

УДК 159.947.5:159.955:316.6 DOI: 10.31558/2786-8745.2025.1(6).3

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ

Васюк Катерина Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5663-4406>

Цьох Анастасія Володимирівна,

здобувачка спеціальності С4 Психологія

Донецький національний університет імені Василя Стуса

***Анотація.** У статті розглядається феномен прокрастинації як складне багатоаспектне психологічне явище, що набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві, зокрема серед молоді. Прокрастинація розуміється не лише як звичка відкладати важливі завдання, а як особливий спосіб реагування особистості на внутрішні конфлікти, емоційне напруження чи когнітивні суперечності. Вона має складну структуру та зумовлюється взаємодією низки індивідуально-психологічних чинників, серед яких зниження внутрішньої мотивації, перфекціоністичні тенденції, підвищена тривожність, нестійка самооцінка, труднощі у плануванні, саморегуляції та організації часу. У статті підкреслюється, що прокрастинація пов'язана з певними когнітивними установками, які впливають на сприйняття завдань і власних можливостей, сприяючи формуванню схильності до уникання діяльності, що сприймається як надто складна або емоційно неприємна.*

Особливу увагу приділено аналізу сучасних підходів до вивчення цього феномену — від когнітивно-поведінкових до мотиваційних і саморегуляційних моделей. Зазначено, що дослідження прокрастинації у молодіжному середовищі має важливе значення для розуміння психологічних механізмів навчальної діяльності, професійного становлення та

особистісного розвитку. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, профілактики прокрастинації та розроблення програм, спрямованих на розвиток ефективних стратегій саморегуляції, підвищення внутрішньої мотивації та формування адекватних когнітивних установок.

Ключові слова: прокрастинація, проблема, аналіз, мотивація, саморегуляція, когнітивні установки, психологічна дезадаптація.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Люди часто стикаються з проблемою відкладення важливих справ, що впливає на їх успішність та психологічний стан. Вивчення когнітивних установок, що супроводжують прокрастинацію, дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми цього явища і розробити ефективні методики для подолання прокрастинації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тема прокрастинації не є повністю досліджена, але значну увагу приділено

прокрастинації як психологічному феномену (роботи Н.В Назарук, В. Кричун, А.В Колодяжна, К.А Якушевська, А.В Буланов та ін.), емоційним аспектам прокрастинації приділили увагу (дослідження Т.Габрієла та С. Пірса, І. С Булаха та ін.), вони підкреслюють роль автоматичних думок, страху невдачі та перфекціонізму у формуванні прокрастинативної поведінки.

Вплив когнітивних установок на прокрастинацію досліджували Г. Складярова, А. Камінська, Ю.О Сіренко, С.Б Кузікова та ін. У своїх працях вони звертають увагу на взаємозв'язок між

рівнем самоконтролю та здатністю ефективно керувати своїм часом.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.

Попри значну кількість досліджень, присвячених вивченню прокрастинації як психологічного феномена, залишається недостатньо опрацьованим питання взаємозв'язку між когнітивними установками, мотиваційною сферою та емоційними чинниками, що зумовлюють схильність особистості до відтермінування діяльності. У науковій літературі бракує системного аналізу прокрастинації саме як прояву дезадаптаційних процесів, пов'язаних із когнітивними спотвореннями, низьким рівнем саморегуляції та внутрішніми суперечностями особистості. Окрім того, малодослідженими залишаються шляхи формування психологічних інтервенцій і профілактичних програм,

спрямованих на корекцію прокрастинативної поведінки в освітньому середовищі.

Метою дослідження є аналіз поняття прокрастинації та її значення у психологічній науці.

Завдання: провести аналіз (теоретично проаналізувати) наукової літератури.

Для вирішення поставленого завдання в статті було використано такі теоретичні методи аналіз і узагальнення: аналіз, систематизація і узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Аналізуючи роботи, які розкривали тему прокрастинації, зазначаємо що ця тема відносно нова, адже сам термін з'явився не так давно. Поняття «прокрастинація» в науковий обіг ввів у 1977 році психолог П. Рінгенбах, який опублікував книгу

«Прокрастинація в житті людини».

Дослідник Н.В Назарук зазначав, що: «Прокрастинація є характеристикою, що передбачає відтермінування необхідної, але небажаної діяльності на користь іншим видам активності, що мають стенічний емоційний фон. Виокремлюють два основних напрями прокрастинації: відкладання виконання завдань та відкладення прийняття рішень. Прокрастинація буває навчальною (академічною), трудовою, соціальною, побутовою, політичною, невротичною, компульсивною» [7, с.69].

Отже, можемо сказати, що прокрастинація є багатогранним феноменом, що охоплює різні аспекти відтермінування діяльності, залежно від типу активності, і потребує розуміння її різновидів для ефективної роботи з нею.

Розглядаючи праці Ю. Рудоманенко [9] щодо прокрастинації, ми можемо виділити те, що поведінковий прояв прокрастинації полягає у відкладанні виконання важливих завдань на останній момент. Від подібних явищ, наприклад лінощів, її відрізняють внутрішні механізми та специфічні ознаки. Виділяють три ключові критерії, за якими поведінку можна визначити як прокрастинацію: неефективність, марність та відтермінування.

Дослідження Д.Е Данілова, Ю.О Куцева: [3] наводить на думку, що прокрастинація постає як складний і багатовимірний психологічний феномен, у формуванні якого задіяні різні чинники. Серед них важливу роль відіграють знижена мотивація, перфекціоністичні настанови, схильність до підвищеної тривожності, труднощі у сфері самооцінки, а також проблеми з плануванням та

ефективною організацією часу.

Аналізуючи концепцію О.В. Журавльової [10], можна підкреслити основну інформацію, що прокрастинацію доцільно розглядати як багатовимірне особистісне утворення, що має власну структурну організацію на різних рівнях. На макрорівні вона постає як інтегроване цілісне явище, тоді як у межах окремих підсистем виявляється через біологічні та психосоціальні складові. Біологічний вимір охоплює нейропсихологічні механізми (наприклад, специфіку функціонування мозкових структур) та психосоматичні прояви. Психосоціальний вимір включає когнітивно-рефлексивні процеси, емоційно-мотиваційні стани й регулятивно-поведінкові механізми, наповнення яких визначається індивідуальними рисами людини та

трансформується в процесі соціалізації й взаємодії з референтним середовищем.

Дослідження В.В. Долгоносенко [4] визначає, що трактування прокрастинації як прояву дезадаптації дає змогу глибше осягнути внутрішні суперечності особистості, окреслити її найбільш уразливі зони психологічного функціонування й водночас створює підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки як на індивідуальному, так і на груповому рівнях. Подібний підхід дозволяє не лише зменшити інтенсивність прокрастинаційної поведінки, а й покращити загальну адаптивність особистості. Більше того, розуміння прокрастинації як сигналу труднощів у саморегуляції чи системі переконань відкриває перспективи для своєчасної профілактики та сприяє формуванню більш здорових когнітивних

установок, що забезпечують продуктивнішу взаємодію з оточенням.

Ю.В Бугранова [2] у ході емпіричного дослідження встановила прямий взаємозв'язок між рівнем прокрастинації та фазами розвитку стресу. У своїй роботі вона зазначила, що схильність до відкладання справ пов'язана з різними стадіями стресового процесу. Усвідомлення цієї взаємозалежності відкриває можливість попереджати певні негативні прояви, що виникають унаслідок поєднання прокрастинації та стресу.

Розглядаючи роботу А. Лісовенко, Т. Третьякова, О. Цільмак, [6] можна дійти до висновку, що прокрастинація може визначатися як ірраціональна схильність відкладати виконання значущих завдань або формування стосунків на невизначене «потім». Психологічне благополуччя, у розумінні

К. Ріфф, постає як суб'єктивний конструкт, що відображає здатність людини оцінювати власне функціонування крізь призму реалізації особистісного потенціалу. Схильність до прокрастинації часто супроводжується втратою відчуття осмисленості життя, нечіткістю життєвих перспектив, відчуттям безсилля у контролі зовнішніх обставин, слабкістю волевої саморегуляції та проблемами із самооцінкою. Для таких осіб характерні труднощі у збереженні позитивних міжособистісних стосунків, зневіра у власні ресурси, надмірна залежність від зовнішніх оцінок, схильність до соціального тиску, неприйняття власної особистості та прагнення відповідати вигаданому ідеалові, що не збігається з реальним «Я».

Робота З. Антонова, О.К Гладка [1] підкреслює думку того, що у процесі подолання прокрастинації

важливо усвідомлювати взаємозв'язок мотиваційних чинників, адже саме вони формують цілісне підґрунтя для створення ефективних інтервенцій. Отримані результати підкреслюють необхідність формування сприятливого мотиваційного середовища, яке стимулюватиме студентів ставити перед собою реалістичні цілі, підвищувати власні академічні досягнення та наполегливо долати труднощі. Такий підхід не лише допомагає адаптуватися до змін у студентському житті, а й сприяє вихованню покоління, яке здатне жити повноцінно в теперішньому, не відкладаючи реалізацію важливих життєвих планів «на потім».

Тому ми можемо сказати, що подолання прокрастинації можливе через створення мотиваційного клімату, який сприяє активному розвитку, досягненню цілей

і подоланню викликів, особливо в академічному середовищі.

Стаття М. А. Кузнецова та Я. В. Козуба [5], де була розглянута безпосередньо академічна прокрастинація, дозволяє зробити висновки, що академічна прокрастинація, тобто схильність відкладати виконання навчальних завдань, суттєво впливає на емоційне ставлення студентів до навчальної та професійної діяльності у вищому навчальному закладі. Вона проявляється як на загальному рівні (загальне позитивне або негативне ставлення до навчання), так і на рівні окремих емоційних установок. При високому рівні прокрастинації загальна негативна оцінка навчання посилюється, тоді як позитивне ставлення слабшає. Це означає, що кожному рівню академічної прокрастинації відповідає певна структура окремих емоційних установок студентів щодо навчання. Зі зростанням прокрастинації

збільшується частка негативних емоційних установок, тоді як позитивні емоції щодо навчання зменшуються або зникають.

Беручи до уваги роботу А.В. Шиделко, А.Б. Мачита [8], можна підкреслити, що одним із ключових чинників, що впливають на прояви прокрастинації у студентів, є ситуативна тривожність. Цей емоційний стан пов'язаний із відчуттям страху або неспокою, особливо перед виконанням важливих завдань чи під час стислих термінів. Високий рівень ситуативної тривожності може стримувати початок роботи, адже студент намагається уникнути емоційного дискомфорту, пов'язаного з виконанням конкретного завдання. Результати емпіричного дослідження прокрастинації серед молоді дозволили виділити основні психологічні фактори, що підвищують ризик виникнення цього явища.

Висновки.

Прокрастинація є складним психологічним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти. Вона виходить за межі звички відкладати справи й відображає глибші процеси саморегуляції та внутрішньої організації особистості. Її суть полягає у свідомому чи частково несвідомому униканні важливих завдань на користь тимчасово приємної діяльності, що відрізняє прокрастинацію від звичайної ліні.

На її прояви впливають знижена мотивація, перфекціонізм, тривожність, проблеми з самооцінкою, слабка воляова регуляція та труднощі з плануванням. Важливу роль відіграють когнітивні установки й емоційні стани, які спонукають уникати діяльності, пов'язаної з дискомфортом чи загрозою для самооцінки.

Розуміння прокрастинації як форми

дезадаптації дає змогу точніше визначати вразливі психологічні зони та розробляти ефективні програми підтримки. Практичний аспект зводиться до розвитку саморегуляції, тайм-менеджменту й мотиваційної сфери, що допомагає підвищити ефективність навчальної та професійної діяльності.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямку мають зосередитися на вивченні структурних компонентів цього феномену, взаємозв'язку з психологічним благополуччям та розробці практичних методик, що допомагають ефективно управляти власною поведінкою, часом і ресурсами.

Список літератури

1. Антонова З., Гладка О. Мотивація як засіб впливу на прокрастинацію в учнів старших класів. *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. С. 103–114 URL:
2. Бугранова Ю. В. Прокрастинація та стрес у студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 5. С. 31–34 URL: <https://surl.lt/edlovc>
3. Данілова Д., Куцева Ю. Прокрастинація у осіб ранньої дорослості з різними рівнями тривожності. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 2(36) URL: <https://surl.li/ninsxm>
4. Долгоносенко В. Прокрастинація як ознака дезадаптації особистості. *Наукові перспективи (Naukovі perspektivi)*. 2024. № 6(48) URL: <https://surl.li/fnxkrd>
5. Кузнецов М. А., Козуб Я. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2016. Т. 22, № 9/1 URL: <https://surl.lt/yzaiifs>
6. Лісовенко А., Третьякова Т., Цільмак О. Чинники прокрастинації та її взаємозв'язок з психологічним

благополуччям особистості. Перспективи та інновації науки. 2023. № 4(22) URL: <https://surl.li/aywbcq>

7. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 66–70 URL: <https://surl.lu/bggqztm>

8. Шиделко А., Мачита А. Прокрастинація серед студентської молоді: результати дослідження. Вісник Національного університету оборони України. 2024. С. 163–168 URL: <https://surl.li/uucrak>

9. Rudomanenko I. Procrastination: correlation of its structural indicators and consequences for the personality. Lviv University Herald. Series: Psychological sciences. 2022. No. 13. P. 137–142 URL: <https://surl.li/ikekcm> Zhuravliova O. Methodological Principles of Research of the Phenomenon of Procrastination. Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. 2020. No. 48. P. 88–111 URL: <https://surl.li/nuhkop>

MODERN APPROACHES TO THE STUDY OF PROCRASTINATION AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Kateryna Vasiuk
Anastasiia Tsyokh

Abstract *The article examines the phenomenon of procrastination as a complex, multifaceted psychological phenomenon that has gained particular relevance in modern society, especially among young people. Procrastination is understood not merely as a habit of postponing important tasks but as a specific way of responding to internal conflicts, emotional tension, or cognitive contradictions. It has a complex structure and is determined by the interaction of a number of individual-*

psychological factors, including reduced intrinsic motivation, perfectionistic tendencies, increased anxiety, unstable self-esteem, and difficulties in planning, self-regulation, and time management. The article emphasizes that procrastination is associated with certain cognitive attitudes that influence the perception of tasks and one's own abilities, contributing to the formation of a tendency to avoid activities perceived as too difficult or emotionally unpleasant. Special attention is given to the analysis of modern approaches to the study of this phenomenon — from cognitive-behavioral to motivational and self-regulatory models.

It is noted that the study of procrastination among young people is essential for understanding the psychological mechanisms of learning activity, professional formation, and personal development. The obtained results can be applied in psychological counseling, prevention of procrastination, and the development of programs aimed at enhancing self-regulation strategies, increasing intrinsic motivation, and forming adequate cognitive attitudes.

References

1. Antonova, Z., & Hladka, O. (2024). *Motivation as a Means of Influencing Procrastination among High School Students*. *Psychology Travelogs*, (1), 103–114. <https://surl.lt/edlovc>
2. Buhranova, Yu. V. (2022). *Procrastination and Stress among Students*. *Actual Problems of Psychology in Educational Institutions*, 5, 31–34. Danilova, D. E., & Kutseva, Yu. O. (2024). *Procrastination among Individuals of Early Adulthood with Different Levels of Anxiety*. *Perspectives and Innovations in Science*, 2(36). <https://surl.lt/edlovc>
3. Dolhonosenko, V. V. (2024). *Procrastination as a Sign of Personality Maladaptation*. *Scientific Perspectives (Naukovi Perspektivi)*, 6(48). <https://surl.li/ninsxm> Kuznetsov, M. A., & Kozub, Ya. V. (2016). *Procrastination as a Factor of Students' Emotional Attitudes toward Learning Activities*. *Bulletin*

of Dnipro University. Series: Psychology, 22(9/1).
<https://surl.lt/yzaiifs>

4. Lisovenko, A., Tretiakova, T., & Tsilmak, O. (2023). *Factors of Procrastination and Its Relationship with Psychological Well-being of the Individual. Perspectives and Innovations in Science*, 4(22). Nazaruk, N. V. (2022). *Procrastination as a Psychological Phenomenon. Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, (3), 66–70.
<https://surl.li/fnxkrd>

5. Shydelko, A. V., & Machyta, A. B. (2024). *Procrastination among Student Youth: Research Results. Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 163–168.
<https://surl.lt/yzaiifs>

6. Rudomanenko, I. Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University & G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, (48), 88–111. <https://surl.li/nuhkop>