

УДК: 159.922.8:159.942.4

DOI: [10.35619/iiu.v1i22.700](https://doi.org/10.35619/iiu.v1i22.700)**Natalia RUDENKO**

dr, docent katedry Pedagogiki i Psychologii Przedszkolnej
oraz Pedagogiki Specjalnej im. prof. T.I. Ponimanskiej
Rówieński Państwowy Uniwersytet Humanistyczny,
Równe, Ukraina

ORCID: 0000-0002-1927-7742

*e-mail: nataliia.rudenko@rshu.edu.ua***Włodzimierz RUDENKO**

dr hab., profesor katedry Pedagogiki
Menedżerskiej Akademii Nauk Stosowanych
w Warszawie,

Warszawa, Rzeczpospolita Polska

ORCID: 0000-0001-5986-264X

e-mail: VRudenko2004@gmail.com

PROKRASYNACJA I DOJRZAŁOŚĆ OSOBOWA MŁODZIEŻY UZYSKUJĄCEJ WYKSZTAŁCENIE

Streszczenie. Dokonano doprecyzowania pojęcia „prokrastynacja”, jego głównych parametrów i istniejących strategii (odkładanie świadome lub nieświadome, konieczne lub mające znaczenie osobiste, dobrowolne lub narzucone, niepotrzebne lub irracjonalne, ze świadomością potencjalnych negatywnych konsekwencji lub pomimo nich, towarzyszy mu subiektywny dyskomfort lub nie). Wśród najpopularniejszych teorii psychologicznych dotyczących prokrastynacji rozważa się trzy teorie: samoregulacji, unikania i motywacji. W typologii prokrastynatorów wyróżnia się pięć typów osób: perfekcyoniści, osoby odkładające sprawy na później, osoby niezorganizowane, osoby niemotywowane, osoby rozpraszające się. Scharakteryzowano przyczyny powstawania i skutki prokrastynacji wśród młodzieży w wieku szkolnym. Empirycznie stwierdzono, że większość respondentów (około 89%) prawidłowo rozumie pojęcie prokrastynacji jako odkładanie rzeczy na później, z czego 50% respondentów zauważa prokrastynację sporadycznie (tj. czasami, sytuacyjnie), 39% respondentów zauważa prokrastynację stale. 92,5% młodych ludzi doświadcza prokrastynacji w nauce, a 50% w życiu codziennym. W badaniu nie stwierdzono związku między poziomem prokrastynacji charakterystycznym dla młodych ludzi a poziomem ich dojrzałości osobistej. Zaproponowano następujące sposoby pozbycia się prokrastynacji: planowanie; analiza lęków; znalezienie przyjemnych motywacji osobistych; rozwój samokontroli; eliminacja czynników rozpraszających uwagę; przestrzeganie reżimu dnia; łagodzenie objawów stresu; drobne nagrody; rezygnacja z agresywnej samokrytyki; wsparcie bliskich; terapia poznawczo-behawioralna; prowadzenie dziennika. Opisano podejścia i metody przezwyciężania prokrastynacji.

Słowa kluczowe: prokrastynacja, dojrzałość osobowa, wiek młodzieżowy.

Wprowadzenie. W ustawie Ukrainy «O edukacji» zaznaczono, że celem edukacji jest wszechstronny rozwój człowieka jako osobowości i najwyższej wartości społeczeństwa, jego talentów, zdolności intelektualnych, twórczych i fizycznych, kształtowanie kompetencji niezbędnych do pomyślnej samorealizacji, wychowywanie odpowiedzialnych obywateli, zdolnych do świadomego wyboru społecznego i ukierunkowania swojej działalności na rzecz innych ludzi i społeczeństwa, wzbogacanie na tej podstawie intelektualnego, gospodarczego, twórczego i kulturowego potencjału narodu ukraińskiego, podnoszenie poziomu wykształcenia obywateli w celu zapewnienia zrównoważonego rozwoju Ukrainy i jej europejskiego wyboru (Сопівник та Мацола, 2019).

Skomplikowane warunki polityczne, społeczno-gospodarcze oraz moralno-psychologiczne funkcjonowania państwa ukraińskiego w ostatnich latach w pewnym stopniu i nie zawsze pozytywnie wpływają na działalność ludzką, świadomość i osobowość. Negatywne skutki kwarantanny, nauki online i pracy zdalnej, stanu wojennego itp. stawiają nowe, wcześniej nieprzewidziane wymagania wobec odpowiednich zdolności adaptacyjnych osobowości. Wysoka mobilność i samoorganizacja, wewnętrzna motywacja dla każdej kategorii wiekowej obywateli są jej aktualnymi cechami charakterystycznymi. Jednak obecnie obserwuje się, rozprzestrzenia się i upowszechnia niebezpieczna tendencja w rozwoju zjawisk społecznych – tak zwany fenomen prokrastynacji, który charakteryzuje się brakiem organizacji, negatywnymi emocjami, syndromem odłożonego życia i bezradnością..

Szczególny niepokój zarówno naukowców, jak i praktyków systemu edukacji budzi fakt, że zjawisko prokrastynacji obserwuje się również wśród młodzieży w wieku szkolnym, co negatywnie wpływa na ich wszechstronny rozwój jako osobowości i najwyższej wartości społeczeństwa. Dlatego rozwiązanie problemu pokonania prokrastynacji młodzieży szkolnej za pomocą środków humanistycznych jest, naszym zdaniem, aktualnym zadaniem psychologii i pedagogiki.

Celem artykułu jest wyjaśnienie istoty pojęcia prokrastynacja na podstawie analizy źródeł i przyczyn tego zjawiska, ujawnienie związku między prokrastynacją a dojrzałością osobistą osób uczących się, a także sformułowanie zaleceń dotyczących warunków i metod przewycięzania prokrastynacji młodzieży szkolnej za pomocą środków humanistycznych.

Prezentacja materiału głównego. *Prokrastynacja* (z ang. *procrastination* – opóźnienie, odkładanie; od łac. *cras* – jutro lub *crastinus* – jutrzejszy i łac. *pro* – dla, w celu) – to nawyk odkładania ważnych zadań, zazwyczaj skupiając się na mniej pilnych, przyjemniejszych i łatwiejszych sprawach, pomimo oczekiwania potencjalnych negatywnych konsekwencji takiego postępowania. Zjawisko prokrastynacji zasadniczo różni się od lenistwa, które polega na niechęci do działania, lub relaksacji, która pozwala nam odzyskać zasoby energii (Бурка, 2018). Kanadyjski psycholog P. Steel definiuje prokrastynację jako dobrowolne odkładanie przez podmiot zaplanowanych spraw, pomimo tego, że takie opóźnienie może mieć negatywne konsekwencje. Takie odkładanie może dotyczyć nie tylko rozpoczęcia danej sprawy, ale także jej zakończenia, gdy część pracy została już wykonana (Steel, 2007).

Prokrastynacja to ciągłe odkładanie przez człowieka podejmowania decyzji i

wykonywania zadań na czas nieokreślony. Jest to świadome odkładanie przez podmiot zaplanowanych działań, mimo że może to spowodować pewne problemy (Назарук, 2022).

Klingsieck (2013) wskazuje siedem podstawowych parametrów umożliwiających scharakteryzowanie różnych strategii opóźniania:

1) działanie jest opóźniane w sposób świadomy (jawny) lub nieświadomy (ukryty);

2) planowane jest rozpoczęcie i/lub zakończenie działania;

3) odkładanie jest konieczne lub ma osobiste znaczenie;

4) odkładanie jest dobrowolne i nie jest narzucone przez czynniki zewnętrzne;

5) odkładanie jest niepotrzebne lub irracjonalne;

6) działanie jest opóźniane pomimo świadomości potencjalnych negatywnych konsekwencji;

7) opóźnieniu towarzyszy subiektywny dyskomfort lub inne negatywne konsekwencje (Klingsieck, 2013, s. 26; Markiewicz, 2019).

Wśród najpopularniejszych teorii psychologicznych, które próbują wyjaśnić, dlaczego ludzie prokrastynują (Дворник, 2018), najczęściej wyróżnia się następujące:

teoria samoregulacji, która twierdzi, że prokrastynacja pojawia się, gdy ludzie nie potrafią skutecznie regulować swojego zachowania. Tacy ludzie mogą mieć trudności z wyznaczaniem celów, planowaniem zadań i realizacją planów;

teoria unikania wyjaśnia zjawisko prokrastynacji tym, że ludzie starają się uniknąć negatywnych emocji (strachu przed porażką, nudy lub niepokoju) związanych z wykonaniem zadania;

teoria motywacji podkreśla potrzebę, aby osoby czuły się zmotywowane do wykonania zadania, w przeciwnym razie „nieciekawe” dla nich zadanie wydaje się zbyt trudne lub nie ma jasnego celu (Колтунович та Поліщук, 2017).

Zjawisko prokrastynacji nie może być jednoznacznie wyjaśnione lenistwem. Czynniki psychologiczne, które mogą prowadzić do prokrastynacji, mogą obejmować strach przed porażką, perfekcjonizm, niską samoocenę, nieumiejętność regulowania emocji, brak motywacji i inne.

Wyróżnia się pięć typów prokrastynatorów:

1) *Perfekjonisci*. Ci ludzie boją się porażki i dlatego odkładają zadania, aby uniknąć krytyki;

2) *Odkładacze*. Ci ludzie odkładają zadania na ostatnią chwilę, nawet jeśli wiedzą, że może to spowodować problemy;

3) *Osoby niezorganizowane*. Osoby te mają problemy z planowaniem i organizacją swojego czasu, co może prowadzić do prokrastynacji;

4) *Osoby rozpraszające się*. Osoby te łatwo rozprasza się czynnikami zewnętrznymi;

5) *Osoby niemotywowane*. Osoby te nie czują się zmotywowane do wykonywania zadań, dlatego odkładają je na później (Колтунович та Поліщук, 2017).

Ryzyko prokrastynacji mogą zwiększać następujące czynniki:

cechy osobowości: osoby, które mają skłonność do perfekcjonizmu, mają niską samoocenę lub łatwo się rozpraszaają, częściej prokrastynują;

zaburzenia psychiczne: osoby cierpiące na depresję, lęk lub zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (NPDU) częściej prokrastynują;

stres: kiedy ludzie czują się przeciążeni lub zestresowani, może im być trudniej skoncentrować się na zadaniach i mogą odkładać je na później;

brak struktury: osoby, które nie mają jasno określonej struktury dnia lub nie mają jasno określonych celów, częściej prokrastynują (Людвиг, 2021).

Powtarzalność, częste odkładanie spraw na później, ciągłe lub okresowe odkładanie ważnych zadań można rzeczywiście uznać za czynnik utrudniający osobie osiągnięcie jej celów, przeszkadzający jej w produktywniej działalności w różnych sferach życia. Poczucie daremności podjętych wysiłków, narastające niezadowolenie i gniew, stres, obniżenie samooceny – oto predyktory lub skutki, do których może prowadzić chroniczna prokrastynacja (Колтунович та Поліщук, 2017).

Prokrastynacja może mieć następujące konsekwencje:

prokrastynacja może prowadzić do stresu i niepokoju. Kiedy odkładamy sprawę na później, możemy czuć się przeciążeni i zaniepokojeni. Może to prowadzić do problemów ze snem, drażliwości i problemów z koncentracją;

prokrastynacja może negatywnie wpływać na naszą wydajność. Kiedy odkładamy sprawę na później, nie możemy osiągnąć naszych celów i możemy stracić możliwości. Może to prowadzić do problemów w pracy, nauce i życiu osobistym;

prokrastynacja może pogorszyć naszą samoocenę. Kiedy ciągle odkładamy sprawę na później, możemy zacząć czuć się nieudacznikami. Może to prowadzić do problemów w relacjach i negatywnego nastawienia do siebie;

prokrastynacja może prowadzić do problemów finansowych. Kiedy odkładamy opłacenie rachunków lub złożenie zeznania podatkowego, możemy spotkać się z karami i odsetkami. Może to prowadzić do trudności finansowych i bankructwa;

prokrastynacja może negatywnie wpływać na nasze zdrowie. Badania wykazały, że osoby, które odkładają sprawę na później, częściej cierpią na depresję, lęki i choroby przewlekłe (Карамушка, Бондарчук, 2022).

Prokrastynacja może mieć zarówno krótko-, jak i długoterminowe konsekwencje. W perspektywie krótkoterminowej prokrastynacja pozwala szybko i łatwo uniknąć negatywnych skutków i nieprzyjemnych emocji związanych z wykonywaniem nie motywującego zadania. Jednak w perspektywie długoterminowej systematyczna prokrastynacja prowadzi do nagromadzenia problemów, hamowania rozwoju osobistego i zawodowego, trudności finansowych itp., które z kolei uruchamiają łańcuch silnej samokrytyki i negatywnych myśli, obniżają nastrój, co w rezultacie może znacznie pogorszyć jakość życia człowieka w ogóle, a także stan jego zdrowia psychicznego, w szczególności (Карамушка та Бондарчук, 2022).

Do skutków krótkoterminowych należą:

Stres. Kiedy ludzie odkładają zadania na później, często odczuwają stres i niepokój związany z nadchodzącymi terminami;

Zmęczenie. Osoby, które zwlekają, często czują się wyczerpane, ponieważ muszą wykonywać wiele zadań w ostatniej chwili;

Niska wydajność. Prokrastynacja może prowadzić do spadku wydajności w pracy lub nauce (Людвіг, 2021).

Długoterminowe skutki mogą obejmować:

Problemy w pracy lub nauce. Prokrastynacja może prowadzić do problemów w pracy lub nauce, takich jak niezdolność do dotrzymania terminów, niska jakość pracy lub opuszczanie zajęć;

Trudności finansowe. Prokrastynacja może prowadzić do trudności finansowych, takich jak utrata pracy lub niemożność opłacenia rachunków;

Zniszczone relacje. Prokrastynacja może zniszczyć relacje z przyjaciółmi, rodziną i współpracownikami;

Depresja. W niektórych przypadkach prokrastynacja może prowadzić do depresji;

Psychologowie twierdzą, że prokrastynacja jest w rzeczywistości mechanizmem obronnym. Nie bez powodu, albo z powodu lenistwa, odkładamy decyzje dotyczące ważnych kwestii. Za tym zawsze stoją jakieś uczucia: strach, że się nie uda; smutek, gdy przeszłość przeszkadza w budowaniu przyszłości; radość, gdy tak bardzo o czymś marzymy, że zwlekamy z realizacją. Nawiasem mówiąc, zapomnianie i spóźnienia to również rodzaje prokrastynacji, tylko nieświadome (Людвіг, 2021).

Aby pozbyć się prokrastynacji, należy planować swoje działania, szczegółowo określając terminy i ustalając priorytety. Jednym ze sposobów, aby przestać odkładać sprawy na później, jest podzielenie pracochłonnych zadań na poszczególne etapy, które nie wymagają dużo czasu i wysiłku.

Rekomendacje dotyczące sposobów pozbycia się prokrastynacji:

planowanie lub zarządzanie czasem (rozpisanie liczby niezbędnych zadań i czasu na ich wykonanie);

analiza obaw. W przypadku obawy przed popełnieniem błędu lub poniesieniem porażki można wyobrazić sobie najgorszy z możliwych wyników i przemyśleć sposoby rozwiązania sytuacji. W przypadku strachu przed sukcesem można wyobrazić sobie, jakie pozytywne zmiany wprowadzi on w życie;

znalezienie korzystnych lub przyjemnych motywacji osobistych w sprawach i zadaniach, których realizacja jest zwykle odkładana na później;

rozwój samokontroli (na przykład rezygnacja z korzystania z sieci społecznościowych podczas wykonywania zaplanowanych zadań);

eliminowanie lub ignorowanie czynników rozpraszaających uwagę;

przestrzeganie planu dnia;

łagodzenie objawów stresu (na przykład nauka ćwiczeń oddechowych);

niewielkie nagrody za każde zadanie wykonane na czas;

rezygnacja z agresywnej samokrytyki;

wsparcie bliskich, wzajemna kontrola wykonywania zadań;

terapia poznawczo-behawioralna;

prowadzenie dziennika (w celu śledzenia dynamiki objawów prokrastynacji).

(Назарук, 2022).

Jednymi z najwazniejszych elementow dojrzalosci osobistej wspolczesnych osob uczacych sie sa odpowiedzialnosc, samodzielnośc i zorganizowanie. Jednak często u uczniow i studentow mozna zaobserwować oznaki prokrastynacji: sklonnosc do odkladania spraw "na pozniej", dazenie do jak najdluzszego przeciągania i niepodejmowania "nieprzyjemnych" dzialan lub podejmowania waznych decyzji, na przyklad przed przygotowaniem sie do egzaminow kontrolnych uczniowie mogą znaleźć wiele "argumentow" i innych spraw drugorzędnych.

Wlasne badania. Badania eksperymentalne przeprowadzono wśród studentow Państwowego Uniwersytetu Humanistycznego w Równem oraz liceum "Kolegium" w Równem. Łącznie objęto nimi 46 uczniow w wieku młodzieżowym i nastoletnim. W liceum badania byly prowadzone pod naszym kierownictwem przez wychowankę Małej Akademii Nauk Młodzieży w Równem (K.Sztogun). W placówkach edukacyjnych wykorzystano metode badania prokrastynacji K.Leya oraz kwestionariusz dojrzalosci osobistej O. Shtepy. Opracowana przez autora ankieta miała na celu zbadanie zrozumienia przez uczniow zjawiska prokrastynacji, jej przyczyn oraz stosunku uczniow do skutkow prokrastynacji.

Na podstawie wynikow statystycznej analizy danych empirycznych dotyczacych stosunku osob do prokrastynacji ustalono, że większość ankietowanych (około 89%) prawidłowo rozumie pojęcie „prokrastynacja” jako odkladanie spraw na pozniej, na jutro/pozniej, nawet jeśli należy je wykonac teraz. Wyniki pokazaly również, że większość (50%) respondentow czasami (sytuacyjnie) zauwaza u siebie prokrastynację, a 37% ankietowanych zauwaza ją u siebie stale. 92,5% osob odczuwa prokrastynację w sferze nauki, 50% – w sferze zycia codziennego. Wśród respondentow najpopularniejszą opinie na temat skutkow prokrastynacji jest negatywny wpływ na wydajność pracy (67,3%). Nastolatki i młodzież (47,8%) zauwazają, że odkladanie spraw na pozniej może prowadzić do stresu i niepokoju. Okolo 50% respondentow stwierdzilo, że prokrastynacja ma negatywny wpływ na jakas dziedzine ich zycia. W odpowiedziach na ankiety wskazano, że głównym czynnikiem prowadzącym do prokrastynacji jest sklonnosc do rozpraszania sie i impulsywnosc (57,7%).

Konkluzja. Metody badania prokrastynacji (Lay, 1986) pozwolily ustalic, co następuje: u większości ankietowanych (89,1%) stwierdzono sredni poziom prokrastynacji, u 8,7% stwierdzono niski poziom prokrastynacji, a tylko u 2,2% stwierdzono wysoki poziom prokrastynacji. Oznacza to, że większość osob od czasu do czasu odklada wykonanie zadan, ale takie zachowanie nie ma krytycznego wpływu na ich wyniki. Najczęściej jako przyczyny odkladania spraw respondenci podaja brak motywacji, zmęczenie, złożoność zadan, jednak w większości przypadkow studenci znajduja w sobie siły, aby je wykonac.

Za pomoca kwestionariusza dojrzalosci osobistej (O. Shtepa, 2006) ustalono, że 82,61% respondentow odczuwa krytyczny poziom rozwoju swojej osobowosci. Nastolatki i młodzież znajduja sie na takim etapie, na którym rozwój ich cech osobistych (odpowiedzialnosc, samodzielnośc, refleksji itp.) wymaga znacznego wsparcia..

Sformulowana na poczatku badania hipoteza, że nastolatkom i młodym ludziom z wysokim poziomem prokrastynacji charakteryzuje sie niski poziom dojrzalosci

osobistej, nie znalazła potwierdzenia. Punktowo-biserialny współczynnik korelacji ($r_{pb}=0,02$) wykazał brak związku między tymi zmiennymi. Być może istnieją inne czynniki, które wpływają na poziom prokrastynacji, co wymaga dodatkowych badań. Naszym zdaniem perspektywiczne powinny być badania wielowymiarowe, na przykład analiza czynnikowa z wykorzystaniem nowoczesnych technologii komputerowych i pakietów. W przyszłości planujemy kontynuować badania nad problemem prokrastynacji w innych aspektach, w szczególności wpływających na prokrastynację, takich jak środowisko rodzinne, poziom stresu, warunki społeczne itp.

BIBLIOGRAFIA

Сопівник, І. та Мацола, В. (2019). Моніторинг ціннісних орієнтацій сучасної молоді. *Освітній простір України*, № 16, с. 181-186.

Бурка, Дж. та Юен, Л. (2018). *Прокрастинація*. Львів: Видавництво Старого Лева. 400 с.

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, № 133, p. 65–94.

Назарук, Н. (2022). Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, № 14, с. 48–54.

Klingsieck, K. (2013). Procrastination. When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, № 18(1), p. 24-34.

Markiewicz, K. (2019). Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska sectio J – Paedagogia-Psychologia*, № 31(3), s. 195-213

Дворник, М. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 120 с.

Колтунович, Т. та Поліщук, О. (2017). Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*, № 5, с.211-218.

Людвіг, П. (2021). *Перемогти прокрастинацію. Як припинити відкладати справи на потім*. Київ: Видавництво: Якабу Трейд. 264 с.

Карамушка, Л., Бондарчук, О. та Грубі, Т. (2022). *Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 41 с.

Штепа, О. (2006). *Диспозиційна модель особистісної зрілості*. Кандидат психологічних наук. Харків. 286 с

Bartczak, A., Wontorczyk, A., Strzelecki, M., Banaś, M. (2018), Prokrastynacja zawodowa jako forma ekologii pracy i jej współczesne uwarunkowania. *Czasopismo Psychologiczne*, № 24 (2), s. 387-395.

Czerniawska, M. (2023). Prokrastynacja akademicka: przyczyny, konsekwencje i strategie łagodzenia. *Academy of Management*, 7 (4). s. 8-22.

Jaworska, E. (2013).Przyczyny i konsekwencje prokrastynacji akademickiej. *Folia Pomeranae Universitatis Technologiae Stetinensis*, № 303 (72), s. 63-72,

Krajczyńska, E. (2016). «Odkładactwo», czyli ciągły pojedynek w naszym mózgu. *Nauka w Polsce*. URL:

<https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C409499%2C0dkladactwo-czyli-ciagly-pojedynek-w-naszym-mozgu.html> (data urodzenia 25.08.2025 r.)

Łapczyński, R. (2021). 39 sposobów na prokrastynację. URL: <https://szkolenia.puzzleproduktywnosci.pl/prokrastynacja> (data urodzenia 20.08.2025 r.)

Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, № 20, p. 474–495.

Od jutra to już na pewno... o prokrastynacji słów kilka. Poradnik dla studentów. (2024). /Redakcja Natasza Celer, Elżbieta Jarosińska, Kamila Kosowska, Joanna. Kraków Polańska: Solarz. 28 s. URL: <https://cewsa.pk.edu.pl/wp-content/uploads/sites/116/2024/06/PROKRASTYNACJA-poradnik.pdf> (data urodzenia 20.07.2025 r.)

Olejniczak, A. (2013). *Efektywne zarządzanie czasem – wybrane zagadnienia*. Warszawa: Instytut Lotnictwa Wydawnictwa Naukowe. 21 s.

Perry, J. (2014). *Sztuka odwlekania*. Białystok: Illuminatio. 128 s.

Steel, P., Ferrari, J. (2013), Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*, № 27(1), p. 51-58.

Znajmiecka-Sikora, M., Łysio, A. (2016). Prokrastynacja akademicka – uwarunkowania osobowe i rodzinne. *E-mentor*, № 4 (66), p. 26-32.

REFERENCES

Sopivnyk, I. ta Matsola, V. (2019). Monitorynh tsinnisnykh oriientsii suchasnoi molodi [Monitoring the Value Orientations of Modern Youth]. *Osvitnii prostir Ukrainy*, No16. S. 181-186. [in Ukrainian]

Burka, Dzh. ta Yuen, L. (2018). Prokrastynatsiia [Procrastination]. Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva. 400 s. [in Ukrainian]

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, No. 133. P. 65–94.

Nazaruk, N. (2022). Problema vyvchennia prokrastynatsii u psykholohii [The Problem of Studying Procrastination in Psychology]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykholohichni nauky*, No. 14. S. 48–54. [in Ukrainian]

Klingsieck, K. (2013), Procrastination. When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, No. 18(1). P. 24-34.

Markiewicz, K. (2019). *Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia*. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska sectio J – Paedagogia-Psychologia, No. 31(3). S. 195-213

Dvornyk, M. (2018). *Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho* [Procrastination in Constructing a Personal Future]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 120 s. [in Ukrainian]

Koltunovych, T. ta Polishchuk, O. (2017). Prokrastynatsiia – konflikt mizh «vazhlyvym» i «priyemnym» [Procrastination is a conflict between «important» and «pleasant»]. *Molodyi vchenyi*, No. 5. S.211-218. [in Ukrainian]

Liudvih, P. (2021). *Peremohty prokrastynatsiiu. Yak prypynyty vidkladaty spravy na potom* [Overcoming Procrastination. How to Stop Putting Things off for Later]. Kyiv: Vydavnytstvo: Yakabu Treid. 264 s. [in Ukrainian]

Karamushka, L., Bondarchuk, O. ta Hrubı, T. (2022). *Diahnostyka ta profilaktyka perfektsionizmu ta prokrastynatsii v osvıtnii praktytsi: psykholohichniy praktykum* [Diagnosis and Prevention of Perfectionism and Procrastination in Educational Practice: Psychological Workshop]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 41 s. [in Ukrainian]

Shtepa, O. (2006). *Dyspozytsiina model osobystisnoi zrilosti* [Dispositional Model of Personal Maturity]. Kandydat psykholohichnykh nauk. Kharkiv. 286 s. [in Ukrainian]

Bartczak, A., Wontorczyk, A., Strzelecki, M., Banaś, M. (2018). *Prokrastynacja zawodowa jako forma ekologii pracy i jej współczesne uwarunkowania* [Professional Procrastination as a Form of Work Ecology and its Contemporary Conditions]. *Czasopismo Psychologiczne*, No. 24 (2). S. 387-395. [in Polish]

Czerniawska, M. (2023). *Prokrastynacja akademicka: przyczyny, konsekwencje i strategie łagodzenia* [Academic Procrastination: Causes, Consequences, and Mitigation Strategies]. *Academy of Management*, No. 7 (4). S. 8-22. [in Polish]

Jaworska, E. (2013). *Przyczyny i konsekwencje prokrastynacji akademickiej* [Causes and Consequences of Academic Procrastination]. *Folia Pomeranae Universitatis Technologiae Stetinensis*, No. 303 (72). S. 63-72. [in Polish]

Krajczyńska, E. (2016). «Odkładactwo», czyli ciągły pojedynek w naszym mózgu [“Procrastination”, or the Constant Duel in Our Brain]. *Nauka w Polsce*. URL: <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C409499%2C0dkladactwo-czyli-ciagly-pojedynek-w-naszym-mozgu.html> (data urodzenia: 25.08.2025 r.) [in Polish]

Łapczyński, R. (2021). *39 sposobów na prokrastynację* [39 Ways to Stop Procrastinating]. URL: <https://szkolenia.puzzleproduktywnosci.pl/prokrastynacja> (data urodzenia 20.08.2025 r.). [in Polish]

Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, No. 20. P. 474-495.

Od jutra to już na pewno... o prokrastynacji słów kilka. Poradnik dla studentów. (2024). [Starting tomorrow, it's definitely... a few words about procrastination. A guide for students.] /Redakcja Natasza Celer, Elżbieta Jarosińska, Kamila Kosowska, Joanna. Kraków Polska: Solarz. 28 s. URL: <https://cewsa.pk.edu.pl/wp-content/uploads/sites/116/2024/06/PROKRASTYNACJA-poradnik.pdf> (data urodzenia 20.07.2025 r.) [in Polish]

Olejniczak, A. (2013). *Efektywne zarządzanie czasem – wybrane zagadnienia* [Effective Time Management – Selected Issues] Warszawa: Instytut Lotnictwa Wydawnictwa Naukowe. 21 s. [in Polish]

Perry, J. (2014). *Sztuka odwlekania* [The Art of Procrastination]. Białystok: Illuminatio. 128 s. [in Polish]

Steel, P., Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*, No. 27(1), p. 51-58.

Znajmiecka-Sikora, M., Łysio, A. (2016). Prokrastynacja akademicka – uwarunkowania osobowe i rodzinne [Academic Procrastination – Personal and Family Conditions]. *E-mentor*, No. 4 (66). P. 26-32. [in Polish]

PROCRASTINATION AND PERSONAL MATURITY OF YOUNG PEOPLE IN EDUCATION

Natalia RUDENKO

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the T. I. Ponimanska
Preschool Pedagogy
and Psychology and Special Education Department
Rivne State University for the Humanities.
Rivne, Ukraine

ORCID:0000-0002-1927-7742

e-mail: nataliia.rudenko@rshu.edu.ua

Volodymyr RUDENKO

Habilitated Ph.D., Professor, Professor at the Pedagogy
Management Academy of Applied Sciences Department in Warsaw,
Warsaw, Poland

ORCID: 0000-0001-5986-264X

e-mail: VRudenko2004@gmail.com

Abstract. The concept of «procrastination», its main parameters, and existing strategies (conscious or unconscious postponement, necessary or personally significant, voluntary or imposed, unnecessary or irrational, with or without awareness of potential negative consequences, accompanied by subjective discomfort or not). Among the most popular psychological theories of procrastination, three theories are considered: self-regulation, avoidance, and motivation. The typology of procrastinators distinguishes five types of people: perfectionists, procrastinators, disorganized people, unmotivated people, and distracted people. The causes and effects of procrastination among school-age youth have been characterized. Empirically, it was found that the majority of respondents (approximately 89%) correctly understand the concept of procrastination as putting things off until later, of which 50% of respondents notice procrastination sporadically (i.e., sometimes, situationally), and 39% of respondents notice procrastination constantly. 92.5% of young people experience procrastination in their studies, and 50% in their everyday lives. The study found no correlation between the level of procrastination characteristic of young people and their level of personal maturity. The following ways of overcoming procrastination were suggested: planning; analyzing fears; finding pleasant personal motivations; developing self-control; elimination of distractions; adherence to a daily routine; alleviation of stress symptoms; small rewards; giving up aggressive self-criticism; support from loved ones; cognitive-behavioral therapy; keeping a journal. Approaches and methods for overcoming procrastination are described.

Keywords: procrastination, personal maturity, youth age.

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ОСОБИСТА ЗРІЛІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО І ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Наталія РУДЕНКО

Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри дошкільної педагогіки
та психології і спеціальної освіти імені проф. Т. І. Поніманської
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID: 0000-0002-1927-7742
e-mail: nataliia.rudenko@rshu.edu.ua

Володимир РУДЕНКО

Доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки
Академії прикладних наук у Варшаві
ORCID: 0000-0001-5986-264X
e-mail: VRudenko2004@gmail.com

Анотація. Поняття «прокрастинація», її основні параметри та існуючі стратегії (свідоме або несвідоме відкладання, необхідне або особисто значуще, добровільне або нав'язане, непотрібне або ірраціональне, з усвідомленням або без усвідомлення потенційних негативних наслідків, супроводжуване суб'єктивним дискомфортом або без нього). Серед найпопулярніших психологічних теорій прокрастинації розглядаються три теорії: саморегуляція, уникнення та мотивація. Типологія прокрастинаторів виділяє п'ять типів людей: перфекціоністи, прокрастинатори, неорганізовані люди, немотивовані люди та розсіяні люди. Були охарактеризовані причини та наслідки прокрастинації серед молоді шкільного віку. Емпірично було встановлено, що більшість респондентів (приблизно 89%) правильно розуміють поняття прокрастинації як відкладання справ на потім, з яких 50% респондентів помічають прокрастинацію спорадично (тобто іноді, ситуативно), а 39% респондентів помічають прокрастинацію постійно. 92,5% молодих людей відкладають навчання, а 50% - повсякденні справи. Дослідження не виявило кореляції між рівнем прокрастинації, характерним для молодих людей, та рівнем їхньої особистої зрілості. Були запропоновані такі способи подолання прокрастинації: планування; аналіз страхів; пошук приємних особистих мотивацій; розвиток самоконтролю; усунення відволікаючих факторів; дотримання щоденного розпорядку дня; полегшення симптомів стресу; невеликі винагороди; відмова від агресивної самокритики; підтримка близьких; когнітивно-поведінкова терапія; ведення щоденника. Описано підходи та методи подолання прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація, особиста зрілість, юнацький вік.

Стаття надійшла до редакції 15.09.2025 р.

Стаття прийнята до друку після рецензування 29.09.2025 р.