

# **ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ**

*І.О. Бобров, студент,*

*Науковий керівник - ст.викладач І.В. Ткаченко*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Прокрастинація залишається однією з найпоширеніших проблем сучасного суспільства, особливо в умовах стрімкого темпу життя, нескінченного потоку інформації та зростаючих вимог до особистої продуктивності. Все більше людей опиняються в ситуації, коли відкладають важливі завдання, незважаючи на розуміння їхньої нагальності та важливості [1, с. 45]. Це явище характерне як для студентів, так і для працюючих людей, незалежно від рівня їхньої відповідальності чи здібностей. На перший погляд прокрастинація може здаватися простою лінню, однак насправді вона має глибші психологічні корені й пов'язана з емоційними реакціями, внутрішніми конфліктами та особливостями мислення [2, с. 27]. Саме тому її вивчення є важливим для підвищення продуктивності та покращення якості життя.

Актуальність дослідження прокрастинації зумовлена також її тісним зв'язком із цифровізацією суспільства. Сучасні технології, попри очевидні переваги, створюють безпрецедентну кількість відволікаючих чинників, які полегшують процес відкладання справ. Соціальні мережі, стрімінгові платформи та миттєві повідомлення формують середовище, в якому короткочасне задоволення домінує над довгостроковими цілями. У цьому контексті прокрастинація перестає бути індивідуальною особливістю й набуває рис соціально-психологічного явища, що потребує комплексного вивчення та розробки ефективних методів корекції.

Прокрастинація — це свідоме відкладання виконання важливих і необхідних завдань на пізніший час, незважаючи на розуміння можливих негативних наслідків [3, с. 112]. Вона проявляється у тому, що людина надає перевагу короткочасному комфорту замість довгострокової користі. Наприклад, замість підготовки до іспиту або виконання робочого завдання людина може

обирати перегляд відео, спілкування в соціальних мережах чи інші менш важливі заняття. Важливо підкреслити, що прокрастинація не є відпочинком у повноцінному розумінні, адже після такого «відкладання» людина не відчуває відновлення сил, а навпаки — стикається з тривогою, почуттям провини та внутрішнім напруженням [1, с. 48]. Це створює замкнене коло, в якому стрес посилює бажання відкладати справи.

Важливо розрізняти прокрастинацію та фізіологічний відпочинок. У разі справжнього відпочинку людина свідомо обирає час для відновлення сил і після нього відчуває приплив енергії. Прокрастинація ж, навпаки, виснажує: замість виконаної роботи людина отримує почуття провини, а замість відпочинку — тривожність. Цей парадоксальний ефект є ключовою характеристикою феномену, що відрізняє його від простої лінощів чи втоми.

За класифікацією, запропонованою в сучасній психологічній літературі, вирізняють кілька типів прокрастинації: побутову (відкладання домашніх справ), академічну (відкладання навчальних завдань), професійну (відкладання робочих обов'язків) та нейротичну (як частину більш глибоких особистісних розладів). Кожен із цих типів має свою специфіку та потребує різних підходів до подолання [4, с. 89].

Причини прокрастинації є багатогранними та часто мають психологічну природу. Однією з ключових причин є страх невдачі або критики, який змушує людину уникати виконання завдання, щоб не зіткнутися з можливим розчаруванням [2, с. 30]. Не менш важливу роль відіграє перфекціонізм: прагнення зробити все ідеально може призводити до того, що людина взагалі не починає роботу через страх зробити її недостатньо добре. Як зазначають дослідники, перфекціонізм і прокрастинація часто утворюють замкнене коло: чим вищі стандарти, тим складніше почати, а чим довше відкладання, тим більше наростає тиск «зробити все ідеально» за короткий час [3, с. 115]. Це явище отримало назву «цикл перфекціонізму-прокрастинації» [2, с. 31].

Також прокрастинація часто пов'язана з низькою внутрішньою мотивацією, коли завдання здається нецікавим або не має особистої значущості.

Додатковими факторами є перевтома, емоційне вигорання, відсутність чіткої структури дня та невміння розставляти пріоритети. У сучасному світі значний вплив мають і цифрові відволікання — соціальні мережі, повідомлення та розважальний контент, які створюють постійну спокусу відкласти роботу [5, с. 54].

Окремо слід розглянути такий різновид, як прокрастинація сну — свідоме відкладання часу засинання через бажання продовжити інші види діяльності (перегляд серіалів, гортання стрічки новин, комп'ютерні ігри) [4, с. 90]. Це явище набуло масового поширення в епоху смартфонів і бездротового інтернету. Дослідження свідчать, що прокрастинація сну негативно корелює з вольовою саморегуляцією та позитивно — із загальною схильністю до прокрастинації [4, с. 92]. Іншими словами, люди, які схильні відкладати справи вдень, із високою ймовірністю відкладатимуть і сон уночі, що створює хронічний недосип і знижує загальну працездатність.

До причин прокрастинації також належать низька стресостійкість та імпульсивність. Люди з високою імпульсивністю важче чинять опір миттєвим спокусам, обираючи негайну винагороду (наприклад, перегляд цікавого відео) замість відкладеної (наприклад, високої оцінки за виконане завдання). Це пов'язано з особливостями роботи префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за самоконтроль та планування [1, с. 50].

Систематичне відкладання справ може мати серйозні наслідки як для особистого життя, так і для професійної діяльності. Насамперед це накопичення завдань, яке викликає сильний психологічний тиск, стрес і тривожність [5, с. 58]. Виконання роботи в останній момент часто супроводжується поспіхом, що негативно впливає на її якість і результати. Крім того, прокрастинація підриває впевненість у собі, формує відчуття безсилля та незадоволеності власними досягненнями.

З часом це може призводити до хронічного емоційного виснаження, зниження продуктивності та навіть проблем із психічним здоров'ям. Дослідження підтверджують, що хронічна прокрастинація пов'язана з підвищеним рівнем

депресії та генералізованого тривожного розладу [3, с. 120]. Також вона негативно впливає на репутацію людини в навчанні або на роботі, адже невчасне виконання завдань може викликати недовіру з боку оточення.

На рівні фізіологічного здоров'я хронічна прокрастинація може спричиняти порушення сну, зниження імунітету, головні болі та проблеми з травленням, спричинені хронічним стресом. У студентському середовищі прокрастинація є одним із провідних чинників академічної неуспішності та відрахувань [2, с. 35]. Людина, яка постійно відкладає підготовку до іспитів або виконання курсових робіт, змушена працювати в режимі «авралу», що значно знижує якість засвоєння матеріалу та підвищує рівень стресу.

Подолання прокрастинації потребує комплексного підходу та усвідомлення її причин. Одним із найефективніших методів є правильне планування часу, коли великі завдання розбиваються на менші, чітко визначені етапи [1, с. 52]. Це дозволяє зменшити відчуття перевантаження та зробити процес роботи більш керованим. Важливу роль відіграє також формування звички починати з малого: навіть кілька хвилин роботи можуть допомогти подолати внутрішній бар'єр і включитися в процес. Корисним є встановлення конкретних дедлайнів і визначення пріоритетів, що дозволяє уникнути хаосу в справах.

Окрім цього, варто обмежувати вплив відволікаючих факторів, наприклад вимикати сповіщення або створювати комфортне робоче середовище [5, с. 62]. Не менш значущим є дотримання балансу між роботою та відпочинком, адже перевтома значно підсилює схильність до відкладання справ.

Серед додаткових технік, які зарекомендували себе в практичній психології, варто виділити:

- Метод «помідора» (Pomodoro) — робота інтервалами по 25 хвилин з 5-хвилинними перервами. Такий підхід допомагає уникнути втоми та підтримувати концентрацію [3, с. 125].
- Техніка «п'яти хвилин» — домовленість із собою зробити лише 5 хвилин роботи. Зазвичай після цього людина втягується й продовжує працювати далі.

- Правило «з'їсти жабу» — виконання найнеприємнішого завдання в першу чергу, одразу після початку робочого дня.
- Ведення щоденника продуктивності — фіксація виконаних завдань і часу, витраченого на них, що підвищує усвідомленість [4, с. 95].

Важливо також працювати з перфекціоністськими настановами: дозволити собі робити «чорновий варіант», визнати право на помилку та зосередитися на прогресі, а не на ідеальному результаті. Як зазначають дослідники, зміна внутрішнього діалогу з «я маю зробити це ідеально» на «я можу зробити це достатньо добре» є одним із ключових кроків до подолання хронічного відкладання справ [2, с. 40].

Таким чином, прокрастинація є складним психологічним явищем, яке не можна зводити лише до ліні або недостатньої сили волі. Вона виникає під впливом різних факторів, зокрема страхів, перевтоми, низької мотивації та невміння організувати свій час. Її наслідки можуть бути досить серйозними, впливаючи на продуктивність, емоційний стан і загальну якість життя людини [5, с. 66]. Водночас прокрастинацію можна подолати за умови свідомого підходу, розвитку самодисципліни та використання ефективних стратегій планування. Робота над собою у цьому напрямку сприяє не лише досягненню поставлених цілей, а й формуванню впевненості, відповідальності та внутрішньої гармонії [1, с. 56; 3, с. 130].

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні гендерних та вікових особливостей прокрастинації, розробці цифрових інструментів для її корекції (мобільні застосунки, програми-блокувальники відволікань), а також у дослідженні зв'язку між прокрастинацією та психічним здоров'ям в умовах війни та пандемій, коли рівень стресу та невизначеності значно зростає.

### **Список літератури:**

1. Бондарчук О. І. Психологія прокрастинації: теорія та практика. — Київ: Видавничий дім «Слово», 2020. — 180 с.
2. Василенко Н. В. Перфекціонізм та прокрастинація: цикл взаємовпливу // Актуальні проблеми психології. — 2021. — Т. 12, № 3. — С. 27–42.
3. Гриценко Л. М., Савченко О. В. Стратегії подолання прокрастинації в освітньому середовищі. — Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. — 156 с.

4. Погорільська Н. О., Карибіна А. В. Прокрастинація сну: причини та наслідки відкладання засинання // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. — 2025. — № 1(21). — С. 99–103.

5. Шевченко Т. В. Тайм-менеджмент та самоменеджмент: практичний посібник із подолання прокрастинації. — Харків: Ранок, 2018. — 144 с.

## **МЕТОДИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА У ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ**

*О.М. Голуб, аспірант,*

*Науковий керівник - ст. викладач І.В. Ткаченко*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Методична діяльність педагога є невід'ємною складовою його професійного становлення та розвитку, особливо в системі професійної (професійно-технічної) освіти, яка готує кваліфікованих робітників для різних галузей економіки. На відміну від загальноосвітньої школи, де методична робота здебільшого зосереджена на вдосконаленні викладання теоретичних дисциплін, у закладах П(ПТ)О вона має яскраво виражений практико-орієнтований характер. Педагог має не лише передавати знання, а й формувати в учнів конкретні професійні компетентності, що постійно змінюються під впливом технологічного оновлення виробництва [1, с. 23]. В умовах реформування української освіти, зокрема впровадження концепції «Нова українська школа» у базовій освіті та модернізації професійно-технічної освіти відповідно до європейських стандартів, методична діяльність педагога набуває особливого значення.

Поняття методичної діяльності у закладах П(ПТ)О охоплює широкий спектр функцій. Це не лише розробка та адаптація навчально-методичної документації (робочих програм, навчальних планів, методичних рекомендацій), а й аналіз власної педагогічної практики, вивчення та впровадження інноваційних технологій навчання, участь у роботі методичних комісій та педагогічних рад, наставництво, самоосвіта та підвищення кваліфікації. Усі ці напрями об'єднані спільною метою — підвищення якості освітнього процесу та забезпечення конкурентоспроможності випускників на ринку праці [2, с. 56]. Важливо