	А		Т		Е		Ua		IC		BP	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
Висок	50	54,5	25	54,5	50	54,5	0	18,2	0	9,1	0	27,3
Середн	25	27,3	50	9,1	25	27,3	75	63,6	75	63,6	50	27,3
Низьк	25	18,2	25	36,4	25	18,2	25	18,2	25	27,3	50	45,4

Примітка: «+» – сильно прокрастиновані студенти (12,1% загальної вибірки), «-» – мало прокрастиновані, або ті, які не схильні до прокрастинації студенти (33,33% загальної вибірки)

Результати, представлені в таблиці 3 дають підставу зробити наступні висновки щодо сформованості аттенційних здібностей (уваги) у студентів, які відрізняються схильністю до прокрастинації:

- виявлені значні відмінності у розвитку уваги на користь непрокрастинованої вибірки студентів за показниками точності виконання роботи (Т), стійкості швидкості роботи (Ua) та показником ступеня входження у роботу (упрацювання, BP);

- за показниками швидкості (А), розумової продуктивності (Е) та показником стомлюваності (IC) не виявлено значних відмінностей між представниками виділених груп студентів.

Також в ході розрахунку коефіцієнту кореляції Пірсона (r-Пірсона) для визначення кореляції між показниками особистісно зумовленої прокрастинації, ситуативно зумовленої та тієї, що виражається в усіх сферах діяльності, а також показників схильності до лінії з такими показниками атенційних здібностей студентів, як показник швидкості (А), точності виконання роботи (Т), розумової продуктивності (Е), стійкості швидкості роботи (Ua), стомлюваності (IC) та ступеня входження у роботу (упрацювання, BP) було виявлено, що статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

**ВИСНОВКИ**

Дослідження показало, що прокрастинація є специфічним різноаспектним феноменом психіки, який характеризується ірраціональністю, усвідомленістю, суб'єктивізмом і негативною емоційністю, відчуттям дискомфорту, щільним зв'язком з мотиваційною сферою особистості. Прокрастинація вирізняється структурністю в якій

виділяють емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Прояв прокрастинації обумовлюють внутрішні і зовнішні фактори. Прокрастинацію найчастіше пов'язують із зволіканням, ухилянням, відкладанням справ на потім, зниженням успішності і продуктивності – низьким рівнем самоефективності, почуттям провини, незадоволеністю результатами, емоційністю, невротизацією, тривожністю, страхом невдачі і страхом успіху, перфекціонізмом, низьким самоконтролем, відчуттям провини<sup>40</sup>. Доведена негативна роль прокрастинації у будь-якій діяльності: від зниження ефективності та продуктивності до саботажу і невиконання. Найпоширенішим видом прокрастинації визнано академічну.

Відаючи увазі контролюючу функцію у будь-якій діяльності, визнаючи, що від рівня розвитку атенційних здібностей залежить ефективність і продуктивність діяльності, була поставлена задача виявити вплив прокрастинації на увагу студентів.

В ході нашого дослідження були визначені особливості уваги студентів з різною схильністю до прокрастинації. Встановлено, що студенти, які не схильні відкладати справи на потім, сумніватися у їх виконанні/результаті, не лінуються у навчальній ситуації значно точніше виконують роботу, вирізняються високою стійкістю швидкості роботи та ступенем входження у роботу. Усі ці показники, як відомо, забезпечують більш високу ефективність будь-якої справи. Отже, можна стверджувати, що існує потреба у забезпеченні закладів вищої освіти новітніми розробками впливу на особистісні риси студентів задля запобігання розвитку у них прокрастинації, що і є перспективою подальших практичних розробок теми.

## **АНОТАЦІЯ**

В дослідженні описано прокрастинацію як специфічний різноаспектний феномен психіки, який характеризується ірраціональністю, усвідомленістю, суб'єктивізмом, негативною емоційністю, відчуттям дискомфорту, щільним зв'язком з мотиваційною сферою особистості. Доведено, що прокрастинація вирізняється структурністю в якій виокремлюють: емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Описано прояви прокрастинації, які обумовлюються внутрішніми і зовнішніми факторами. Доведена негативна роль прокрастинації у будь-якій діяльності: від зниження ефективності і продуктивності до саботажу і невиконання. Найпоширенішим видом прокрастинації визнано академічну. В роботі

---

<sup>40</sup> Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки. Дис. ... док. філос.: 053 Психологія. Одеса, 2023. 271 с. С. 211-212. URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16681/1/Rudomanenko%20Iuliia.pdf>

досліджено особливості прояву уваги у студентів з різним рівнем прокрастинації. Визначені відмінності у схильності до прокрастинації між студентами технічних і гуманітарних спеціальностей. Доведено, що виражена прокрастинація знижує точність, стійкість швидкості виконання роботи і впливає на ступінь входження у роботу.

### Література

1. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo\\_2016\\_4\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_4_23)
2. Duli Pillana (2020). Keeping Students' Attention Active. *Education Society and Human Studies*. 1(2): p. 171. URL : DOI:10.22158/eshs.v1n2p171
3. Mehmet Ali Cicekci & Fatma Sadik (2019). Teachers' and Students' Opinions About Students' Attention Problems During the Lesson. *Journal of Education and Learning*; Vol. 8, No. 6; pp. 15-30. URL : <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1232893.pdf>
4. Neilson Allison (2020). Students' attention in class: Patterns, perceptions of cause and a tool for measuring classroom quality of life. *Journal of Perspectives in Applied Academic Practice*. 8(2):58. URL : DOI:10.14297/jpaap.v8i2.427
5. Oren Ergas (2016). Attention Please: Positioning Attention at the Center of Curriculum and Pedagogy. *Journal of Curriculum Theorizing*. Volume 31, Number 2. Pp. 66-81. URL : [https://www.academia.edu/27021113/Attention\\_Please\\_Positioning\\_Attention\\_at\\_the\\_Center\\_of\\_Curriculum\\_and\\_Pedagogy](https://www.academia.edu/27021113/Attention_Please_Positioning_Attention_at_the_Center_of_Curriculum_and_Pedagogy)
6. Богуш-Дант Л. Прокрастинація: хвороба або ознака? Медична практика. 2015. № 1. С. 168–170. URL: <http://www.the-medical-practice.com/magazine;> <https://bogushtime.com/blog/prokrastinaciya-bolezni-ili-priznak>
7. Milgram N.A. (1992). Procrastination : A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. Vol. 35: 83, p. 102.
8. 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. URL : <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21528>
9. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. № 5 (45). 2017. С. 211-218. URL : <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/50.pdf>
10. Lay C.H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. № 20. P.474-495. URL : [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
11. Світенко С. Феномен прокрастинації у царині психологічної науки. *Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн. / ред. кол.*

І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 242-245. URL : [https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/Инсайт\\_1\(16\)\\_compressed\(1\).pdf?id=3fc8d7cb-32a0-45e6-9869-0e7246ad2dfe](https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/Инсайт_1(16)_compressed(1).pdf?id=3fc8d7cb-32a0-45e6-9869-0e7246ad2dfe)

12. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL : [https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk\\_Mon\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf)

13. Dexter, M. (2021). Social anxiety and procrastination: What “I can’t” might really mean. *National Social Anxiety Center*. Retrieved July 17, 2021. URL : <https://nationalsocialanxietycenter.com/2020/03/28/social-anxiety-and-procrastination-what-i-cant-might-really-mean/>

14. Phillips, L. (2019, October 24). Procrastination: An emotional struggle. *Counseling Today*. URL : <https://ct.counseling.org/2019/10/procrastination-an-emotional-struggle/#>

15. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. № 31. P. 487–500. URL : [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)

16. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. № 14. P. 141–156. URL : [https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2%3C141::AID-PER369%3E3.0.CO;2-V](https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2%3C141::AID-PER369%3E3.0.CO;2-V)

17. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 48-54. URL : DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.6>

18. Rajesh Devi & Poonam Dhull (2017). Procrastination: a behavior need to be changed to get success. *International Education & Research Journal*. Volume : 3, Issue : 5, pp. 475-476. URL : [https://issuu.com/thewriterspublication/docs/151-rajesh\\_devi](https://issuu.com/thewriterspublication/docs/151-rajesh_devi)

19. Бабатіна С.І. Дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології* : зб. наук. праць Херсонського нац. технічного ун-ту. Херсон, 2013. Вип. 2(7). С. 507-512. URL: [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/1679/стаття\\_3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/1679/стаття_3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

20. Єльчанінова Т. М., Бульба І. М. До проблеми вивчення уваги і навчальної мотивації підлітків. *The 6 th International scientific and practical conference “European scientific discussions”* (April 25-27, 2021) Potere della ragione Editore, Rome, Italy. 2021. С. 315-319. URL : <https://sci-conf.com.ua/vi-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-european-scientific-discussions-25-27-aprelya-2021-goda-rim-italiya-arhiv/>

21. Єльчанінова Т. М., Воловик А. С., Жванія Т. В. Особливості невротизації студентів. *Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 10th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2020. Pp. 375-380.* URL : <https://sci-conf.com.ua/x-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya->

modern-science-problems-and-innovations-13-15-dekabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv/

22. Єльчанінова Т. М., Сітало А. Стрес у студентському житті: від теорії до емпірики. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди)*. Харків: Діса плюс, 2020. С. 93-95. URL : [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_psihologii/konf\\_2020.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_psihologii/konf_2020.pdf)

23. Єльчанінова Т. М. Стресогенність критичного періоду у студентів четвертого року навчання. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (Суми, 19-20 лютого 2015 р.)*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 42-44. URL : [https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osobistist\\_u\\_krizovich\\_2015.pdf](https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osobistist_u_krizovich_2015.pdf)

24. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с. URL : <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29777/1/Grubi%20T.%20Karamushka%20L.%20Bondarchuk%20O..pdf>

25. Кузнецов М.А., Козуб Я.В. Предиктори ставлення успішних та невстигаючих студентів до навчально-професійної діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 57. С. 141-154. URL : DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1184316>

26. Кузнецов М.А., Козуб Я.В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 22. С. 61-69. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups\\_2016\\_22\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_10).

27. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків ХНПУ, 2015. 338 с. URL : <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/35841718-aa3c-4f42-bb16-cdd971dfd416>

28. Hairston, I. S., & Shpitalni, R. (2016). Procrastination is linked with insomnia symptoms: The moderating role of morningness-eveningness. *Personality and Individual Differences*, 101, 50–56. URL : <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.031>

29. Jaffe, E. (2013, March 29). Why wait? The science behind procrastination. *Association for Psychological Science*. Retrieved July 5, 2021. URL : <https://www.psychologicalscience.org/observer/why-wait-the-science-behind-procrastination>

30. Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress, and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49, 175–180. URL : <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>

31. Svartdal, F., Granmo, S., & Farevaag, F. S. (2018). On the behavioral side of procrastination: Exploring behavioral delay in real-life Settings. *Frontiers in Psychology*, 9. URL : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00746/full>

32. Шиліна А., Євсїгнеєва К. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна*. Серія: Психологія. 2011. Вип. 48. № 985. С. 41–45. URL : <http://psychology.univer.kharkov.ua/download/vestnik/985.pdf>

33. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. Т.ХІ Випуск 19. С. 208-224. URL : <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf>

34. Несторук Н.А., Придятько І.В. Подолання прокрастинації здобувачів вищої освіти на засадах педагогіки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 68. Т.2. С. 77-81. URL : <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.68-2.15>

35. Мотрук Т.О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. 388 с. URL : <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/download/246/224>

36. Steel P. (2007). The nature of procrastination : A metaanalytical and theoretical review of quintessential self – regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, (1). p. 65–94. URL : [https://www.researchgate.net/publication/6598646\\_The\\_nature\\_of\\_procrastination\\_a\\_meta-analytic\\_and\\_theoretical\\_review\\_of\\_quintessential\\_self-regulatory\\_failure\\_Psychol\\_Bull\\_133\\_65-94](https://www.researchgate.net/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_self-regulatory_failure_Psychol_Bull_133_65-94)

37. Knaus, W. J. (1979). Do it now. Prentice-Hall. Pp. 5, 21.

38. Understanding and overcoming procrastination. Classroom Resources for Addressing Procrastination, by Dominic J. Voge *Source: Research and Teaching in Developmental Education*. Vol. 23, No. 2 (Spring 2007), pp. 88-96. URL : <https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/understanding-and-overcoming-procrastination>

39. Wilson Ch. Psychology of Procrastination: 10 Worksheets & Games. URL : <https://positivepsychology.com/psychology-procrastination/>

40. Bariso, J. (2021, June 13). Emotionally intelligent people embrace the 5-minute rule. *INC*. URL : <https://www.inc.com/justin-bariso/emotionally-intelligent-people-embrace-5-minute-rule.html>

41. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки. Дис. ... док. філос.: 053 Психологія. Одеса, 2023. 271 с. URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16681/1/Rudomanenko%20Iuliiia.pdf>



**Information about the authors:**

**Yelchaninova Tetiana Mykolaivna,**

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Psychology Department

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

29, Alchevskyyh str., Kharkiv, 61002, Ukraine

**Zhvaniia Taras Valerianovych,**

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Psychology Department

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

29, Alchevskyyh str., Kharkiv, 61002, Ukraine

**Lysenko Liudmyla Mykolaivna,**

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Psychology Department

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

29, Alchevskyyh str., Kharkiv, 61002, Ukraine