

## Проблема прокрастинації у студентів під час навчального процесу

**Симоновська О. С.**

*магістрантка ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: symonovskaos@krok.edu.ua*

**Сингаївська І. В.**

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: irinas@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

В Україні і цілому світі на сьогодні проблема прокрастинації серед населення є достатньо поширеною. Насамперед, прокрастинація завдає шкоди молоді. Студенти та школярі більшість часу витрачають на марні справи, замість вчасного виконання завдань з навчання, що призводить до зростання рівня стресу та збільшення невдоволення собою, як людиною, що не вміє вчасно та якісно робити свою справу.

Відкладати справи-великі чи малі-це частина людського існування. Люди відкладають справи, тому що не хочуть їх робити, або тому, що їх занадто багато, або вони стали тягарем. Люди знаходять безліч причин відкласти справи «на потім». Феномен прокрастинації притаманний майже п'ятій частині дорослого населення у віці від 25 років та, за статистикою, від 46% до 95% студентів вважають себе завзятими прокрастинаторами.

Даний феномен можна описати, як добровільне відкладання наміченого курсу дій, незважаючи на негативні наслідки таких дій. Прокрастинація негативно впливає на продуктивність і пов'язана з погіршенням психічного здоров'я. Стрес, занепокоєння та почуття провини поширені серед тих, хто постійно зволікає [6].

Феномен прокрастинації виступає основним чинником, який запускає процес гальмування розвитку, освіти, самоосвіти та становлення у соціальному середовищі особистості. Також є негативним явищем, яке знижує ефективність у будь-якому виді діяльності, впливає на самооцінку, погіршення відносин між колегами, друзями чи рідними [2; 3; 5].

Студентам притаманні усі види прокрастинації, але найчастіше проявляється академічна, що виникає у ситуаціях, які пов'язані з інтелектуальною та розумовою напругою. Прояви академічної прокрастинації-це підготовка до екзамену в останній день, написання курсової роботи за день перед захистом, а то й вночі. Хронічна прокрастинація притаманна студентам, які обрали не ту спеціальність і не той заклад освіти, тому вони навчаються без інтересу й намагаються виконувати навчальні завдання в останній день [1].

Прокрастинація може бути обумовлена високою тривожністю та високою мотивацією до запобігання невдач; на прокрастинацію не діє рівень мотивації успіху. Прояви прокрастинації найбільше викликані особистісними особливостями. Подолання негативних проявів прокрастинації особистості та формування продуктивного ставлення до себе можливе з допомогою реалізації комплексної психокорекційної системи [4].

Розуміння феномену академічної прокрастинації дозволяє зрозуміти проблематику сучасних студентів під час навчального процесу.

## Список використаних джерел

1. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. Дрогобичі, 2020. №47. С. 53–66.
2. 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.
3. Махія В. П., Сингаївська І. В. Причини неуспішності студентів та шляхи їх подолання. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: Міжнародна конференція (21-22 листопада 2019 року, м. Київ). К.: Університет «КРОК», 2019. Ч. 2. С. 454–456.
4. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівненський державний гуманітарний університет. Рівне, 2019. №12. С.190–196.
5. Сингаївська І. В. Аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми професійної успішності особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 41. С. 168–176.
6. Klingsieck, K. B. Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. American Psychological Association. Washington, 2013. №18. S. 24–34.