

Воронова Світлана Віталіївна

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації

Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку, Одеса, Україна

E-mail: deisyflower3@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2753-8049>

Прокрастинація як складова таймінгу особистості та її вплив на навчальні стратегії здобувачів вищої освіти

У сучасних умовах інтенсифікації освітнього процесу та зростання вимог до самостійної навчальної діяльності здобувачів вищої освіти особливою значущістю набуває проблема ефективного використання часу. Прокрастинація, як поширене психологічне явище, дедалі частіше розглядається не лише як дезадаптивна поведінка, а як складник таймінгу особистості, що впливає на вибір і реалізацію навчальних стратегій, рівень саморегуляції та академічну успішність.

Метою статті є теоретичний аналіз впливу прокрастинації на таймінг особистості та, відповідно, на формування і реалізацію навчальних стратегій здобувачів вищої освіти. У дослідженні використано теоретичні методи (аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел), а також емпіричні методи, зокрема SWOT-аналіз, «Шкалу загальної прокрастинації» К. Лей. Для інтерпретації отриманих даних застосовано елементи порівняльного й описового аналізу.

У статті розкрито сутність таймінгу особистості як багатокomпонентного психологічного утворення, що включає когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти. Проаналізовано прокрастинацію як прояв порушення узгодженості цих компонентів та як чинник, що детермінує специфіку навчальних стратегій здобувачів вищої освіти. Встановлено, що високий рівень прокрастинації корелює з неефективними навчальними стратегіями, зокрема відкладанням виконання завдань, недостатнім плануванням часу та зниженням навчальної мотивації. Водночас зниження проявів прокрастинації супроводжується формуванням більш усвідомлених стратегій навчальної діяльності, підвищенням рівня саморегуляції та відповідального ставлення до часу як особистісного ресурсу. Отримані результати підтверджують доцільність розгляду прокрастинації як важливого складника таймінгу особистості й окреслюють перспективи її психологічної корекції в освітньому процесі.

Ключові слова: прокрастинація, таймінг особистості, саморегуляція, навчальні стратегії, здобувачі вищої освіти.

Вступ. У сучасних умовах трансформації системи вищої освіти, цифровізації освітнього процесу та зростання інформаційного навантаження особливою актуальності набуває проблема ефективного використання часу здобувачами вищої освіти. Таймінг як інтегративний особистісний ресурс розглядається не лише як навичка організації діяльності, а і як складна система когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових і поведінкових механізмів, що визначають здатність особистості до саморегуляції навчальної діяльності. Водночас поширеним феноменом студентського середовища є прокрастинація – схильність до ірраціонального відкладання виконання навчальних завдань усупереч усвідомленню негативних наслідків такої поведінки. Прокрастинація суттєво впливає на вибір і реалізацію навчальних стратегій, знижує академічну успішність, посилює рівень стресу та сприяє формуванню дезадаптивних моделей навчальної поведінки. За цих умов постає необхідність наукового осмислення взаємозв'язку між таймінгом як ресурсом особистості та прокрастинацією як психологічним складником таймінгу здобувачів вищої освіти.

Проблематика тайм-менеджменту й управління особистим часом активно досліджується у працях закордонних і вітчизняних учених. Класичні підходи до тайм-менеджменту представлені у працях Д. Аллена (Allen, 2015), П. Друкера (Drucker, 2006), С. Кові (Covey, 1990), А. Лейкіна (Lakein, 2007), які розглядали час як стратегічний ресурс особистості та професійної ефективності. У межах психологічного підходу таймінг визначали як компонент саморегуляції К. Карвер, М. Шаєр, Дж. Вайнтрауб (Carver et al., 1989), самодетермінації – Е. Десі, Р. Раян (Deci & Ryan, 2008). Феномен прокрастинації ґрунтовно вивчений у працях Н. Мілграма, Р. Тенне (Milgram & Tenne, 2000), П. Стіла (Steel, 2011), Дж. Феррарі (Ferrari, 2010), де вона визначалася як багатовимірне утворення, що поєднує когнітивні спотворення,

емоційну унікальність і порушення вольової регуляції. Дослідження в освітньому контексті засвідчують стійкий зв'язок прокрастинації з низькою академічною мотивацією, відсутністю навчальної стратегії або особистої освітньої траєкторії та низьким рівнем самоконтролю.

В українській науковій традиції у працях О. Гліченко, В. Дуб і К. Дубініної прокрастинація аналізується в аспекті її академічних проявів у студентському середовищі, що дозволяє окреслити типові поведінкові патерни відкладання навчальних завдань (Гліченко, 2020; Дуб, 2020; Дубініна, 2022). Часовий вимір прокрастинації представлено в дослідженнях Д. Євдокимової та В. Качарової, які трактують її як чинник суб'єктивного сприйняття часу, підкреслюють зв'язок прокрастинації з індивідуальними особливостями таймінгу та часової перспективи особистості (Євдокимова & Качарова, 2019). Водночас у працях М. Комісарик і Г. Чуйко проведено комплексний аналіз причин і наслідків прокрастинації, а також визначено основні напрями її подолання, що розширює прикладний потенціал проблематики (Комісарик & Чуйко, 2021). Значущими для розуміння навчальної діяльності є результати дослідження О. Камінської, в якому встановлено взаємозв'язок між рівнем прокрастинації та домінуючими копінг-стратегіями здобувачів вищої освіти (Камінська, 2021).

Отже, дослідниками прокрастинація розглядається як складний міждисциплінарний феномен, який визначається переважно як самостійне явище або як наслідок порушення особистої саморегуляції, тоді як її роль як структурного складника таймінгу особистості залишається не досить осмисленою. Малодослідженим є також вплив прокрастинації, інтегрованої в системі особистісного таймінгу, на формування та вибір особистих навчальних стратегій здобувачів вищої освіти. Це зумовлює актуальність подальших емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення взаємозв'язків між таймінгом, прокрастинацією та ефективністю навчальних стратегій здобувачів вищої освіти.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є теоретичний аналіз впливу прокрастинації на таймінг особистості та, відповідно, на формування і реалізацію навчальних стратегій здобувачів вищої освіти. Для досягнення мети передбачено: розкрити зміст понять «таймінг», «прокрастинація» та «навчальні стратегії»; дослідити рівень впливу прокрастинації у студентської молоді на особистісні характеристики навчальної діяльності.

Матеріали та методи дослідження. Учасниками дослідження стали здобувачі першого (бакалаврський) рівня вищої освіти першого року навчання, які вивчали дисципліну «Самоменеджмент, лідерство та командна робота». Дослідження проходило у два етапи: на початку вивчення дисципліни та після завершення, з метою порівняння отриманих результатів дослідження.

На початку вивчення дисципліни здобувачам було запропоновано дві методики: SWOT-аналіз і «Шкалу загальної прокрастинації» К. Лей (Карамушка та ін., 2022). SWOT-аналіз дав змогу з'ясувати рівень володіння здобувачами інструментами особистого таймінгу, а «Шкала загальної прокрастинації» – визначити характер і рівень проявів прокрастинації в їхній щоденній діяльності. Наприкінці навчання було повторно запропоновано методику «Шкала загальної прокрастинації», для порівняння попередніх і остаточних результатів, і вправу «Особистий таймінг: від прокрастинації до стратегії», для виявлення рівня впливу прокрастинації на власні навчальні стратегії здобувачів. Застосування зазначених методик забезпечило отримання комплексного уявлення про вплив прокрастинації на формування і реалізацію навчальних стратегій здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Проблемне поле дослідження поняття «прокрастинація» є досить різноманітним. У психологічній науці одним із найбільш цитованих є визначення прокрастинації, запропоноване П. Стілом, який визначає її як добровільне й необґрунтоване відтермінування виконання запланованих дій попри усвідомлення можливих негативних наслідків, зокрема особистісної невдачі (Steel, 2011). Аналіз численних дефініцій цього феномену, здійснений іншими дослідниками, засвідчує наявність спільних положень у більшості трактувань. Зокрема, автори сходяться на думці, що прокрастинація є поширеним явищем, особливо в академічному середовищі; розглядається як така, що потребує подолання для збереження психологічного добробуту; її ключовою ознакою є розрив між наміром і реалізацією дії, що вказує на недостатній розвиток навичок саморегуляції, самоконтролю, управління часом, емоціями та мотивацією (Svartdal et al., 2020). В. Лугова визначає прокрастинацію як стійке добровільне відкладання важливих справ, водночас детально окреслює спектр її негативних наслідків – від погіршення психофізичного самопочуття до ускладнення взаємин (Лугова, 2018). К. Дубініна інтерпретує прокрастинацію як форму емоційної реакції на необхідні або заплановані дії, виділяє її «розслаблений» і «напружений» типи (Дубініна, 2022).

Щодо теоретичних засад нашого дослідження, варто говорити про академічну прокрастинацію як специфічну дефініцію, оскільки вона вплетена в жорсткий графік сесій і дедлайнів. У навчальному контексті вона проявляється у відтермінуванні виконання завдань, підготовки до іспитів, написання курсових і кваліфікаційних робіт. Основними тригерами виступають страх невдачі (відкладання через

перфекціонізм), низька автономна мотивація (виконання завдань лише заради оцінки), цифрові відволікання (соціальні мережі як інструмент миттєвої винагороди, що замінює довгострокову навчальну мету). Прокрастинацію розглядаємо як елемент таймінгу особистості, оскільки вона безпосередньо відображає індивідуальні способи сприйняття, планування та використання часу. Це не лише «відкладання справ», а й прояв особистісної регуляції часу. У контексті навчальної діяльності таймінг набуває особливого значення, оскільки навчання в сучасній вищій школі передбачає високий рівень автономії, відповідальності та самостійності здобувачів освіти. Таймінг характеризується як інтегрований ресурс, що забезпечує узгодження навчальних цілей, часових обмежень і внутрішніх можливостей особистості. Він включає когнітивний компонент (планування та прогнозування часу), мотиваційний (ціннісне ставлення до часу), емоційно-вольовий (подолання напруги та фрустрації) та поведінковий (реалізація запланованих дій) (Могилевська та ін., 2025). Водночас розвинений таймінг виступає компенсаторним чинником, який зменшує прояви прокрастинації та сприяє переходу до більш ефективних навчальних стратегій. Навчальні стратегії визначаються як стійкі способи організації навчальної діяльності, що забезпечують досягнення освітніх результатів. Високий рівень прокрастинації корелює з домінуванням поверхневих навчальних стратегій, орієнтованих на відстрочене та фрагментарне виконання завдань. Прокрастинатори частіше обирають стратегію «мінімізації зусиль», що формує «ілюзію знань», коли здобувач освіти вважає, що опанував матеріал, хоча фактично лише короткостроково зафіксував його в пам'яті (Milgram, 2000; Steel, 2011). Використані теоретичні підходи дали змогу отримати емпіричні дані, необхідні для аналізу особливостей прокрастинації як складника таймінгу особистості, її впливу на навчальні стратегії здобувачів вищої освіти.

Наведемо аналіз результатів дослідження, отриманих під час порівняльного аналізу показників на різних етапах його проведення. Узагальнені результати SWOT-аналізу щодо рівня володіння здобувачами вищої освіти інструментами особистого таймінгу можна представити так. Сильними сторонами володіння інструментами таймінгу здобувачі освіти визначили: вчасне виконання навчальних завдань і підготовку до занять; вміння планувати навчальний тиждень (пари, самостійна робота, дедлайни); зменшення стресу під час сесії; використання базових інструментів таймінгу (списки справ, календарі); дотримання термінів виконання більшості навчальних завдань; формування навички самостійного навчання; краще поєднання навчання, підробітку й особистого життя. Водночас слабкими сторонами виявилися: відкладання завдань «на потім»; фрагментарне застосування інструментів таймінгу; нерівномірний розподіл навантаження протягом семестру; переоцінювання власних часових ресурсів; замалий досвід довгострокового планування; залежність від зовнішнього контролю (дедлайнів, вимог викладача). Проте знання інструментів таймінгу дають можливість краще управляти підготовкою до сесії та модульного контролю; брати участь у проєктах, науковій діяльності, студентських ініціативах; розвинути навички самоорганізації та відповідальності; використовувати цифрові інструменти (календарі, планери, трекери завдань); підготуватися до професійної діяльності та вимог ринку праці в умовах багатозадачності. Водночас здобувачі освіти визначили такі загрози: інформаційне перевантаження; відволікання на соціальні мережі та гаджети; стресові періоди (сесія, дедлайни, поєднання навчання з роботою); непередбачувані обставини (зміни формату навчання, особисті труднощі); вигорання через постійний тиск на результат; низький рівень навичок відновлення ресурсів (відпочинок, паузи).

Після опрацьованого SWOT-аналізу здобувачам вищої освіти було запропоновано відповісти на рефлексивне питання «Яка зі сторін SWOT-аналізу нині найбільше впливає на мою ефективність?». Аналіз відповідей дозволив виокремити панівні фокуси самооцінки ефективності та визначити їх кількісне співвідношення. Найбільша частка відповідей була орієнтована на слабкі сторони (W) – приблизно 45%. У цих відповідях здобувачі наголошували на нестачі самодисципліни, прокрастинації та труднощах системного застосування інструментів таймінгу. Такий результат свідчить про високий рівень критичної самооцінки й усвідомлення внутрішніх бар'єрів ефективності, водночас вказує на потребу у формуванні практичних навичок саморегуляції. Орієнтацію переважно на сильні сторони (S) продемонстрували приблизно 15% респондентів. У цих відповідях домінували твердження про сформовані навички планування, пріоритизації та контролю виконання завдань. Здобувачі пов'язували власну ефективність зі зниженням рівня стресу та підвищенням якості результатів, що свідчить про належний рівень навчальної автономії. Фокус на можливостях (O) було зафіксовано у приблизно 15% відповідей. Здобувачі розглядали таймінг як ресурс оптимізації освітнього процесу, зокрема через використання цифрових планерів, трекерів і онлайн-інструментів. Це вказує на позитивне сприйняття технологій як засобу підвищення продуктивності та розширення освітніх можливостей. Вплив загроз (T) як визначального чинника ефективності відзначили приблизно 10% опитаних. У відповідях цієї групи домінували посилення на інформаційне перевантаження, цифрові відволікання, високий темп навчальної діяльності, часті повітряні тривоги. Такі результати підкреслюють значущість зовнішніх факторів і актуалізують проблему

емоційної стійкості у студентському середовищі. Водночас комбінований або збалансований підхід (S + W; O + T) продемонстрували приблизно 15% здобувачів. Ця група відповідей вирізнялася більш глибокою рефлексією, усвідомленням взаємодії внутрішніх ресурсів і обмежень, а також поєднання можливостей із потенційними ризиками. Такі відповіді свідчать про сформованість метакогнітивних умінь і здатність до системного аналізу власної діяльності.

Отримані результати свідчать про низький рівень сформованості навичок таймінгу, фрагментарне та несистемне використання його інструментів, а також потребу в цілеспрямованому вдосконаленні вмінь планування, пріоритизації та контролю часу. Опанування та системне застосування інструментів таймінгу є необхідною умовою зниження проявів прокрастинації, оскільки забезпечує узгодження особистісних ресурсів із технологічними можливостями та вимогами освітнього середовища, сприяє підвищенню навчальної ефективності.

Порівняльний аналіз результатів опитування за «Шкалою загальної прокрастинації» до та після вивчення дисципліни засвідчив тенденцію до зниження рівня загальної прокрастинації у здобувачів. Початкові результати свідчили про переважання прокрастинаційних стратегій поведінки, що проявлялося у схильності до відкладання виконання завдань, несвоєчасного початку діяльності й орієнтації на роботу в умовах дефіциту часу. За підсумками повторного вимірювання спостерігалось загальне зниження інтенсивності прокрастинаційних проявів. Зокрема, за реверсивними твердженнями шкали, які відображають своєчасність виконання завдань, здатність до попереднього планування, оперативність в ухваленні рішень і завершення справ у встановлені терміни, виявлено стійку тенденцію до покращення показників. Це свідчить про поступове формування більш усвідомленого ставлення до організації часу та відповідальності за власну діяльність. Водночас аналіз відповідей на прямі твердження шкали, що фіксують схильність до зволікання та перенесення виконання справ, показує зменшення частоти проявів прокрастинаційної поведінки. Хоча окремі труднощі з ініціюванням діяльності зберігаються, їхня інтенсивність після проходження курсу суттєво знизилася, що підтверджує ефективність цілеспрямованого освітнього впливу. Така динаміка є очікуваною з огляду на складність і багатовимірність феномену прокрастинації та підтверджує необхідність системного й поетапного формування навичок таймінгу. Отримані результати дозволяють констатувати, що вивчення навчальної дисципліни «Самоменеджмент, лідерство та командна робота» сприяло збільшенню кількості адаптивних стратегій управління часом здобувачів, зниженню рівня загальної прокрастинації та розвитку ключових компонентів самоменеджменту.

Метою проведення вправи «Особистий таймінг: від прокрастинації до стратегії» було сприяння усвідомленню здобувачами впливу прокрастинації на власні навчальні стратегії та формування навички трансформації неефективних часових моделей у ресурсні стратегії навчальної діяльності. Виконання вправи передбачало індивідуальну та групову роботу, а також обговорення у пленумі (загальному колі). Здобувачі вищої освіти визначали власний домінуючий тип прокрастинації (часова, мотиваційна, емоційна, цифрова), аналізували навчальні стратегії, здійснювали ресурсну реконструкцію власних навчальних стратегій (підготовка до іспиту, написання роботи, проєкт).

Цікавими є приклади рефлексії здобувачів, які стали не тільки джерелом для отримання емпіричних даних, а й підтвердженням трансформацій у поглядах і навичках щодо розуміння впливу прокрастинації на навчальні стратегії. Здобувач із часовою прокрастинацією зазначив: «Я зрозумів, що часто відкладаю завдання на останній момент, бо не вмію правильно планувати час. Під час вправи я проаналізував свої етапи підготовки до іспиту і помітив, що більшість часу витрачаю на дрібні справи, а головні завдання залишаю на кінець. Спробую розбивати підготовку на короткі блоки з конкретними дедлайнами». Здобувач з мотиваційною прокрастинацією акцентував: «Мені складно починати великі проєкти, бо не відчуваю внутрішньої мотивації. Аналіз власних навчальних стратегій допоміг зрозуміти, що я частіше відкладаю завдання, які здаються складними або нецікавими. Я спробую застосовувати метод маленьких кроків і винагород для себе, щоб підвищити мотивацію та систематично працювати над роботою». Здобувач з емоційною прокрастинацією відзначив: «Під час вправи я усвідомив, що мої емоції блокують продуктивність, особливо під час написання курсових робіт. Тепер планую використовувати техніки саморегуляції: робити короткі перерви, глибоке дихання та позитивне налаштування перед роботою». Здобувач із цифровою прокрастинацією узагальнив: «Аналіз стратегій показав, що відкладання завдання через соціальні мережі сильно впливає на підготовку до іспитів. Тепер я планую використовувати блокування сайтів під час навчання і виділяти спеціальний час для перевірки повідомлень. Це допоможе мені краще концентруватися на завданнях». Тобто здобувачі усвідомили власні домінуючі типи прокрастинації та їхній вплив на навчальні стратегії. Реконструкція підходів до завдань сприяла розвитку навичок ефективного планування, підвищенню мотивації та свідомому управлінню часом.

Обговорення результатів. Отримані результати підтверджують розуміння прокрастинації як багатовимірного феномену. Виявлені рівні прокрастинації серед здобувачів вищої освіти свідчать про її системний характер і зумовленість поєднанням мотиваційних, емоційних і організаційних чинників, що безпосередньо впливають на вибір і реалізацію навчальних стратегій. Результати діагностики за «Шкалою загальної прокрастинації» К. Лей та їхня позитивна динаміка після вивчення дисципліни «Самоменеджмент, лідерство та командна робота» підтверджують ефективність цілеспрямованого педагогічного впливу. Зниження проявів прокрастинації супроводжувалося підвищенням усвідомленості в управлінні часом, більш чітким визначенням пріоритетів і переходом від ситуативних до стратегічних навчальних дій.

Висновки. Отримані результати засвідчили, що прокрастинація має багатовимірний характер і проявляється через поєднання часових, мотиваційних, емоційних і цифрових чинників, які по-різному детермінують навчальну поведінку здобувачів вищої освіти. Емпіричні дані підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та ефективністю навчальних стратегій: високі показники прокрастинації корелюють із фрагментарним плануванням, переважанням реактивних дій, зниженням саморегуляції та домінуванням короткострокових цілей. Водночас зниження рівня прокрастинації супроводжується зростанням усвідомленості у використанні інструментів таймінгу, підвищенням навчальної автономії та переходом до більш стратегічних і проактивних моделей навчання. Результати SWOT-аналізу дали змогу виявити внутрішні ресурси й обмеження здобувачів у сфері самоменеджменту, а також зовнішні можливості й загрози, що впливають на навчальний таймінг у сучасному цифровому середовищі. Це підтверджує доцільність упровадження елементів розвитку навичок управління часом, саморегуляції та протидії прокрастинації у зміст освітніх дисциплін. Отже, прокрастинація постає не лише індивідуальною проблемою, а як педагогічно значущий феномен, робота з яким може стати ефективним інструментом оптимізації навчальних стратегій здобувачів вищої освіти та підвищення їхньої академічної успішності.

Перспективи подальших розвідок убачаємо у вивченні впливу цифрового середовища на навчальні стратегії здобувачів вищої освіти, а також у розробленні й апробації психолого-педагогічних інтервенцій, спрямованих на розвиток саморегуляції та ефективного управління часом.

Література

Гліченко О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). Ч. I. С. 78–83. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-2(333)-1-78-83

Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. № 47. С. 53–66. DOI: doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345

Дубініна К. Засоби профілактики та подолання прокрастинації студентів під час їх професійної підготовки. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління* : матеріали Четвертого міжнародного симпозиуму : збірник наукових праць / за ред. С. Страшка. Київ : Алатон, 2022. Вип. 4. С. 28–31. URL: https://www.researchgate.net/profile/Julia-Shilina/publication/362325428_ZBIRNIK_Osvita_i_zdorov_a_pidrostaucogo_pokolinna_2022/links/62e375367782323cf1825eb8/ZBIRNIK-Osvita-i-zdorov-a-pidrostaucogo-pokolinna-2022.pdf#page=28 (дата звернення: 25.01.2026).

Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник Київського інституту бізнесу і технологій*. 2019. № 1 (39). С. 18–22. DOI: 10.37203/kibit.2019.39

Камінська О. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2021. Т. 32 (71). № 1. С. 33–38. DOI: 10.32838/2709-3093/2021.1/06

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

Лугова В. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. № 4 (36). Ч. 2. С. 59–65. URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/jspui/handle/123456789/18954> (дата звернення: 02.02.2026).

Тайм-менеджмент : навчальний посібник / О. Могилевська та ін. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : КНДУ «Науково-дослідний інститут соціально-економічного розвитку міста». 2025. 242 с.

Чуйко Г., Комісарик М. Прокрастинація: сутність і причини. *International scientific innovations in human life : proceedings of the 1st International scientific and practical conference*. Manchester, United Kingdom : Cognum Publishing House, 2021. P. 408–416. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/07/INTERNATIONAL-SCIENTIFIC-INNOVATIONS-IN-HUMAN-LIFE-28-30.07.21.pdf> (дата звернення: 25.01.2026).

- Allen D. Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. New York : Penguin Books, 2015. 402 p.
- Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 56. P. 267–283.
- Covey S. The 7 Habits of Highly Effective People. Published by Free Press. 1990. 358 p.
- Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology*. 2008. № 49 (3). P. 182–185. DOI: 10.1037/a0012801
- Drucker P. F. The Effective Executive. New York : HarperCollins, 2006. 202 p.
- Ferrari J. R. Still Procrastinating? New York : Wiley, 2010. 256 p.
- Lakein A. How to Get Control of Your Time and Your Life. New York : Signet, 2007. 158 p.
- Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol. 14. P. 141–156.
- Steel P. The Procrastination Equation. New York : HarperCollins, 2011. 264 p.
- Svartdal F., Klingsieck K. B., Steel P., Gamst-Klaussen T. Measuring implemental delay in procrastination: Separating onset and sustained goal striving. *Personality and Individual Differences*. 2020. № 156. DOI: 10.1016/j.paid.2019.109762

Procrastination as a component of personality timing and its impact on the learning strategies of higher education students

Voronova Svitlana

PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogical Sciences),
Associate Professor at the Department of Cyberpsychology and Rehabilitation
State University of Intelligent Technologies and Telecommunications,
Odesa, Ukraine

In modern conditions of the intensification of the educational process and the growth in requirements for independent educational activities of higher education applicants, the problem of effective time use is of particular importance. Procrastination, as a common psychological phenomenon, is increasingly recognized not only as a maladaptive behavior but also as a component of personality timing, which affects the choice and implementation of educational strategies, self-regulation, and academic performance.

The purpose of the article is a theoretical analysis of the impact of procrastination on individual timing and, accordingly, on the formation and implementation of learning strategies of higher education students. The study uses theoretical methods (analysis, systematization, and generalization of scientific sources) and empirical methods, in particular, SWOT analysis and the “Scale of general procrastination” by C. Ley. Elements of comparative and descriptive analysis are used to interpret the data obtained.

The article reveals the essence of personality timing as a multicomponent psychological formation, including cognitive, motivational, emotional-volitional, and behavioral components. Procrastination is analyzed as a manifestation of a violation of the coherence of these components and as a factor that determines the specifics of educational strategies of higher education applicants. It has been found that a high level of procrastination correlates with ineffective learning strategies, including task procrastination, insufficient time planning, and decreased learning motivation. At the same time, a decrease in procrastination is accompanied by the development of more conscious strategies for educational activities, increased self-regulation, and a responsible attitude toward time as a personal resource. The results obtained confirm the expediency of considering procrastination as an important component of personality timing and outline the prospects for its psychological correction in the educational process.

Keywords: procrastination, personality timing, self-regulation, learning strategies, higher education applicants.

References

- Hlichenko, O. O. (2020). Determinanty akademichnoi prokrastynatsii здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання [Determinants of academic procrastination among higher education applicants in distance learning environments]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*, 2 (333), 1, 78–83. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-2(333)-1-78-83 [in Ukrainian].
- Dub, V. (2020). Osoblyvosti prokrastynatsii studentiv [Features of procrastination among students]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia*, 47, 53–66. DOI: 10.24919/2312-8437.47.229345 [in Ukrainian].

Dubinina, K. V. (2022). Zasoby profilaktyky ta podolannia prokrastynatsii studentiv pid chas yikh profesiinoi pidhotovky [Means of preventing and overcoming procrastination among students during their professional training]. *Osvita i zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia: materialy chetvertogo mizhnar. sympoziumu: zb. nauk. prats / za red. Strashka S. V.* Kyiv: Alaton, 4, 28–31. URL: https://www.researchgate.net/profile/Julia-Shilina/publication/362325428_ZBIRNIK_Osvita_i_zdorov_a_pidrostaucogo_pokolinna_2022/links/62e375367782323cf1825eb8/ZBIRNIK-Osvita-i-zdorov-a-pidrostaucogo-pokolinna-2022.pdf#page=28 (data zvernennia: 25.01.2026). [in Ukrainian].

Yevdokymova, D., & Kacharova, V. (2019). Prokrastynatsiia yak faktor subiektyvnoho spryiniattia chasu [Procrastination as a factor in the subjective perception of time]. *Visnyk Kyivskoho instytutu biznesu i tekhnologii*, 1 (39), 18–22. DOI: 10.37203/kibit.2019.39 [in Ukrainian].

Kaminska, O. V. (2021). Psykholohichni osoblyvosti prokrastynatsii zdobuvachiv vyshchoi osvity [Psychological features of procrastination among higher education applicants]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 32 (71), 1, 33–38. DOI: 10.32838/2709-3093/2021.1/06 [in Ukrainian].

Karamushka, L. M., Bondarchuk, O. I., & Hrubii, T. V. (2022). Diahnostyka ta profilaktyka perfektsionalizmu ta prokrastynatsii v osvittii praktytsi: psykholohichni praktykum [Diagnosis and prevention of perfectionism and procrastination in educational practice: psychological workshop]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 41. [in Ukrainian].

Luhova, V. M. (2018). Prokrastynatsiia: osnovni prychny, naslidky ta shliakhy podolannia [Procrastination: main causes, consequences and ways to overcome it]. *Aktualni naukovy doslidzhennia v suchasnomu sviti*, 4(36), 2, 59–65. URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/jspui/handle/123456789/18954> (data zvernennia: 02.02.2026). [in Ukrainian].

Taim-menedzhment (2025): navch. posib. [Time management] / O. Yu. Mohylevska, S. A. Pavlovskiyi, M. Yu. Povoroznyk, L. V. Parii, A. M. Rebryna, O. Ye. Naholiuk, V. V. Bratukh. 2-he vyd., pererob. i dop. Kyiv: KNDU "Naukovo-doslidnyi instytut sotsialno-ekonomichnoho rozvytku mista", 242. [in Ukrainian].

Chuiko, H. V., & Komisaryk, M. I. (2021). Prokrastynatsiia: sutnist i prychny [Procrastination: essence and causes]. *International scientific innovations in human life: proceedings of the 1st International scientific and practical conference*. Cognum Publishing House. Manchester, United Kingdom, 408–416. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/07/INTERNATIONAL-SCIENTIFIC-INNOVATIONS-IN-HUMAN-LIFE-28-30.07.21.pdf> (data zvernennia: 25.01.2026). [in Ukrainian].

Allen, D. (2015). *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. New York: Penguin Books. 402.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.

Covey, S. (1990). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Published by Free Press. 358.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology*, 49(3), 182–185. DOI: 10.1037/a0012801.

Drucker, P. F. (2006). *The Effective Executive*. New York: HarperCollins. 202.

Ferrari, J. R. (2010). *Still Procrastinating?* New York: Wiley. 256.

Lakein, A. (2007). *How to Get Control of Your Time and Your Life*. New York: Signet. 158.

Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141–156.

Steel, P. (2011). *The Procrastination Equation*. New York: HarperCollins. 264.

Svartdal, F., Klingsieck, K. B., Steel, P., & Gamst-Klaussen, T. (2020). Measuring implemental delay in procrastination: Separating onset and sustained goal striving. *Personality and Individual Differences*. 156. DOI: 10.1016/j.paid.2019.109762



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Received: February 11, 2026

Accepted: March 06, 2026

Published: April 22, 2026