

Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: педагогічний аналіз

*Плахотнюк Н.П.¹, Макаревич О.О.², Суворова Л.К.³,
Баранівська Н.В.⁴, Коваленко І. В.⁵*

Опубліковано	Секція	УДК
30.05.2025	Освіта/Педагогіка	37.013.42

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15719897>

Анотація. У статті розглянуто феномен академічної прокрастинації як складову навчальної поведінки студентів вищих навчальних закладів. Теоретично обґрунтовано детермінанти прокрастинації, її вплив на навчальну діяльність, емоційний стан і особистісний розвиток студентів. Особлива увага приділена характеристиці причин відкладання навчальних завдань, зокрема низькому рівню мотивації, труднощам у тайм-менеджменті, тривожності та зниженій стресостійкості. Емпірично досліджено взаємозв'язок між рівнем прокрастинації, здатністю до самоуправління, типами копінг-стратегій і навчальними досягненнями. Проведено педагогічний експеримент, подано результати аналізу за допомогою графіків, таблиць і діаграм. На основі отриманих даних запропоновано практичні рекомендації щодо педагогічного супроводу студентів із високим рівнем схильності до прокрастинації, з акцентом на розвиток саморегуляції, формування відповідальності та покращення навчальної мотивації.

Ключові слова: прокрастинація, здобувачі освіти, навчальна діяльність, самоуправління, педагогіка, самоменеджмент.

Procrastination Among University Students: A Pedagogical Analysis

Annotation. The article explores the phenomenon of academic procrastination as a significant component of students' learning behavior in institutions of higher education. Academic procrastination is examined both theoretically and empirically, with a focus on its determinants, manifestations, and consequences. Theoretical analysis highlights a range of factors that contribute to procrastinatory behavior, including low academic motivation, poor time-management skills, heightened levels of anxiety, and reduced stress resilience. These factors are shown to influence not only students' academic performance but also their emotional well-being and overall personal development. Particular attention is given to the characterization of behavioral and psychological mechanisms underlying the postponement of

¹ педагогічних наук, доцент кафедри теоретичної та прикладної лінгвістики, Державний університет «Житомирська політехніка», ORCID ID: 0000-0001-7018-5299

² асистент кафедри педагогічних технологій та мовної підготовки, Державний університет «Житомирська політехніка», ORCID ID: 0000-0002-0887-1359

³ст. викладач кафедри педагогічних технологій та мовної підготовки, Державний університет «Житомирська політехніка», ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4616-5041>

⁴асистент кафедри теоретичної та прикладної лінгвістики, Державний університет «Житомирська політехніка», ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2419-7632>

⁵ асистент кафедри педагогічних технологій та мовної підготовки, Державний університет "Житомирська політехніка", ORCID ID: 0009-0007-2237-9815

academic tasks. The study identifies internal and external factors that exacerbate procrastination and hinder students' ability to engage effectively in the learning process. Furthermore, the research empirically investigates the relationship between procrastination levels, self-regulation capacity, coping strategies, and academic achievements. The data were gathered through quantitative methods and analyzed using statistical tools, with results presented in the form of graphs, tables, and diagrams. A pedagogical experiment was developed and implemented to test intervention strategies aimed at mitigating academic procrastination. Based on the findings, the article offers a set of practical recommendations for the pedagogical support of students who demonstrate a high tendency toward procrastination. These recommendations focus on the development of self-regulatory abilities, the cultivation of a sense of personal responsibility, and the enhancement of academic motivation. The study emphasizes the importance of a personalized and supportive educational environment that fosters adaptive coping mechanisms and encourages proactive academic engagement.

Keywords: procrastination, learners, academic activity, self-governance, pedagogy, self-management

Вступ

Проблема прокрастинації у студентському середовищі в умовах сучасної освіти набула особливої актуальності. В умовах зростання інформаційного навантаження, необхідності самостійної роботи та високого рівня вимог до навчальних досягнень, дедалі більше студентів зіштовхуються з явищем зволікання у виконанні навчальних завдань. Це не лише ускладнює процес засвоєння знань, але й впливає на психологічний стан молоді, їхню мотивацію, самооцінку та рівень саморегуляції.

У науковій літературі прокрастинація розглядається як навмисне зволікання з початком або завершенням завдань, що може супроводжуватись негативними емоціями, такими як провина, тривога або незадоволення собою [1]. Для студентської молоді цей феномен є особливо деструктивним, адже він безпосередньо пов'язаний із навчальною діяльністю, саморозвитком і майбутньою професійною реалізацією.

Дослідження прокрастинації має важливе значення як у контексті психології особистості, так і з педагогічного точки зору. Зокрема, ефективна профілактика та подолання академічної прокрастинації передбачає врахування індивідуальних особливостей студентів, формування навичок саморегуляції, підтримку внутрішньої мотивації, а також впровадження адаптивних педагогічних стратегій.

Метою статті є аналіз проявів академічної прокрастинації у студентів вищих навчальних закладів, теоретичне обґрунтування феномена прокрастинації, а також проведення педагогічного експерименту з використанням сучасних діагностичних методик.

Актуальність проблеми прокрастинації також пов'язана зі зростаючою популярністю дистанційного та змішаного навчання. Відсутність зовнішнього контролю, розмиті часові рамки, цифрові відволікання створюють сприятливе середовище для відтермінування виконання завдань. Як показують дослідження, у студентів, які навчаються онлайн, рівень прокрастинації значно вищий у порівнянні з тими, хто навчається у традиційній формі [5].

Завдання статті полягає у всебічному аналізі феномену академічної прокрастинації у студентському середовищі, визначенні її основних психологічних і педагогічних детермінантів, а також виявленні взаємозв'язків між рівнем прокрастинації, особистісними характеристиками здобувачів освіти та особливостями навчального середовища. У межах дослідження передбачено проведення педагогічного експерименту, спрямованого на розробку та апробацію ефективних педагогічних стратегій і методик, що сприяють зниженню рівня прокрастинації, розвитку

самоуправління, формуванню навчальної мотивації та покращенню академічної результативності студентів в умовах традиційного та дистанційного навчання.

Результати

Прокрастинація (від лат. *pro* — замість і *crastinus* — завтрашній) — тенденція до відкладання важливих і необхідних справ. В академічному контексті йдеться про свідоме ухилення студентів від виконання навчальних завдань, навіть попри усвідомлення їх важливості. Термін «прокрастинація» було введено в науковий обіг у 1977 році П. Рингенбахом [1].

Подальші дослідження проблеми прокрастинації, започатковані ще у 1970-х роках, заклали підґрунтя для створення надійних психометричних інструментів її діагностики. Так, Альберт Елліс і Вільям Кнаус першими розглянули прокрастинацію як ірраціональну поведінку, пов'язану з негативними переконаннями щодо себе та власної діяльності [6]. У 1984 році Лінн Соломон представила концепцію академічної прокрастинації як специфічного типу зволікання, притаманного освітньому середовищу, акцентуючи увагу на внутрішніх мотиваційних конфліктах, які перешкоджають виконанню навчальних завдань. Клай Стівен Лей поглибив розуміння цього феномена, запропонувавши диференціацію між хронічною та ситуативною прокрастинацією [3].

На базі цих теоретичних підходів було розроблено низку психодіагностичних методик. Зокрема, Мартін Айткен створив шкалу академічної прокрастинації (Aitken Procrastination Inventory), яка дозволяє кількісно оцінити схильність студента до зволікання у виконанні навчальних завдань [10]. Джозеф МакКоун, Альфред Джонсон і Томас Пецел запропонували інструмент PASS (Procrastination Assessment Scale for Students), орієнтований на вивчення причин і сфер прояву прокрастинації серед студентської молоді. Пізніше Брюс Такман розробив шкалу, яка дозволяє оцінювати загальний рівень прокрастинації як стабільну особистісну рису [3].

У вітчизняній науці активне вивчення проблеми прокрастинації розпочалося наприкінці 1990-х – на початку 2000-х років. Значний внесок у її теоретичне осмислення та емпіричне дослідження зробили такі науковці, як Олена Шухова, Ольга Михайлова та Тетяна Варваричева, які акцентували увагу на взаємозв'язку прокрастинації з рівнем саморегуляції, мотивацією досягнення та адаптацією студентів до умов навчання у вищій школі [2].

У сучасній науковій літературі прокрастинація трактується як багатовимірне явище, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Згідно з визначенням Фушіа Сіруа та Тімоті Пайхіла, прокрастинація є дисфункціональною формою саморегуляції, яка проявляється у хронічному відкладанні важливих справ попри усвідомлення можливих негативних наслідків [8]. Вони підкреслюють, що ключовим механізмом прокрастинації є пріоритет короткострокового емоційного полегшення над довгостроковими цілями, що особливо актуально для студентів, які перебувають у стані тривалого стресу чи емоційного виснаження. Феномен прокрастинації у психології розглядається як складне багатовимірне утворення, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [9]. Відповідно до класифікацій, запропонованих західними дослідниками, прокрастинація трактується як дезадаптивна форма поведінки, що полягає у хронічному відкладанні виконання завдань, попри негативні наслідки [2].

В українських дослідженнях акцент робиться на академічному аспекті проблеми — так звана академічна прокрастинація проявляється у зволіканні з виконанням навчальних завдань, уникненні підготовки до занять, іспитів, написання курсових робіт тощо. За словами Н. Морзе, вона може бути наслідком як внутрішніх чинників (низький

рівень мотивації, тривожність, недовіра до себе), так і зовнішніх (непродумана організація навчального процесу, недостатній зворотний зв'язок з боку викладача) [3].

Виділяють наступні типи прокрастинації:

- Хронічна — систематичне відкладання справ незалежно від обставин.
- Ситуативна — залежить від контексту (наприклад, складність або нудність завдання).
- Компенсаторна — коли людина замінює важливу діяльність незначною [7].

Основні причини прокрастинації у студентів можна розглядати через призму декількох внутрішніх і зовнішніх чинників, які часто переплітаються та взаємно посилюють один одного, утворюючи стійку поведінкову модель. Серед них виділяються такі основні:

Низька мотивація. Відсутність чіткої мотивації до виконання навчальних завдань є однією з основних причин прокрастинації серед студентів. Коли завдання не мають для студента особистісної значущості або не відповідають його інтересам, це значно знижує бажання приступити до їх виконання. Зниження внутрішнього інтересу та відсутність ясних цілей сприяють відкладанню завдань.

Страх невдачі: Однією з характерних рис студентів, схильних до прокрастинації, є страх перед невдачею. Багато студентів уникають виконання завдань через побоювання, що результат буде незадовільним. Такий страх зазвичай пов'язаний з низьким рівнем самооцінки або надмірними вимогами до себе, що зумовлює уникання ситуацій, які можуть призвести до відчуття невдачі.

Дефіцит саморегуляції. Немоżliвість організувати та контролювати власну діяльність є однією з головних причин прокрастинації. Студенти з низьким рівнем саморегуляції часто не в змозі планувати своє навчання, організовувати час для виконання завдань і своєчасно починати роботу. Відсутність навичок самоорганізації й планування призводить до постійного відкладання завдань на невизначений час.

Перфекціонізм: Високі вимоги до себе та прагнення до ідеальних результатів часто стають причиною прокрастинації, оскільки студенти можуть відкладати виконання завдання через страх зробити помилку або не досягти ідеалу. Перфекціонізм, у свою чергу, знижує здатність приймати рішення та розпочинати роботу, що веде до хронічного відкладання завдань.

Емоційне вигорання. Студенти, які стикаються з емоційним вигоранням через надмірне навантаження, стрес або відсутність підтримки, схильні до прокрастинації як способу уникнення стресових ситуацій. Перевтома та хронічне нервове напруження суттєво знижують здатність до продуктивної діяльності, що зумовлює зволікання у реалізації завдань.

Дезорганізація часу. Однією з причин прокрастинації є також поганий тайм-менеджмент. Недостатня здатність правильно розподіляти час між завданнями та безсистемність у виконанні навчальних обов'язків сприяють відкладанню важливих завдань. Відсутність чіткої стратегії організації часу та пріоритизації завдань є фактором, що значно підвищує ймовірність прокрастинації.

Ці чинники часто діють у взаємодії, створюючи хронічну поведінкову модель прокрастинації. Наприклад, низька мотивація може призвести до емоційного вигорання, що, в свою чергу, підсилює страх невдачі. Цей процес постійно повторюється і стає стійким, що ускладнює самостійне подолання прокрастинації. Особливо чутливими до прокрастинації є студенти перших курсів, які проходять етапи адаптації до нових освітніх вимог [4, 5].

Крім того, дослідження, проведені Діаною Тайс та Роем Баумайстером, доводять, що прокрастинація часто корелює з низьким рівнем самоповаги та невмінням ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. У своїй праці "Procrastination, self-regulation, and stress" вони зазначають, що хоча прокрастинатори тимчасово знижують

психологічне навантаження шляхом уникнення завдань, у довгостроковій перспективі вони страждають від погіршення емоційного стану та зниження продуктивності. Дослідники підкреслюють, що прокрастинація є своєрідним захисним механізмом емоційного уникнення, який у короткостроковій перспективі приносить полегшення, але водночас посилює почуття провини, тривожності та незадоволення собою у майбутньому. Їхні висновки вкотре підтверджують, що академічна прокрастинація не є лише проблемою організації часу, а глибоко пов'язана з особистісними характеристиками та емоційною саморегуляцією [5].

З педагогічної точки зору важливо розглядати прокрастинацію як індикатор недостатньої сформованості навичок самоорганізації навчального процесу. Навчальні дисципліни, що орієнтовані на розвиток метапізнання, критичного мислення, тайм-менеджменту та саморефлексії, можуть виступати як превентивний засіб проти академічної прокрастинації [5]. Варто враховувати й роль освітнього середовища: доступ до підтримки з боку викладачів, чіткі вимоги до завдань і регулярний зворотний зв'язок можуть значно знизити ймовірність прокрастинаційної поведінки у студентів.

Таким чином, проблема прокрастинації є міждисциплінарною і вимагає комплексного підходу до її вивчення. Вона пов'язана з емоційною саморегуляцією, пізнавальними стилями, типом мотивації та педагогічними умовами навчання. У подальшому дослідженні буде представлено експериментальне вивчення академічної прокрастинації серед студентів ВНЗ з використанням валідних психодіагностичних методик.

Метою емпіричного дослідження було вивчення проявів академічної прокрастинації у студентів вищих навчальних закладів, а також експериментальна перевірка ефективності педагогічного впливу, спрямованого на її зниження. Завдання дослідження полягали у тому, щоб встановити рівні прокрастинації, дослідити взаємозв'язки з показниками саморегуляції, та апробувати освітню програму, яка передбачає розвиток самоменеджменту.

Дослідження реалізовано у три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. У ньому взяли участь 64 студенти другого курсу гуманітарного факультету педагогічних технологій та освіти впродовж Державного університету «Житомирська політехніка» (вік 18–21 рік), які були випадковим чином поділені на експериментальну ($n=32$) та контрольну ($n=32$) групи. На констатувальному етапі діагностика рівня академічної прокрастинації здійснювалася за допомогою Шкали академічної прокрастинації Ч. Лея (українська адаптація), що включає 20 тверджень з відповідями за 5-бальною шкалою. Для оцінки рівня саморегуляції використовувався опитувальник «Самоменеджмент студентів», який містить шкали планування, самоконтролю, цілепокладання, самомотивації.

Результати первинної діагностики показали високий рівень академічної прокрастинації у 56,3% студентів експериментальної групи і 53,1% — контрольної. Водночас, показники саморегуляції в обох групах виявилися на низькому або середньому рівні, що підтверджує гіпотезу про їхній взаємозв'язок.

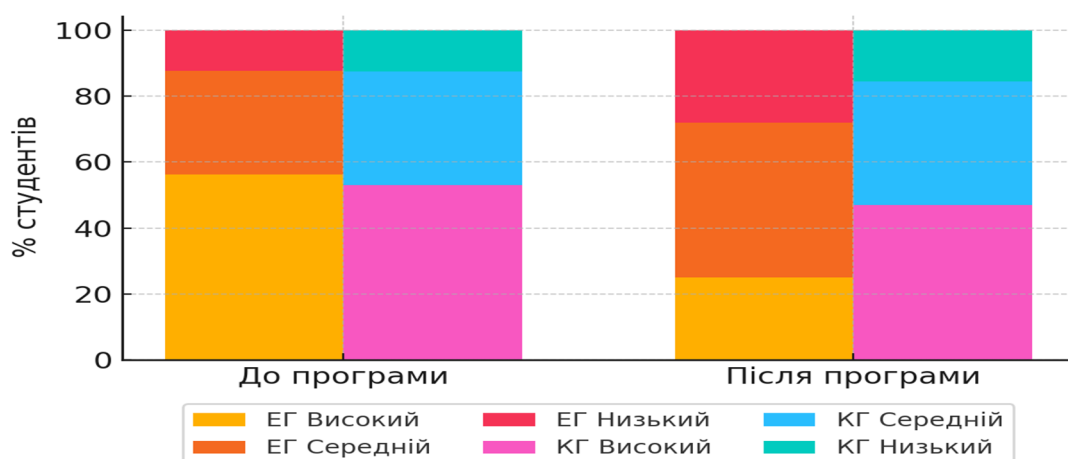
Формувальний етап передбачав впровадження програми «Антипрокрастинація», яка включала 12 занять тривалістю 90 хвилин. Програма була спрямована на розвиток навичок тайм-менеджменту, самоаналізу, ефективного цілепокладання, моніторингу результатів та підвищення самоусвідомлення. Вона включала групові обговорення, практичні завдання, рефлексивні вправи, індивідуальне планування навчального тижня. Контрольна група не отримувала жодного додаткового педагогічного впливу. Після завершення програми було проведено повторну діагностику з використанням тих самих методик.

Як видно з таблиці, в експериментальній групі кількість студентів із високим рівнем прокрастинації зменшилась на 31.3%, а частка тих, хто мав низький рівень, зросла з 12.4% до 28.1%. У контрольній групі такі зміни не є суттєвими.

Група	Час вимірювання	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
ЕГ	До програми	18 (56.3%)	10 (31.3%)	4 (12.4%)
ЕГ	Після програми	8 (25.0%)	15 (46.9%)	9 (28.1%)
КГ	До програми	17 (53.1%)	11 (34.4%)	4 (12.5%)
КГ	Після програми	15 (46.9%)	12 (37.5%)	5 (15.6%)

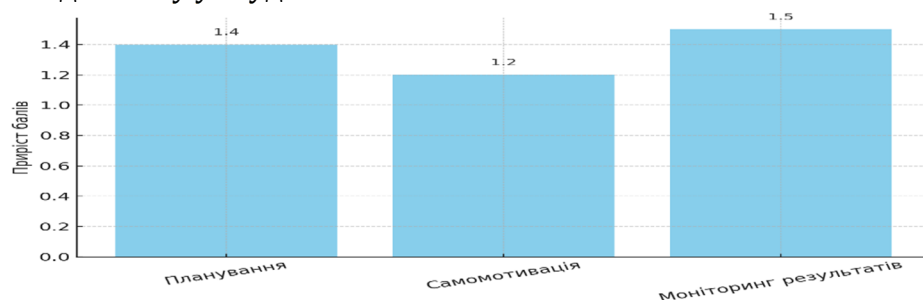
Таблиця 1. Рівні академічної прокрастинації (до і після формувального етапу)

Аналіз середніх значень засвідчив статистично значуще зниження прокрастинації в експериментальній групі ($t = 2,76$; $p < 0.01$). Показники саморегуляції також підвищилися, зокрема, за шкалою планування (+1.4 бала), самомотивації (+1.2 бала), моніторингу результатів (+1.5 бала).



Графік 1. Динаміка середнього рівня прокрастинації (за шкалою Лея) у студентів

Було виявлено обернений кореляційний зв'язок між прокрастинацією та саморегуляцією ($r = -0.63$; $p < 0.01$), що підтверджує ефективність запропонованої методики. Діаграма результатів (Діаграма 1) показує зростання навичок самоменеджменту у студентів ЕГ.



Діаграма 1. Зміна рівня саморегуляції в експериментальній групі

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу: цілеспрямований педагогічний вплив, побудований на засадах розвитку навичок самоменеджменту, дійсно сприяє зниженню рівня академічної прокрастинації у студентів вищих навчальних закладів. Отримані дані свідчать про ефективність розробленої програми, яка передбачає розвиток планування, самомотивації, моніторингу результатів і відповідального ставлення до навчальної діяльності. Покращення показників саморегуляції у студентів експериментальної групи супроводжувалося статистично значущим зменшенням проявів прокрастинаційної поведінки. Це дає підстави стверджувати, що формування самоменеджменту як інтегральної якості особистості є важливим чинником профілактики та подолання академічної прокрастинації в освітньому середовищі.

Висновки

Академічна прокрастинація є поширеним явищем серед студентів вищих навчальних закладів, тісно пов'язане із низьким рівнем саморегуляції, недостатньою здатністю до планування та контролю за власною навчальною діяльністю. Впровадження тренінгових програм із розвитку самоменеджменту та навичок самоорганізації дозволить істотно знизити прояви прокрастинації, оскільки студенти отримають інструменти для ефективного управління своїм часом та емоціями. Розвиток саморегулятивних умінь, таких як планування, самоконтроль, управління стресом та прийняття рішень, має бути інтегрованим компонентом освітніх програм для студентів вищих навчальних закладів, що надасть змогу системно покращувати здатність до ефективного навчання. Отже, подолання академічної прокрастинації має стати пріоритетом у стратегії психологічного та педагогічного супроводу студентів. Тільки через комплексний підхід, що включає розв'язання як психоемоційних, так і організаційних аспектів навчального процесу, можна досягти стійкого результату. Ефективна міждисциплінарна взаємодія психологів, викладачів і кураторів дозволить сформувати освітнє середовище, яке буде сприятливим для самореалізації студентської молоді та її професійного розвитку.

Феномен прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів є значущою педагогічною та психологічною проблемою. Його складна етіологія, що включає низький рівень саморегуляції, недостатню внутрішню мотивацію та домінування неадаптивних копінг-стратегій, вимагає розробки ефективних методів корекції. Експериментальне дослідження показало, що розвиток навичок самоуправління і ефективних копінг-стратегій (наприклад, когнітивно-поведінкові техніки або вправи з емоційного інтелекту) істотно зменшує рівень прокрастинації і покращує результати навчання.

Особливу увагу привертає взаємозв'язок між академічною прокрастинацією та рівнем самоорганізації студентів. У студентів, які мають високий рівень розвитку навичок планування, постановки цілей, моніторингу результатів і корекції своїх дій, феномен академічної прокрастинації виникає значно рідше. Це підкреслює важливість розвитку компетентностей самоорганізації не лише як методу подолання прокрастинації, а й як педагогічної мети, яку необхідно формувати через навчальний процес. Встановлено, що високий рівень самоорганізації сприяє більш ефективному управлінню часом, а отже, знижує ймовірність відкладання важливих завдань, що є основною рисою академічної прокрастинації. Крім того, розвиток таких навичок допомагає студентам краще адаптуватися до навчальних навантажень, що підвищує їхню академічну успішність та загальний рівень задоволеності навчанням.

З метою профілактики і корекції академічної прокрастинації у студентському середовищі доцільним є:

1. Введення тренінгів з тайм-менеджменту, спрямованих на формування навичок ефективного використання часу та планування навчальних завдань.
2. Проведення психопросвітницьких заходів з розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції для підвищення внутрішньої мотивації і покращення психологічної стійкості студентів вищих навчальних закладів.
3. Індивідуальне психологічне консультування студентів з високим рівнем прокрастинації, спрямоване на виявлення особистісних бар'єрів і розробку індивідуальних стратегій подолання академічної прокрастинації.
4. Інтеграція принципів самоменеджменту в педагогічний процес, що надасть змогу студентам вищих навчальних закладів краще організовувати власне навчальне середовище і знижувати рівень стресу, пов'язаний із виконанням навчальних завдань.

Ці заходи сприятимуть розвитку більш самостійної та організованої студентської молоді, здатної ефективно справлятися з навчальними викликами та досягати високих результатів у навчанні.

Список використаних джерел

1. Burka, J. B., Yuen, L. M. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now. – Cambridge, MA: Da Capo Press, 2008. – 288 с.
2. Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., Newbegin, I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults // North American Journal of Psychology. – 2005. – Vol. 7, No. 1. – P. 1–6.
3. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., Rajani, S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination // Contemporary Educational Psychology. – 2008. – Vol. 33, No. 4. – P. 915–931.
4. Rothblum, E. D., Solomon, L. J., Murakami, J. A. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators // Journal of Counseling Psychology. – 1986. – Vol. 33, No. 4. – P. 387–394.
5. Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination // Journal of Educational Psychology. – 2007. – Vol. 99, No. 1. – P. 12–25.
6. Seo, E. K. Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination // Social Behavior and Personality: An International Journal. – 2008. – Vol. 36, No. 6. – P. 753–764.
7. Sirois, F. M., Pychyl, T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // Social and Personality Psychology Compass. – 2013. – Vol. 7, No. 2. – P. 115–127.
8. Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. – 2007. – Vol. 133, No. 1. – P. 65–94.
9. Tice, D. M., Baumeister, R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling // Psychological Science. – 1997. – Vol. 8, No. 6. – P. 454–458.
10. Zymicheva, A. Psychological diagnostics of self-management among university students. – Kyiv: Taras Shevchenko National University, 2017. – 142 p.