

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-10>

УДК 378: 159.9

**Зінаїда АНТОНОВА**

кандидат психологічних наук, доцент,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-1920-7410>

e-mail: [shvedzina@ukr.net](mailto:shvedzina@ukr.net)

**Олена ГЛАДКА**

здобувач,  
Хмельницький національний університет  
e-mail: [ogladka861@gmail.com](mailto:ogladka861@gmail.com)

## **МОТИВАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

*Стаття присвячена вивченню ролі мотивації в управлінні прокрастинацією серед учнів старших класів. Було винесено на огляд результати дослідницької роботи впливу різних мотиваційних чинників на ефективність навчання та здатність учнів долати тенденцію до відкладання завдань. В статті розглядаються психологічні аспекти мотивації, такі як внутрішня та зовнішня мотивація, а також вплив саморегуляції. Ця стаття має значущість для педагогічної практики та допомагає в розумінні механізмів ефективного управління мотивацією як інструментом боротьби з прокрастинацією у навчальному середовищі.*

**Ключові слова:** феномен прокрастинації, мотивація, академічні цілі, учні старших класів, саморегуляція, психологічні аспекти учіння, самоменеджмент.

**Zinaida ANTONOVA, Olena HLADKA**

Khmelnyskyi National University

## **MOTIVATION AS A MEANS OF INFLUENCING PROCRASTINATION IN HIGH SCHOOL STUDENTS**

*The article is devoted to the study of the role of motivation in managing procrastination among high school students. The results of the research work on the influence of various motivational factors on learning efficiency and the ability of students to overcome the tendency to procrastinate are presented. The article discusses the psychological aspects of motivation, such as intrinsic and extrinsic motivation, as well as the influence of self-regulation.*

*The article highlights the results of empirical studies that demonstrate the relationship between different types of motivation and the level of procrastination of students. Motivation, the psychological construct that prompts people to engage in goal-directed behavior, is central to academic success. However, the flip side of this coin is procrastination, a common problem that plagues educational institutions around the world. Procrastination, especially during the high school stages, can have profound consequences for academic performance and overall well-being. Examining the factors that fuel or inhibit motivation and understanding how these dynamics facilitate or moderate procrastination is important for educators, social workers, parents, and psychologists seeking to improve educational outcomes. In particular, the article emphasizes how positive intrinsic motivation can help reduce procrastination and increase academic achievement. It also considers the possibilities of*

*introducing methods of stimulating motivation in the educational process to maintain productivity and self-discipline among high school students. By identifying key motivational drivers and their impact on procrastination behavior, educators can use designed targeted interventions to promote a more supportive learning environment. This article is important for pedagogical practice and helps in understanding the mechanisms of effective motivation management as a tool to combat procrastination in the learning environment.*

*Keywords: phenomenon of procrastination, motivation, academic goals, high school students, self-regulation, psychological aspects of learning, self-management*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

У сучасному освітньому ландшафті розуміння складної динаміки між мотивацією та прокрастинацією серед учнів старших класів стало ключовою областю досліджень. У міру того, як академічні очікування посилюються, а попит на саморегульоване навчання зростає, заглиблення в тонку взаємодію між мотиваційними факторами та прокрастинацією стає обов'язковим. Старші роки навчання служать критичним моментом, коли учні справляються зі складними академічними проблемами і їхня здатність ефективно керувати часом часто ретельно перевіряється життям. Наше дослідження спрямоване на розкриття взаємозв'язку між мотивацією та прокрастинацією, проливаючи світло на те, як мотиваційні елементи впливають на схильність до затримки академічних завдань серед учнів старших класів.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Тема дослідження зачіпає декілька напрямів, таких як: феномен прокрастинації, мотивація та їх взаємодію в учнів старших. Вивченням і дослідженням цієї проблеми займалися як українські науковці (В. Климчук, М. Дворник, Л. Карамушка, О. Бондарчук, Т. Грубі, В. Климчук, М. Козир), так і зарубіжні: А. Chu, J. Choi, J. Ferrari, P. Steel, N. Milgram та ін.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у представленні результатів експериментального дослідження впливу мотивації на прокрастинацію в учнів старших класів.

### **Виклад основного матеріалу**

Підлітковий вік – це важкий і дуже важливий період розвитку людини, в якому відбувається виокремлення особистої думки, набуття самостійності, становлення ідентичності своїх поглядів на світ та інші складні психофізіологічні процеси. Разом з цим з'являється більше

можливостей уникнення важкої, іноді не цікавої роботи чи завдань, тобто набуття прокрастинації. Проблема прокрастинації та роль мотивації в навчанні стають ключовими у контексті зростаючої конкуренції, психологічного добутку та постійних змін у сучасному суспільстві. У сучасному освітньому просторі розуміння складної динаміки між мотивацією та прокрастинацією серед учнів старших класів стало важливою галуззю досліджень. Це дослідження намагається розкрити взаємозв'язок між мотивацією та прокрастинацією, проливаючи світло на те, як мотиваційні елементи впливають на схильність до затримки академічних завдань серед учнів старших класів [5; 6].

Мотивація – це внутрішній стан, який спонукає людей брати участь у цілеспрямованій поведінці. Його часто розуміють як силу, яка пояснює, чому люди або тварини починають, продовжують або припиняють певну поведінку в певний час [6]. Прокрастинація – це уникнення або затримка виконання завдань, які мають бути виконані до певного часу [8]. Мотивація, психологічний конструкт, який спонукає людей до цілеспрямованої поведінки і є центральною для академічного успіху. Однак зворотню стороною цієї медалі є прокрастинація, поширена проблема, яка переслідує освітні установи по всьому світу. Відкладання завдань, особливо на етапах шкільного навчання в старших класах, може мати глибокі наслідки для академічної успішності та загального благополуччя. Вивчення факторів, які підживлюють або перешкоджають мотивації, і розуміння того, як ця динаміка сприяє або пом'якшує прокрастинацію, має важливе значення для педагогів, соціальних працівників, батьків і психологів, які прагнуть покращити освітні результати [3; 4]. Значна кількість дослідників описує прокрастинацію як збій у процесах саморегуляції. Однак зв'язки між цими змінними все ще не до кінця досліджені [1].

Дане дослідження має на меті зробити внесок у існуючий обсяг знань шляхом вивчення впливу мотивації на прокрастинацію серед учнів старших класів. Визначивши ключові мотиваційні рушійні сили та їх вплив на прокрастинаторну поведінку, педагоги можуть використовувати розроблені цільові втручання для творення більш сприятливого навчального середовища. Завдяки глибокому вивченню мотиваційних теорій, психологічних рамок та емпіричних досліджень, це дослідження прагне надати цінну інформацію про складний взаємозв'язок між мотивацією та прокрастинацією, пропонуючи основу для практичних стратегій, що сприяють ефективному управлінню часом та академічному успіху серед учнів старших класів.

Феномен прокрастинації, повсюдно поширений в академічному середовищі, створює проблеми, що виходять за рамки простого відкладання завдань. Його коріння часто переплітаються зі складними психологічними процесами, на які впливають особисті цілі, самосприйняття, зовнішній тиск, мотивація. Це дослідження спрямоване на те, щоб розкрити чіткі мотиваційні драйвери, які сприяють прокрастинації серед учнів старших класів, визнаючи динамічну взаємодію внутрішніх і зовнішніх мотиваторів [2].

Незважаючи на те, що наслідки прокрастинації вже досить глибоко вивчені, аналіз її причин поки що майже не досліджений. В одному з напрямів сучасних досліджень в області мотиваційних змінних в підлітковому віці проаналізовано взаємозв'язок між саморегульованими процесами навчання, змінними в житті підлітків і прокрастиною. Значна кількість дослідників описує прокрастиною як збій у процесі саморегуляції. Однак зв'язки між цими змінними все ще не до кінця досліджені [1].

Прокрастинація створює значні проблеми як і в дорослому житті на робочому місці, так і в академічних колах навчальних закладів, і може мати значний вплив на якість життя людини. Це може бути шкідливим у навчальному процесі, оскільки може знизити стандарти успішності, а на більш особистому рівні може перешкоджати підліткам досягати цілей, навіть якщо вони більш, ніж здатні їх досягти. Наприклад, в академічних колах деякі учні не можуть виконати свої завдання не через низький інтелект або погані навички, а через прокрастиною [10]. Деякі учні можуть прокрастинувати під час роботи над складними завданнями через страх невдачі [9]. На противагу цьому, з особистої точки зору, люди можуть прокрастинувати через поганий тайм-менеджмент або низьку самооцінку [7].

Аналіз опрацьованої літератури за темами феномену прокрастинації, мотивації та їх впливу на підлітків показав, що актуальним є проведення емпіричного дослідження впливу мотивації на прокрастиною в учнів старших класів. Відповідно до мети дослідження було підбрано комплекс діагностичних методик. Дослідження проводились на базі ліцею №18 Хмельницької міської ради, в опитуванні приймали участь 28 учнів 9 - 10 класів, серед яких було 14 дівчат та 14 хлопців, віком від 14 до 15 років.

Для дослідження феномену прокрастинації ми обрали методику К. Лей (адаптація Т. Юдеевої). Було виявлено (рис. 1), що більша частина учнів, а саме 93% мають виявлену схильність до прокрастинації, з яких 39% мають високий ступінь схильності.

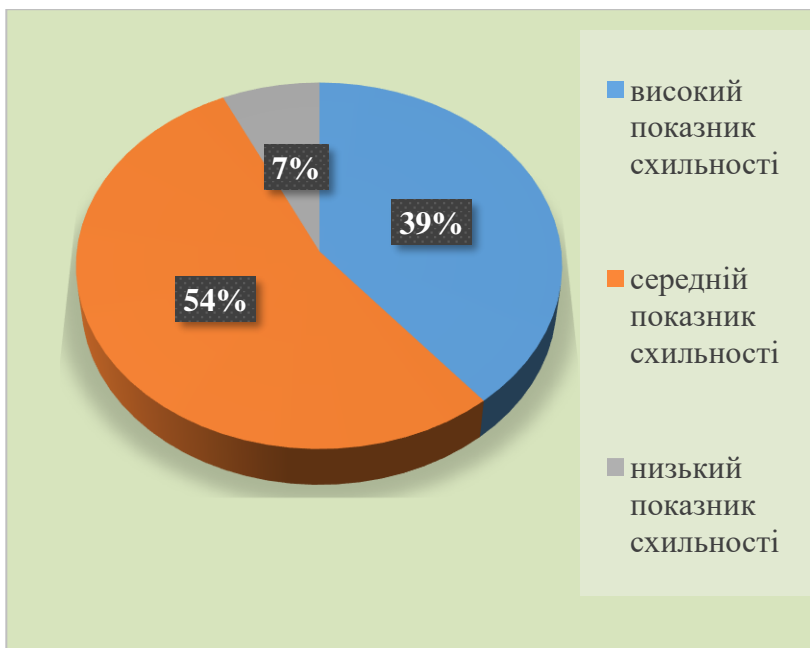


Рис. 1. Шкала прокрастинації за К. Лей (Т. Юдєєва)

У переважній більшості учнів (54%) зафіксовано середній показник схильності до прокрастинації. У 7% респондентів на момент проведення дослідження було виявлено низький показник прокрастинації.

У дослідженні проводився гендерний аналіз впливу мотивації на прокрастинацію. Дані показники демонструють, що прояви середньої і високої схильності до прокрастинації серед досліджуваних хлопців вищий ніж у дівчат. За показниками низького рівня схильності прояву прокрастинації результати розподіленні порівну між хлопцями та дівчатами. Виходячи з показників діагностики, можна зробити висновок, що феномен прокрастинації присутній в учнів старших класів, але немає гендерної відмінності.

Наступною методикою у нашому досліджуванні був опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» за М. Кисельовою (табл. 1). У даній методиці до уваги ми брали показники прояву шкали «мотиваційна недостатність». На нашу думку, саме вони є однією з головних складових прояву прокрастинації. За шкалою «мотиваційна недостатність» високий рівень прояву був досліджений у 46% учнів. Середній рівень був досліджений у 43% і низький рівень у 11% учнів.

Таблиця 1.

**Ступінь вираженості прокрастинації за М. Кисельовою, у %**

№ з/п	Назва шкали	Рівень прояву	Загалом	Чоловіча стать	Жіноча стать
1	Мотиваційна недостатність	низький	3 (11%)	1 (33%)	2(67%)
2	Мотиваційна недостатність	середній	12(43%)	5(42%)	7(58%)
3	Мотиваційна недостатність	високий	13(46%)	8 (62%)	5(38%)
4	Перфекціонізм	низький	6 (21%)	6(100%)	0 (0%)
5	Перфекціонізм	середній	14(50%)	4(29%)	10(71%)
6	Перфекціонізм	високий	8 (29%)	4 (50%)	4 (50%)
7	Тривожність	низький	7 (25%)	4(57%)	3 (43%)
8	Тривожність	середній	14(50%)	7(50%)	7(50%)
9	Тривожність	високий	7 (25%)	3(43%)	4(57%)

Аналізуючи отримані дані шкал «тривожності» та «перфекціонізму», як складових феномену прокрастинації, ми бачимо, що для них характерний прояв середнього рівня. А це свідчить про те, що на прояв прокрастинації найбільше впливає мотивація. Гендерний аналіз даних показників показав, що для хлопців (62%) характерний високий рівень прояву шкали «мотиваційна недостатність». У більшості дівчат, а це 58%, був досліджений середній рівень прояву шкали «мотиваційна недостатність» і низький.

За кореляційним зв'язком Пірсона встановлено, що між показниками рівня тривожності і недостатньої мотивації статистично значущий зв'язок відсутній  $r_{\text{сп.}}=0,12256$ . Хоча між показниками перфекціонізму та недостатньої мотивації можна виокремити дуже слабкий зворотній зв'язок  $r_{\text{сп.}}=-0,18514$ . Ці показники демонструють, що при збільшенні проявів одного показника інший має тенденцію до зменшення і навпаки.

Для діагностики ставлення учнів до восьми основних мотивів навчальної діяльності ми обрали Методику вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнев). За отриманими результатами (табл. 2) шкала А (мотив зовнішнього примусу уникнення покарання) та шкала Д (мотив матеріального благополуччя) отримали найменші показники 4%.

Таблиця 2

## Типи мотивації в навчальній діяльності, за Б. Пашневим, у %

№ з/п	Назва шкали	Чоловіча стать	Жіноча стать	Загалом	% від 28
1	А - Мотив зовнішнього примусу уникнення покарання.	0	1	1	4%
2	Б - Соціально-орієнтований мотив.	1	1	2	7%
3	В - Пізнавальний мотив.	3	0	3	11%
4	Г - Мотив престижу.	3 – 43%	4 – 57%	7	25%
5	Д - Мотив матеріального благополуччя.	1	0	1	4%
6	Е - Мотив отримання інформації.	1	2	3	11%
7	Ж - Мотив досягнення успіху.	2	2	4	14%
8	З - Мотив орієнтації на соціально залежну поведінку.	5 – 39%	8 – 61%	13	46%

7% учнів (один учень старших класів та одна учениця) надали перевагу соціально-орієнтованому мотиву. Показники за шкалами В та Е розподілились однаково у відсотках відносно загальної кількості опитуваних, а саме 11% і 14% школярів в однаковому співвідношенні (два хлопці та дві дівчини) вмотивовані на досягнення успіху. За результатами діагностики маємо два найвищих показника: 25% – мотив престижу та 46% – мотив орієнтації на соціально залежну поведінку (у переважній більшості це був вибір дівчат). Найактуальнішою у виборі стала шкала З, що має орієнтацію на соціально залежну поведінку. Її вибрало 46%, з них: 61% учениць і 39% учнів старших класів. Сума показників за шкалою А, Г та З відноситься до прояву зовнішньої мотивації до навчання, сумарно вона становить 75%. До прояву внутрішньої мотивації відносяться показники шкал Б, В, Д, Е і Ж, сумарно це становить 47%. З отриманих результатів ми бачимо, що в більшості учні головну роль відіграє зовнішня мотивація до навчання, що наразі може мати зв'язок з проявом прокрастинації.

За гендерним аналізом отриманих даних, у хлопців прослідковуються по деяких мотивах однакові показники (див. рисунок 2) і у дівчат така ж тенденція. Але є і високі показники на шкалах мотивації, «Мотив престижу» (43 та 57%, відповідно хлопці та дівчата) та «Мотивів що орієнтовані на соціальну залежну поведінку (39 та 61%). В обох шкалах рівень прояву цих мотивів більший у дівчат ніж у хлопців. Такі показники можуть бути доцільними саме цій віковій категорії, так як в учнів старших класів пріоритетним у розвитку є момент соціалізації. Для них природньо брати приклад зі своїх ровесників, чи популярних тенденції часу. Тому ці дві шкали є прогресуючими відносно вибраного віку досліджуваних.



**Рис. 2. Гендерне порівняння мотивації за діагностикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів»**

В дослідженні після констатації факту присутності прокрастинації в учнів старших класів паралельно вивчався і стан мотивації учнів. На даному етапі дослідження було виявлено, що учні мають високі показники по показнику «недостатня мотивація» та високі показники по зовнішній мотивації.

Результати за діагностиками були переведенні у відсотки, тому по всіх критеріях вони можуть порівнюватись. Так за порівняльною діаграмою результатів за рівнем прояву мотивації та прокрастинації (рис. 3) спостерігається, що при низькій мотивації на успіх отримуємо високий рівень «мотиваційної недостатності» та високі показники прокрастинації і на високому рівні і на середньому. Середні показники мотивації на успіх не порівнюємо з іншими показниками на середньому рівні, так як вони демонструють невизначеність, яка є характерна для цієї вікової категорії. Так видно, що показники високого рівня прояву мотивації на успіх є незначні, що дає можливість припустити, що існує взаємозв'язок між цими показниками.

З отриманих результатів був проведений статистичний аналіз його результатів за допомогою комп'ютерної програми для статистики, використовуючи кореляційний аналіз за методом Пірсона. За результатами аналізу після проведення обрахування маємо такі встановленні зв'язки (рис. 4):



– середній прямий кореляційний зв'язок між рівнем прокрастинації учнів старших класів та проявом «недостатньої мотивації» з показником  $r_{\text{емп.}}=0.55628$ ;

– помірний зворотній кореляційний зв'язок між прокрастинацією та з тенденцією до достовірного оберненого зв'язку до мотивації на успіху;

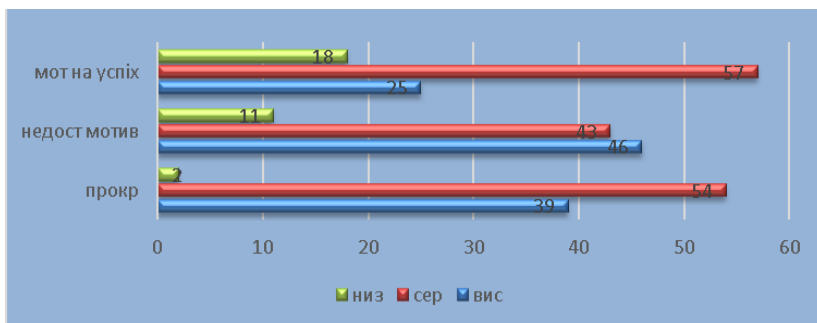


Рис. 3. Порівняльна діаграма результатів діагностики за рівнями прояву мотивації і прокрастинації



Рис. 4. Кореляційні зв'язки за результатами діагностики

– дуже слабкий, незначний кореляційний зв'язок між прокрастинацією та мотивом орієнтованим на соціально залежну поведінку.

Таким чином, досліджено та доведено, що схильність до прояву прокрастинації опосередковано пов'язана з відсутністю бажання досягнення успіху та недостатньою мотивацією. Це впливає з прямих та обернених кореляційних зв'язків між цими показниками з прокрастинацією, враховуючи ці напрямки коефіцієнта кореляції. Приходимо до висновку, що прямі показники демонструють, що при підвищеній прокрастинації рівень недостатньої мотивації також збільшується. А при встановленні зв'язку з мотивацією на успіх маємо обернений зв'язок, тобто чим вищий показник прокрастинації, тим нижча мотивація учнів до успіху.

Після ретельного вивчення теоретичного матеріалу та проведення практичних досліджень було встановлено, що прокрастинація є поширеною серед підлітків і має кореляційний зв'язок між цим явищем та рівнем їхньої мотивації.

У міру того, як ми долаємо виклики, пов'язані з проявом прокрастинації, визнання взаємопов'язаності мотивації з прокрастинацією, забезпечує цілісну основу для розробки інтервенцій. Отримані результати підкреслюють важливість створення мотиваційного клімату, який заохочує учнів ставити цілі, вдосконалювати свій академічний успіх і наполегливо протистояти вимогам, які ставить перед ними суспільство. Підготавлює їх до нових змін та викликів у студентському житті, як платформу для формування нації яка живе тут і зараз, а не відкладає своє життя на потім.

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Таким чином, результати виявили значну кореляцію між прокрастинацією та рівнем мотивації. Учні, які демонструють вищий рівень прокрастинації, як правило, мають нижчу мотивацію до академічних занять, про що свідчить кореляційний аналіз. Крім того, дослідження виявило конкретні мотиваційні фактори, які були обернено пов'язані зі схильністю до прокрастинації.

Ці результати підкреслюють важливість врахування мотиваційних факторів, як стратегічного підходу до пом'якшення прокрастинації серед старшокласників. Впровадження заходів, спрямованих на підвищення мотивації, може виявитися корисним у сприянні проактивному підходу до навчання й управління часом.

Вчитель не повинен обмежуватися лише надбаним рівнем мотивації в освітньому процесі, оскільки це вказувало б на відсталість у врахуванні розвитку дитини, орієнтованого на минулий день, і недостатню увагу до його майбутнього розвитку. Тому важливо проводити спеціальну роботу щодо розвитку мотивації, враховуючи усі психологічні вимоги.

Дослідження вносить цінну інформацію в галузі освіти та психології, наголошуючи на взаємодії між мотивацією та прокрастинацією. Майбутні дослідницькі напрями можуть бути спрямовані на вивчення індивідуальних стратегій втручання для підвищення мотивації та зменшення прокрастинації в академічних умовах.

### Література:

1. Базика Є. Стан прокрастинації як чинник, що інгібує формування успішної особистості. *Український науковий журнал: Освіта регіону*. 2013 №2. URL:<https://social-science.uu.edu.ua/contents/21>
2. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.
3. Климчук В. О. Творча особистість: дослідження ціннісного рівня внутрішньої мотивації навчання. *Психологія. Збірник наукових праць*. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 18, 2002. С. 236-240.
4. Климчук В. О. Феномени розвитку внутрішньої мотивації. *Соціальна психологія*. 2008. №6 (32). С. 70-77.
5. Козир М. В. ІКТ–педагогіка – складова освітнього процесу. *Педагогічний процес: Теорія і практика*. К., 2015. Вип. № 5-6. С. 61-65.
6. Козир М. В., Павлюк О. А. Формування мотивації старшокласників до вивчення математики у процесі застосування ІКТ. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. Випуск № 30 (2/2018). С. 66-73. (у співавторстві)
7. Ahmad S. I., Malik S. and Jumani N. B., 2018. Academic procrastination: An exploration for the cause at university level. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning (IJITL)*, 4 (1), 45-47.
8. Conti R. Competing demands and complimentary motives: Procrastination on intrinsically and extrinsically motivated summer projects. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15. P. 47-59.

9. Haghbin, M., McCaffrey, A. and Pychyl, T. A., 2012. The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 30 (4), 249-263

10. Klingsieck K. B., 2013. Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18 (1), 24.

### References

1. Bazyka Ye. Stan prokrastynatsii yak chynnyk, shcho inhibiruiie formuvannia uspishnoi osobystosti. Ukrainskyi naukovyi zhurnal: Osvita rehionu. 2013 №2. URL:<https://social-science.uu.edu.ua/contents/21>

2. Karamushka L. M., Bondarchuk O. I., Hruby T. V. Metodyky doslidzhennia perfekcionizmu, trudoholizmu ta prokrastynatsii osobystosti: metodychnyi posibnyk. Kamianets-Podilskyi : PP «Aksioma», 2019. 80 s.

3. Klymchuk V. O. Tvorchia osobystist: doslidzhennia tsinnisnoho rivnia vnutrishnoi motyvatsii navchannia. Psykholohiia. Zbirnyk naukovykh prats. K. : NPU imeni M.P. Drahomanova, Vypusk 18, 2002. S. 236-240.

4. Klymchuk V. O. Fenomeny rozvytku vnutrishnoi motyvatsii. Sotsialna psykholohiia. 2008. №6 (32). S. 70-77.

5. Kozyr M. V. IKT–pedahohika – skladova osvithoho protsesu. Pedahohichnyi protses: Teoriia i praktyka. K., 2015. Vyp. № 5-6. S. 61-65.

6. Kozyr M. V., Pavliuk O. A. Formuvannia motyvatsii starshoklasnykiv do vyvchennia matematyky u protsesi zastosuvannia IKT. Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika. Vypusk № 30 (2/2018). S. 66-73. (u spivavtorstvi)

7. Ahmad S. I., Malik S. and Jumani N. B., 2018. Academic procrastination: An exploration for the cause at university level. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning (IJITL)*, 4 (1), 45-47.

8. Conti R. Competing demands and complimentary motives: Procrastination on intrinsically and extrinsically motivated summer projects. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15. P. 47-59.

9. Haghbin, M., McCaffrey, A. and Pychyl, T. A., 2012. The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 30 (4), 249-263

10. Klingsieck K. B., 2013. Procrastination: When good things dont come to those who wait. *European Psychologist*, 18 (1), 24.