

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет

ІННОВАТИКА У ВИХОВАННІ

Збірник наукових праць

Випуск 22

Засновано у 2015 році

Рівне – 2025

УДК 37 : 005.591.61 -66

ББК 74.200

Інноватика у вихованні: зб. наук. пр. Вип.22. / М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт.ун-т; упоряд.:О. Б. Петренко; ред. кол.: О. Б. Петренко, К. М. Павелків, Т. С. Ціпан та ін. Рівне: РДГУ, 2025. 364 с.

До збірника увійшли наукові праці з теорії і методики освіти та виховання. У наукових розвідках представлено різновекторність сучасних підходів до змісту, форм і технологій освітнього процесу, починаючи від дошкілля і завершуючи вищою школою.

Наказом Міністерства освіти і науки України № 409 від 17.03.2020 р. збірник наукових праць РДГУ «Інноватика у вихованні» включений до Переліку наукових фахових видань України у категорію «Б» у галузі педагогічних наук (спеціальності – 011, 014, 015).

Фаховий збірник наукових праць РДГУ «Інноватика у вихованні» індексується міжнародною наукометричною базою даних Index Copernicus International: <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=48435>

Редакційна колегія

Головний редактор: **Петренко Оксана Борисівна**, доктор педагогічних наук, професор, проректор з інноваційної діяльності і міжнародного співробітництва Рівненського державного гуманітарного університету;

Заступник головного редактора: **Павелків Катерина Миколаївна**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри іноземних мов Рівненського державного гуманітарного університету;

Відповідальний секретар: **Ціпан Тетяна Степанівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики виховання Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редколегії:

Androszczuk Irena (Андрощук І. М.), доктор габілітований, професор, професор кафедри Педагогіки праці та андрагогіки Академії педагогіки спеціальної імені Марії Гжегожевської у Варшаві (Республіка Польща);

Дичківська І. М., доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри дошкільної педагогіки і психології та спеціальної освіти імені проф. Т. І. Поніманської Рівненського державного гуманітарного університету;

Gluchman Vasil, PhD, професор філософії та етики факультету мистецтв Пряшівського університету (Словаччина);

Грицай Н. Б., доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри природничих наук з методиками навчання Рівненського державного гуманітарного університету;

Ковальчук О. С., доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник Національного університету харчових технологій, Українська наукова діаспора у Франції (Франція-Україна);

Кравченко О. О., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Pelek Yurii, доктор габілітований, професор, професор кафедри досліджень школи і медіа факультету педагогіки і філософії Жешувського університету (Республіка Польща);

Pobirchenko Natalia (Побірченко Н. С.), доктор габілітований, професор, професор надзвичайний на факультеті суспільних та гуманітарних наук Державного вищого навчального закладу імені Вітелона в Легніці (Республіка Польща);

Пустовіт Г. П., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики виховання Рівненського державного гуманітарного університету;

Савчук Б. П., доктор історичних наук, професор, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту ім. Б. Ступарика Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника;

Sieradzka-Baziur Bożena (Сєрадзька-Базюр Б.), доктор габілітований, професор, проректор з наукової роботи і освітніх програм, Академія «Ігнатіанум» у м. Кракові (Республіка Польща);

Сойчук Р. Л., доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри педагогіки початкової, інклюзивної та вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету;

Sirojć Zdzisław (Сіройц Здзіслав), доктор габілітований соціальних наук в галузі педагогіка, професор, професор кафедри педагогіки Інституту педагогіки і психології Вищої школи менеджменту у Варшаві (Республіка Польща);

Баліка Л. М., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики виховання Рівненського державного гуманітарного університету;

Бричок С. Б., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки початкової, інклюзивної та вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету;

Skubisz Jolanta (Скубіш Йоланта), кандидат соціальних наук в галузі педагогіки, ад'юнкт відділу педагогіки і психології Академії гуманітарно-економічної в м. Лодзь, член групи соціальної педагогіки в Комітеті педагогічних наук Польської академії наук у Варшаві (Республіка Польща);

Остапчук Н. О., кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри інформаційно-комунікаційних технологій та методики викладання інформатики Рівненського державного гуманітарного університету;

Петренко С. В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інформаційних технологій та моделювання Рівненського державного гуманітарного університету;

Rebisz Slawomir, доктор освітнього менеджменту, доцент, доцент кафедри досліджень школи і медіа факультету педагогіки і філософії, Жешувський університет (Польща);

Шліхта Г. О., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри цифрових технологій та методики навчання інформатики Рівненського державного гуманітарного університету.

Упорядники: проф. Петренко О. Б., доц. Ціпан Т. С., доц. Баліка Л. М., Баляр А. А.
Науково-бібліографічне редагування: наукова бібліотека РДГУ.

Друкується за рішенням Вченої ради РДГУ (протокол № 12 від 30 жовтня 2025 р.).

Редакційна колегія не завжди поділяє точку зору авторів.

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2025

ЗМІСТ

Пустовіт Г., Петренко О., Баліка Л. Психолого-педагогічні детермінанти формування особистісних мотивів зростаючої особистості у виховному процесі закладів позашкільної освіти	6
Вознюк О., Шурин О. Використання педагогічних технологій у процесі формування прикладної та технічної творчості майбутніх учителів технологічної освітньої галузі	20
Козак Л., Гурин А. Розвиток пізнавальних інтересів дітей старшого дошкільного віку в проєктній діяльності	30
Коляда Н., Кравченко О., Левченко Н. Підготовка майбутніх соціальних працівників до надання послуги раннього втручання	40
Козак Л., Кравченко О. Формування мовленнєвої компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами мнемотехніки	50
Мигович І. Інтернаціоналізація вищої мистецької освіти як чинник формування полікультурної професійної ідентичності майбутніх фахівців мистецького профілю: інституційна модель	59
Rudenko N., Rudenko W. Prokrastynacja i dojrzałość osobowa młodzieży uzyskującej wykształcenie	77
Skubisz J. Dydaktyczne znaczenie regionalnego dziedzictwa wartości narodowo-etnicznych. Zarys problematyki	88
Антонюк М. Освітня діджиталізація: трансформація змісту курсу ІКТ у підготовці педагогів різних спеціальностей	102
Ваколюк А., Поліщук І. Формування позитивного ставлення до праці через практичні завдання у виховній роботі	112
Козир М., Леонтєва І. Інноваційні освітні технології у травма-інформованому підході: потенціал асоціативних карт	124
Левчук В. Сучасні підручники з фізики для закладів загальної середньої освіти України: історичний розвиток, тенденції та напрями оновлення	136
Нестерук С., Синевич Б. Виховний аспект уроку зарубіжної літератури як одна із функцій навчального процесу	148
Ostapchuk M., Moroz L. Pedagogical system of teaching natural disciplines at school	157
Петренко І. Історіографічний аналіз проблеми просторової організації освітнього середовища початкової школи в зарубіжній педагогіці XXI ст.	170
Петренко С. Професійна підготовка ІТ-фахівців в умовах університету: середовищний та аксіологічний контексти	181
Стельмашук Ж. Формування готовності майбутніх учителів початкових класів до виховної роботи в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку	193
Танько А. Формування етичного складника професійної діяльності правоохоронців на гуманістичних засадах	200

Троценко В., Троценко Т., Кривенко Р., Сембрат С. Патріотичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти засобами народних рухливих ігор	212
Fedoryshyn O., Stanislavchuk N. The development and present situation of vocational education	223
Ціпан Т. Формування у майбутніх учителів початкової школи готовності до професійної діяльності засобами навчальної дисципліни «Сімейне виховання молодших школярів»	231
Доробки молодих науковців	
Адах В., Білоус В. Цифрове освітнє середовище університету як чинник формування професійної культури і компетентностей майбутніх фахівців	241
Бондарев О., Кузнєцов О. Формування професійних і комунікативних компетентностей майбутніх педагогів у сучасному освітньому середовищі університету	253
Нгуьк Т. Humanization and commodification: philosophical perspectives on microlearning in education	268
Даньшин М., Чепурка О. Розвиток лідерських якостей майбутніх менеджерів соціальної сфери у процесі професійної підготовки	279
Наровлянська М., Лукацький Є. Методика оцінювання рівня готовності педагогів закладів позашкільної освіти до застосування інформаційно-комунікаційних технологій: розроблення, валідація та нормування	290
Пелех В. Ціннісно-сміслова саморегуляція майбутніх менеджерів освіти: теоретико-емпіричне дослідження структурних компонентів	301
Перець В. Електронні ресурси та онлайн-курси як засіб розвитку аналітичної компетентності майбутніх економістів	321
Savushchik A. Cyfrowa transformacja pracy socjalnej: sztuczna inteligencja między perspektywami rozwoju a ryzykiem etycznym	331
Shamsutdynova M.-S. The axio-motivational structure of professional self-development of future foreign language specialists	342
Рецензії	
Wright James M. Axiopedagogy: theoretical and methodological concept and practical perspectives	355

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 najpowszechniejszych 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 rozpraszaające się*. Osoby te łatwo rozpraszaają 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 dotrzymywania 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 najważniejszych elementów dojrzałości osobistej współczesnych osób uczących się są odpowiedzialność, samodzielność i zorganizowanie. Jednak często u uczniów i studentów można zaobserwować oznaki prokrastynacji: skłonność do odkładania spraw "na później", dążenie do jak najdłuższego przeciągania i niepodejmowania "nieprzyjemnych" działań lub podejmowania ważnych decyzji, na przykład przed przygotowaniem się do egzaminów kontrolnych uczniowie mogą znaleźć wiele "argumentów" i innych spraw drugorzędnych.

Własne badania. Badania eksperymentalne przeprowadzono wśród studentów Państwowego Uniwersytetu Humanistycznego w Równem oraz liceum "Kolegium" w Równem. Łącznie objęto nimi 46 uczniów w wieku młodzieżowym i nastoletnim. W liceum badania były prowadzone pod naszym kierownictwem przez wychowankę Małej Akademii Nauk Młodzieży w Równem (K.Sztogun). W placówkach edukacyjnych wykorzystano metodę badania prokrastynacji K.Leya oraz kwestionariusz dojrzałości osobistej O. Sztepy. Opracowana przez autora ankieta miała na celu zbadanie zrozumienia przez uczniów zjawiska prokrastynacji, jej przyczyn oraz stosunku uczniów do skutków prokrastynacji.

Na podstawie wyników statystycznej analizy danych empirycznych dotyczących stosunku osób do prokrastynacji ustalono, że większość ankietowanych (około 89%) prawidłowo rozumie pojęcie „prokrastynacja” jako odkładanie spraw na później, na jutro/później, nawet jeśli należy je wykonać teraz. Wyniki pokazały również, że większość (50%) respondentów czasami (sytuacyjnie) zauważa u siebie prokrastynację, a 37% ankietowanych zauważa ją u siebie stale. 92,5% osób odczuwa prokrastynację w sferze nauki, 50% – w sferze życia codziennego. Wśród respondentów najpopularniejszą opinią na temat skutków prokrastynacji jest negatywny wpływ na wydajność pracy (67,3%). Nastolatki i młodzież (47,8%) zauważają, że odkładanie spraw na później może prowadzić do stresu i niepokoju. Około 50% respondentów stwierdziło, że prokrastynacja ma negatywny wpływ na jakąś dziedzinę ich życia. W odpowiedziach na ankietę wskazano, że głównym czynnikiem prowadzącym do prokrastynacji jest skłonność do rozpraszania się i impulsywność (57,7%).

Konkluzja. Metody badania prokrastynacji (Lay, 1986) pozwoliły ustalić, co następuje: u większości ankietowanych (89,1%) stwierdzono średni poziom prokrastynacji, u 8,7% stwierdzono niski poziom prokrastynacji, a tylko u 2,2% stwierdzono wysoki poziom prokrastynacji. Oznacza to, że większość osób od czasu do czasu odkłada wykonanie zadań, ale takie zachowanie nie ma krytycznego wpływu na ich wyniki. Najczęściej jako przyczyny odkładania spraw respondenci podają brak motywacji, zmęczenie, złożoność zadań, jednak w większości przypadków studenci znajdują w sobie siły, aby je wykonać.

Za pomocą kwestionariusza dojrzałości osobistej (O. Shtepa, 2006) ustalono, że 82,61% respondentów odczuwa krytyczny poziom rozwoju swojej osobowości. Nastolatki i młodzież znajdują się na takim etapie, na którym rozwój ich cech osobistych (odpowiedzialności, samodzielności, refleksji itp.) wymaga znacznego wsparcia..

Sformułowana na początku badania hipoteza, że nastolatkom i młodym ludziom z wysokim poziomem prokrastynacji charakteryzuje się niski poziom dojrzałości

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%2Codkladactwo-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. Seriiia 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 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.) [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

Habilitation 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.

Наукове видання

ІННОВАТИКА У ВИХОВАННІ
Збірник наукових праць

Випуск 22

Упорядники:
проф. Петренко О. Б., доц. Ціпан Т. С.,
доц. Баліка Л. М., Бабяр А. А.

Підписано до друку 30.10.2025 р.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 23,9. Замовлення №426/2. Наклад 300

I – 66 **Інноватика у вихованні:** зб. наук. пр. Вип. 22. / М-во освіти
і науки України, Рівнен. держ. гуманіт.ун-т; упоряд.:О. Б. Петренко; ред. кол.:
О. Б. Петренко, К. М. Павелків, Т. С. Ціпан та ін. Рівне: РДГУ, 2025. 364 с.

УДК 37: 005.591.6

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2025

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа:
Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення
№183 від 25.01.2024 року
Ідентифікатор медіа: R30-02515

Суб'єкти у сфері друкованих медіа:
Рівненський державний гуманітарний університет,
вул. Степана Бандери, 12, м. Рівне, 33014, Україна;
тел.: (0362) 62-03-56
email: rectorat@rshu.edu.ua

Віддруковано засобами оперативної поліграфії
ВРМ-ПОЛІГРАФ
вул. Фабрична, 8 (р-н Льонокомбінату), м. Рівне, 33017, Україна;
тел.: 0800 - 33 - 51 - 57
email: 642134@ukr.net