

Лугова В.М., Луговий Б.В. Прокрастинація та шляхи її подолання. Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference. Bilbao, Spain. 2023. Pp. 21-29. URL: <https://eu-conf.com/ua/events/implementation-of-modern-scientific-opinions-in-practice/>

## **ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

**Лугова Вікторія Миколаївна**

доцент кафедри соціальної економіки  
Харківський національний економічний  
університет імені Семена Кузнеця,  
[lugovavika@gmail.com](mailto:lugovavika@gmail.com)

**Луговий Богдан Владиславович**

учень-член МАН, ХЗОШ №57,  
[bodya051105@gmail.com](mailto:bodya051105@gmail.com)

Прокрастинація, як постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями, виступає тим фактором, який найбільшою мірою гальмує процес саморозвитку, заважає людині самореалізуватися, та дотримуватися намічених цілей та планів. Особливо гострою дана проблема є у навчальному середовищі, адже саме воно характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація, приводячи до негативних наслідків у навчанні, що вимагає більш детального дослідження саме академічної прокрастинації. Саме тому дослідження прокрастинації молоді є актуальним питанням, що вимагає більш детального дослідження

Прокрастинація є досить складним об'єктом, про що свідчить значна кількість наукових досліджень, присвячених їй. У роботах вітчизняних і зарубіжних науковців вивчаються причини прокрастинації; індивідуально-особистісні особливості самих прокрастинаторів; наслідки відкладання; соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації тощо. Зокрема Дубініна К. В. досліджує прокрастинацію як проблему психології особистості студента, доводить, що «прокрастинація це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ» та виділяє критерії на підставі яких поведінка людини визначається як прокрастинаційна: контрпродуктивність, марність, відстрочка [1]. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. досліджували зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів та запропонували «заходи боротьби з академічною прокрастинацією: уважніше ставлення викладачів до студентів, урахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, уведення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків і взаємодопомоги між студентами, упровадження

різноманітних методів і технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами» [2].

Цікаві результати отримано Столярчук О. А., Сергєєнковою О. П., Кохановою О.П. щодо проблеми проявів академічної прокрастинації студентів у період розповсюдження пандемії COVID-19. Авторами виявлено найбільш розповсюджені форми прокрастинації студентів: спілкування по мобільному телефону чи в соціальних мережах, перегляд фільмів, пошук інформації в Інтернеті й хобі. Установлено якісні зміни рівня та проявів академічної прокрастинації студентів унаслідок переходу на дистанційне навчання. Виявлено тенденції зниження загальних показників академічної прокрастинації студентів і водночас зростання кількості носіїв середнього й високого рівнів на початку пандемії [3].

Розглянемо більш детально сутність прокрастинації та виокремимо її ключові ознаки (рис. 1)



Рис. 1. Сутність прокрастинації та її наслідки

Дослідження у сфері прокрастинації ведуться близько 30 років. На даний момент вчені розробили декілька гіпотез, але не прийшли до єдиної теорії щодо того, які механізми лежать в її основі. Наприклад, Вайда Т. С. зводить причини прокрастинації до лінії як недостатньо сформованого працелюбства, слабкості характеру, недостатньої готовності, затягування, через присутність страху, відсутності радості від роботи, ситуативного перевантаження роботою, втоми [4]. Мотрук Т. О. і Стеценко Д. В. вважають причинами прокрастинації перфекціонізм, страх неуспіху; страх успіху як додаткових обов'язків, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання; тривожність

(особистісна і ситуативна); невміння планувати (погана орієнтація у часі, не визначення пріоритетності справ) [5].

Проведене дослідження рівня академічної прокрастинації та чинників, що її викликають серед учнів 11 класу ХЗОШ № 57 із застосуванням методів опитування та тестування дозволило зробити такі висновки:

прокрастинація являє собою значну проблему для учнів, 88% опитаних учнів періодично або постійно стикаються із цим явищем;

головною причиною прокрастинування учні вважають відсутність бажання вчитися, дисципліни, вольових якостей, що підтвердилося і результатами тестування здатності до самоуправління: у 24 % учнів цілісна система самоврядування відсутня повністю, а у 64% сформовані лише окремі її ланки.

Отже, для боротьби з прокрастинацією слід застосовувати методи самоменеджменту для ефективного управління ресурсом часу з метою досягати більшого за менший час; стати більш організованим, внаслідок чого скоротиться витрата часу на відволікаючі справи і дрібниці; навчитися зосереджуватися на найважливіших питаннях, в результаті чого зросте ефективність прийнятих рішень, з'явиться більше простору для творчості та вільного часу для себе [6].

Можливо застосовувати методи та прийоми самоменеджменту, які довели свою ефективність (Табл. 1).

Таблиця 1

Методи та прийоми самоменеджменту [6, 7]

Метод/прийом	Зміст методу/прийому
Матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера	Методика дозволяє вирішити, якому завданню віддати перевагу, визначаючи пріоритетність виконання завдання за критеріями важливості і терміновості
Система АБВ-аналізу	Завдання поділяються на три групи «А», «Б», «В» відповідно до їхньої значущості. Відповідно найважливішу увагу слід приділяти саме завданням групи «А»
Метод «Альпи»	Метод передбачає оцінювання власного бюджету часу, планування завдань, їхньої тривалості, організації виконання та контролю за ефективністю кожного з етапів управління часом
Інтелект-карти Т. Бюзена (mind map)	Методика передбачає створення візуальної ієрархічної моделі власних цілей та завдань. Це дозволяє розділити велику мету на окремі завдання та послідовно їх виконувати
Метод «слона» або метод «саламі»	Метод передбачає розподіл крупних і складних завдань на більш менші та поступове виконання їх. Потім необхідно так планувати власну діяльність, щоб кожен день можна було «з'їсти» хоча б одну частину
Метод «швейцарського»	Метод організації виконання складних і неприємних завдань. Він передбачає відмову від поетапного та послідовного виконання.

сиру»	Починати такі справи доцільно з найцікавіших і найпростіших складників, поступово переходячи до більш складних
Метод «з'їсти жабу на сніданок»	Цей метод передбачає першочергове виконання найскладніших і найнеприємніших складових завдання
Метод «9 справ» («1-3-5»)	Метод полягає в тому, що необхідно за добу виконати одну велику задачу, три середніх і п'ять невеликих. Такий метод допомагає комбінувати мети різної складності, проводити день продуктивно і не витратити всі сили на це. Ієрархія завдань допомагає правильно визначати пріоритети
Метод GTD (Getting Things Done)	Правила системи: 1) ніякої мультизадачності, тобто в один відрізок часу – тільки одна задача; 2) усю інформацію потрібно записувати; 3) складати конкретний план дій; 4) зберігати інформацію треба так, як це простіше і зручніше саме вам; 5) сприймати будь-яку справу або подію не як проблему, а як завдання, що вимагає рішення, і намагатися це рішення знайти
Метод «Fresh of Fried»	Суть методу полягає у складанні списку справ на завтра. Найважливіші справи необхідно виконувати з ранку, поки мозок свіжий. Нескладні або приємні завдання закрийте в другій половині дня
Система 4D	Підхід полягає в тому, що до кожного завдання застосовується одна з чотирьох зазначених дій: DO – зробити, це те, що потрібно і важливо зробити в першу чергу; DELEGATE – делегувати, попросити когось зробити; DELETE – видалити; DELAY – відкласти, але вказати термін виконання

Таким чином, для нівелювання внутрішніх чинників прокрастинації слід розвивати власні соціально-психологічні якості, такі як сила воли, вміння концентруватися, здатність до самоуправління, та інші. Однак найважливішою умовою подолання прокрастинації, є визнання цієї проблеми, лише у такому випадку проблема виникнення прокрастинації може бути зведена до мінімуму.

#### References:

1. 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. С. 172-180.
2. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2019. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 53. С. 62-67.
3. Столярчук О. А., Сергеєнкова О. П., Коханова О.П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Habitus*. 2021.№ 26. С. 127-132.

4. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197-211.

5. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: I Всеукр. наук.-практ. конф. (Суми, 15 травня 2014 р.)*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292-297.

6. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 4(36), ч. 2 с. 59-65.

7. Тік-так: 15 найефективніших технік тайм-менеджменту.  
<https://para.school/blog/management/15-tehnik-tajm-menedzhmenta>