

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

РИМСЬКА ДАР'Я ІГОРІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології,
д. економ. наук, к. псих. н., професор
_____ В.А. Оверчук
«___» _____ 2024р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:
Соловей-Лагода О. А, доцент кафедри
психології, канд. психол. наук, доцент

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	8
1.1. Поняття «прокрастинація» у вітчизняній та зарубіжній літературі.....	8
1.2. Особливості прояву академічної прокрастинації.....	15
1.3 Особливості адаптації студентів до навчання під час війни	18
Висновок до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	25
2.1. Характеристика етапів та вибірки дослідження	25
2.2. Характеристика методів дослідження.....	26
Висновок до розділу 2.....	31
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	3
3.1. Аналіз та інтерпретація прояву прокрастинації в студентів під час воєнного стану.....	33
3.2. Дослідження кореляційних зв'язків між емоційними станами та схильністю до прокрастинації у студентів під час війни	41
3.3. Рекомендації щодо подолання прокрастинації студентів в умовах війни	43
Висновок до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ.....	58

АНОТАЦІЯ

Римська Д.І. Психологічні чинники прокрастинації студентів в умовах війни. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі було досліджено та узагальнено теоретичний матеріал щодо поняття «прокрастинація», розглянуто різні підходи та концепції вітчизняних та зарубіжних вчених, уточнено поняття академічної прокрастинації. Було здійснено теоретичний аналіз проблеми прокрастинації серед студентської молоді та емпіричне дослідження особливостей прояву, рівня вираженості прокрастинації студентів вищого начального закладу під час війни, а також показано зв'язок між рівнем вираженості прокрастинації та емоційним станом студентів.

Ключові слова: академічна прокрастинація, відтермінування, емоційний стан, самоорганізація, адаптація

58 с., 2 табл., 3 рис., 1 дод., 40 джерел

ABSTRACT

Rymska D.I. Psychological factors of students' procrastination in wartime. Specialty 053 "Psychology", Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

In the qualification (bachelor's) thesis, the theoretical material on the concept of "procrastination" was researched and summarized, various approaches and concepts of domestic and foreign scientists were considered, the concept of academic procrastination was clarified. A theoretical analysis of the problem of procrastination among students and an empirical study of the peculiarities of manifestation, the level of severity of procrastination of students of higher educational institutions during the war were carried out, and the relationship between the level of severity of procrastination and the emotional state of students was shown.

Keywords: academic procrastination, procrastination, emotional state, self-organization, adaptation.

ВСТУП

Актуальність дослідження. З кожним роком кількість людей, що мають проблеми із зволіканням та відтермінуванням важливих справ зростає. В сучасному світі, де інформаційний потік та темп життя постійно пришвидшуються, прокрастинація стає все більш актуальною проблемою. Ринок праці зацікавлений у фахівцях, що мають високий рівень продуктивності, здатні оперативно та креативно вирішувати робочі задачі. Тож вивчення проблеми прокрастинації та створення ефективних стратегій її подолання є актуальними у наш час.

З початком повномасштабного вторгнення населення нашої країни кожного дня переживає негативні емоції, стрес та тривогу. Війна змінює погляди на життя і цінності, у зв'язку із адаптацією до нових реалій життя, багато студентів були змушені змістити свій фокус уваги з навчання на забезпечення базових умов для життя, допомогу силам оборони України. Деякі студенти мають змогу самостійно впоратися із труднощами, в той час як інші переживають виснаження, спустошення, втому, страх, невизначеність. Більшість здобувачів освіти зіштовхнулися з різного роду втратами: втратою близьких, рідного дому, матеріальних збережень, хтось проживає на окупованих територіях. Все це супроводжується такими проявами, як стрес, депресія, агресія, тощо.

Прокрастинація була поширеним явищем серед студентів і до війни, однак постійний стрес, відчуття небезпеки, неможливість планувати – всі ці фактори загострюють проблему прокрастинації. Війна створює складні умови, які суттєво впливають на психологічний стан людини та її продуктивність. Негативні наслідки постійного відкладання можуть виражатись у гострих емоційних переживаннях власних невдач, зниженні рівня самоповаги, зниженні успішності, незадоволеності результатами власної діяльності. В результаті прокрастинації

поставлені завдання виконуються на неналежному рівні або ж не виконуються взагалі, що призводить до зменшення рівня академічної успішності. Більшість студентів відтермінують виконання навчальних завдань, що врешті-решт призводить до хвилювання та швидкої, але неякісної її реалізації при обмеженні в часі. Це впливає на успішність та якість навчання, та в першу чергу на психологічне та фізичне самопочуття молоді. Тому виникає питання, що ж саме впливає на ступінь вираженості прокрастинації.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз проблеми прокрастинації серед студентської молоді та емпірично дослідити особливості прояву та рівень вираженості прокрастинації студентів вищого начального закладу під час війни.

Досягнення мети дослідження передбачало наступні **завдання:**

1. На основі теоретичного аналізу визначити ключові причини виникнення прокрастинації, дослідити існуючі теорії та підходи до вивчення даного феномену.
2. Охарактеризувати особливості академічної прокрастинації студентської молоді.
3. Визначити критерії оцінки явища прокрастинації та підібрати відповідний діагностичний інструментарій.
4. Емпірично дослідити особливості прояву прокрастинації у студентів вищих навчальних закладів.
5. Розробити рекомендації щодо подолання прокрастинації та збільшення мотивації у студентів ЗВО.

Об'єкт дослідження – явище прокрастинації у здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні чинники прокрастинації студентів в умовах воєнного стану.

Гіпотеза. Життя в умовах війни негативно впливає на емоційний стан студентів, збільшуючи рівень прокрастинації.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети нами було використано різноманітні методи:

- *теоретичні*: порівняння, систематизацію, аналіз, синтез;
- *емпіричні*: методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л.Крюкової, опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М.Кисельової, опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової), опитувальник самооцінки емоційних станів Уесманна-Рікса;
- *методи статистичної обробки даних.*

Практична значущість. Отримані внаслідок дослідження дані про особливості прояву та рівень вираженості прокрастинації студентів вищих навчальних закладів можуть бути використані при розробці корекційних та тренінгових програм із подолання прокрастинації серед молоді, у роботі представлено практичні рекомендації щодо зниження прокрастинації серед студентів в умовах війни.

Теоретична значущість. У роботі узагальнено та систематизовано теоретичний матеріал щодо поняття «прокрастинація», розглянуто різні підходи та концепції вітчизняних та зарубіжних вчених, уточнено поняття прокрастинації.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було апробовано на III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», що проходила 16-17 листопада 2023 року та опубліковано у наступних збірниках наукових праць:

1. Римська Д. І. Детермінанти виникнення академічної прокрастинації. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності*: Матеріали III Міжнародної науково-практичної

конференції, 16-17 листопада 2023 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. – С. 36-41.

2. Римська Д. І. Підходи до дослідження феномену прокрастинації. *Соціально-гуманітарний вісник: зб. наук. пр.* – Вип. 48. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2024. – С. 58-60.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи 56 сторінок. Містить 2 таблиці, 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Поняття «прокрастинація» у вітчизняній та зарубіжній літературі

Прокрастинація - психологічний феномен, що характеризується відкладанням виконання завдань або обов'язків на майбутнє, незалежно від того, чи є на це достатньо часу. Це поведінка, коли людина свідомо або несвідомо відкладає важливі справи на потім, замінюючи їх відволіканням на малозначущі речі.

Феномен прокрастинації відомий людству вже здавна. Стародавні філософи, історики, такі як Епіктет та Сенека, Фулідій та ін. розглядали прокрастинацію як перешкоду на шляху до мудрості та щастя. У своїх листах, зокрема у листі до Луцілія (*Epistulae Morales ad Lucilium*), римський філософ Сенека згадує про відкладання справ, вказуючи на те, що багато людей страждають від цього. Наприклад, у листі 12 Сенека пише: "Люди, які несвідомо втрачають час, завжди кажуть, що він короткий" [31].

Грецький поет Гесіод (VIII-VII ст. до н. е.) у своїй поемі «Труди і дні» теж засуджує відтермінування: «Ніколи не відкладайте вашу роботу на завтра, адже млявий працівник не заповнює свій сарай, як і той, хто відкладає свою роботу; ... людина, котра відкладає роботу на потім, завжди буде стражденною».

У Біблії також можна знайти посилання на відкладання справ. Наприклад, у Притчах Соломона 24:33-34 зазначається: "Ще трохи посну, трохи полежу, трохи склавши руки, щоб поспати. Так твоя нудьга прибуває як розбійник, і твій брак — як озброєний чоловік" [36]. Перші згадки про прокрастинацію можна також зустріти в Оксфордському словнику 1548 року; у літературі XVIII століття, в

період, коли відбувалась активна індустріалізація. Наведені факти підкреслюють те, що проблема прокрастинації існує вже давно, однак її активне вивчення почалось лише у кінці XX століття.

Здійснений нами теоретичний аналіз наукової літератури показує, що на сьогоднішній день існує багато дефініцій феномену прокрастинації, однак жодна з них не є універсальною, і не розкриває дане поняття у повній мірі.

До прикладу, Ірвінг Л. Яніс і Л. Манн визначали прокрастинацію як неефективну копінг-стратегію в ситуації виконання складної роботи. Вони розглядали прокрастинацію як процес ухвалення рішень в наповненій конфліктами, песимістичними установками щодо успіху у виконанні конкретної роботи атмосфері.

А. Елліс і Б. Кнаус визначають прокрастинацію як емоційний розлад, основою якого є ірраціональне мислення [22].

Автор методики визначення рівня прокрастинація «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, провівши науковий аналіз цього явища, дійшов висновку, що "прокрастинація - це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, коли людина розуміє всю важливість поставлених перед нею задач, але обирає займатися іншими справами" [35].

Автор відомої оглядової статті «The nature of procrastination: A. meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure» дослідник П. Стіл визначає прокрастинацію як "добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки через затримку" [34].

Вчені Дж. Бурка і Л. Юен розглядають прокрастинацію як стратегію захисту індивіда від низької самооцінки [14].

Представник психодинамічного підходу Н. Фьоре дає таке визначення: «прокрастинація – це механізм подолання тривоги, пов'язаної з початком або завершенням завдання, або прийняттям рішення» [19].

Аналіз наявних визначень прокрастинації у працях зарубіжних учених показав, що феномен, який вивчають, вирізняється складністю та неоднозначністю в психологічному плані й на сьогодні перебуває на стадії концептуалізації та операціоналізації.

Історія ж появи самого терміну «прокрастинація» залишається неоднозначною. У багатьох статтях вказується, що авторство належить П. Рінгенбаху, який використав його у 1977 році в монографії "Прокрастинація в житті людини". Однак в оглядовій статті Р. Steel пояснюється, що читачеві, зацікавленому в поглибленому вивченні цього питання, не варто витратити час на пошуки згаданої книги, тому що вона ніколи не була написана, а згадка про неї – лише наслідок жарту, який виник під час спілкування П. Рінгенбаха з його видавцем: книга про прокрастинацію, завершення якої постійно відкладалося [34].

Серед перших реально існуючих книг, основу яких становили клінічні дослідження, можна виділити працю «Подолання прокрастинації» А. Елліса та В. Кнауса, науково-популярну книгу Дж. Бурка і Л. Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися». Праця «Прокрастинація: хвороба сучасності» авторства ізраїльського науковця Мілграма - перший ґрунтовний психологічний аналіз досліджуваного явища [24].

У 1982 році розпочався науково-академічний аналіз феномену прокрастинації, з того часу почалось створення низки опитувальників для дослідження прокрастинації (М. Айткен 1982; Е. Розблум, Л. Соломон 1984; К. Лей, 1986; Такмен, 1991 і ін.).

Б. Кнаус у своїй статті висвітлює різні погляди на проблему зволікання у різних народів. Дослідник зазначає, що для американці сприймають прокрастинацію, як негативне явище, що унеможливорює здійснення «американської мрії»: працювати, щоб бути успішним. А наприклад, у Франції, як в історично аристократичному суспільстві, прокрастинація сприймається не так

категорично. Зокрема, француз Давид д'Еквінвіль (2016) називає прокрастинацію «мистецтвом, що провокує сумніви та скептицизм у незаперечних стандартах продуктивності» [22].

Вітчизняний науковець Ю. Шайгородський також навів приклади прояву зволікання та ставлення до феномену прокрастинації завдяки аналізу народних прислів'їв та приказок різних народів: «Завтра, завтра, не сьогодні – так ледарі кажуть» (нім.); «Відкладання – злодій часу» (англ.), «Зволікання небезпечні» (англ.); «Зволікання смерті подібне»; Завтра - часто є найбільш напруженим днем тижня (англ.); «Завтра, післязавтра, після післязавтра – ніколи!» (італ.). Щоправда, існують і приказки на захист прокрастинації: «Робота не вовк, в ліс не втече», або принцип «Зачекай виконувати завдання – відмінять» [12].

Феррарі, Джонсон та Маккоун (1995) стверджують, що прокрастинація існувала протягом усієї історії, але по-справжньому негативних конотацій вона набула лише з появою промислової революції, тобто близько 1750 року [18].

Перша класифікація видів прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом, Дж. Баторі й Д. Моурером. Вони виділили 5 основних типів, а саме: 1) академічна прокрастинація – відтермінування виконання завдань, що стосуються навчання; 2) невротична прокрастинація; 3) прокрастинація в прийнятті рішень; 4) побутова прокрастинація; 5) компульсивна прокрастинація. Згодом вчені вдосконалили дану модель і поділили прокрастинацію на ту, що стосується прийняття рішень і ту, що стосується виконання завдань.

У своїх працях Дж.Н. Чой та А.Х. Чу припустили, що прокрастинація може служити процесом саморегуляції. Під час свого дослідження вони з'ясували, що є група людей, які вважають, що прокрастинація сприяє їхній продуктивності. У зв'язку з цим, дослідники умовно поділили прокрастинаторів на «активних» – тих, що відкладають виконання завдань з метою адаптації, і «пасивних» - тих, хто

відкладає ненавмисно, і в результаті відчувається перенавантаженням та виснаженням, має песимістичні установки з наближенням дедлайну [18].

Д. Феррарі у своїх працях поділяє прокрастинацію на конструктивну й деструктивну. Дослідник поділив прокрастинаторів, базуючись на особистісних особливостях:

- 1) «нерішучі» – люди, які відкладають через тиск відповідальності;
- 2) «уникаючі» – прагнуть не виконувати суб'єктивно неприємні завдання, а також уникнути оцінок із боку оточення;
- 3) «шукачі гострих відчуттів» – люди із вираженим даним типом прокрастинації отримують задоволення від емоцій, що виникають внаслідок виконання завдань в останню мить, вони цілеспрямовано відтермінують прийняття важливих рішень [18].

Результати дослідження В. Дуб вказують на те, що більшість прокрастинаторів є інтерналами – людьми, котрі схильні вважати, що більшість важливих подій залежить лише від їх власних дій і вони несуть за них повну відповідальність. Тоді як непрокрастинатори виявились екстерналами [6].

Ми вважаємо за необхідне висвітлити основні підходи до розуміння феномену прокрастинації. Серед підходів можна виділити наступні: психодинамічний, когнітивний та поведінковий та мотиваційний.

Представники *психодинамічного підходу* сприймають прокрастинацію як своєрідний психологічний механізм захисту особистості від виконання завдань, котрі можуть завдати шкоду Его особистості. Коли Его визнає існування загрози з боку будь-якого завдання, спрацьовує захисний механізм уникнення виконання завдань. У традиціях класичного психоаналізу, Блетт і Квінлан 1967 року заявили, що прокрастинатори загалом орієнтовані на теперішнє і мають труднощі в прогнозуванні та побудові планів на майбутнє, оскільки думки про це викликають

у них страх та тривогу. Явище прокрастинації представники даного пов'язують із певними дитячими травмами, проблемними стосунками із батьками.

Прихильники *когнітивного підходу* вважають, що причиною прокрастинації є ірраціональне мислення особистості, поєднане з низькою самооцінкою. Люди, схильні до відкладання, не здатні самостійно приймати рішення та неста них відповідальність, оскільки бояться невдачі. Науковці у рамках даного підходу, часто сприймають прокрастинацію як копінг-стратегію, що корелює зі схильністю до уникнення та дистанціювання.

У *поведінковому підході* зміцнилася ідея того, що рівень прокрастинації підвищується за рахунок закріплення стратегії такої поведінки. Класична теорія научіння пояснює, що становлення тих чи інших форм поведінки зазвичай відбувається автоматично, шляхом підкріплення або відсутності покарання.

Останній підхід, який ми розглянемо - *мотиваційний*. Відповідно до теорії тимчасової мотивації, кожна людина завжди віддає перевагу тому виду діяльності, який принесе максимум користі для неї, принаймні враховуючи те, що на цю діяльність знадобиться певний період часу. Інакше кажучи, люди прагнуть прокрастинувати тоді, коли приходять до думки, що користь від виконання тієї чи іншої роботи буде невелика. Канадський учений Пірс Стіл, який протягом 10 років вивчав феномен прокрастинації, упевнений, що колишнє переконання психологів у тому, що такими людьми керує або лінь, або перфекціонізм, докорінно неправильне. Тобто можна зробити висновок, що робота найкраще виконується тоді, коли стосовно неї є високі очікування й особиста зацікавленість, а час досягнення зведено до мінімуму.

Розглянемо запропоновані Т. Колтуновичем та О. Поліщуком симптоми прокрастинації. Механізм прокрастинації за Колтуновичем показано на рис.1.1.

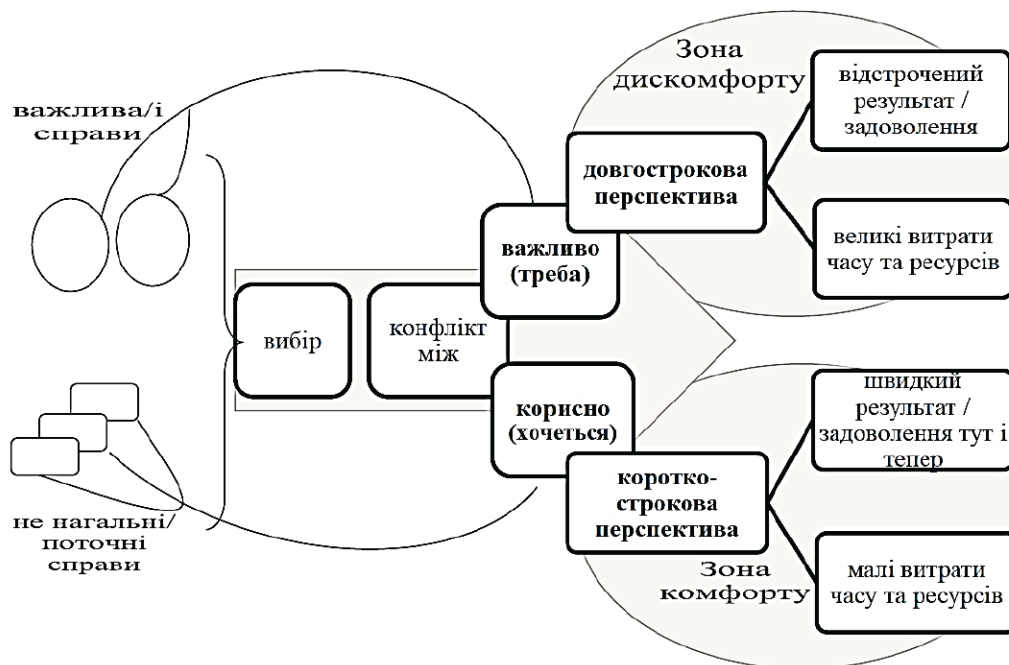


Рисунок 1.1 - Механізм процесу прокрастинації за Т. Колтуновичем

У якості першого симптому прокрастинації автори наводять бажання здійснити що-небудь грандіозне, відповідно людина починає діяти на емоційному підйомі й відчувати задоволення від труднощів, які на неї чекають. Другий симптом – зникає бажання діяти за наміченим планом, відчувається різкий спад мотивації, може з'явитись страх від того, скільки зусиль доведеться прикласти до виконання завдання. На цьому етапі виникає вибір: конфлікт між тим, що є важливим і тим, що є корисним саме у цей час. Звичайно, виконання важливого пов'язане з довготривалою перспективою і більшими затратами часу та ресурсів. Очевидно, що відтермінування сприяє появі почуттів провини та страху, пов'язаних з відкладанням справи, а також призводить до відстроченого результату, іншими словами – отримання задоволення. В той час як виконання справ, що потребують мало часу та зусиль, швидко приносять результат (задоволення тут і тепер).

Відтягування часу до дедлайну з виправданням себе та своїх рішень – третій симптом. Потім завдання виконується у дуже короткі терміни або не виконується взагалі. На цьому етапі прокрастинатор може докоряти собі та переживати муки совісті, проте наступного разу усе повториться у тій самій послідовності. Для більшості людей, що мають цей симптом прокрастинації властиві відчуття невдоволення своїми результатами, загнаності, придушення своїми труднощами, постійне відчуття тривоги, провини за посередньо виконане завдання тощо[9].

Отже, феномен прокрастинації розглядається науковцями різних підходів, виокремлюються окремі види прокрастинації та домінуючі симптоми.

1.2. Особливості прояву академічної прокрастинації

Явище прокрастинації досить поширене серед студентів та активно вивчається останні 20-ть років. Велика кількість досліджень показує, що прокрастинація позитивно корелює із тривогою [26].

Академічну прокрастинацію зазвичай розуміють як неадаптивну поведінку, яка перешкоджає отриманню успішного академічного досвіду.

Згідно з загальноприйнятою думкою, академічна прокрастинація пов'язана з різними порушеннями поведінки під час навчання, наприклад, пропусками дедлайнів, неякісно виконаними завданнями [23].

Прокрастинація – це один з показників індивідуальної психосоціальної адаптації, а також важливий індекс для вимірювання рівня психічного здоров'я студентів та якості навчання. Велика кількість досліджень показує, що прокрастинація позитивно корелює із тривогою [29].

Студенти з академічною прокрастинацією мають значно нижчу психосоціальну адаптивність, ніж інші люди, й схильні обирати різні форми залежностей, наприклад, Інтернет- залежність: за допомогою неї вони тікають від реальності, коли стикаються із невдачами у житті [15].

Прокрастинація часто має негативні наслідки, такі як несвоєчасне виконання завдань, тривожність і поспіх під час підготовки до іспитів, соціальна тривожність. Однак люди повністю усвідомлюють негативні результати такого зволікання, і це явище може знизити рівень задоволеності власною діяльністю. Поширеність цього явища настільки висока, що п'ята частина дорослого населення не в змозі встигати виконувати щоденні домашні завдання [21].

Розенталь та Калбрінг у своїх дослідженнях дійшли до висновку, що прокрастинація охоплює приблизно половину студентської молоді [30].

Дослідження, проведене Чехрзадом та ін., показало, що 70% студентів університетів мають помірну прокрастинацію, а 14% студентів мали високий рівень прокрастинації, причому старший вік, академічний рівень і стать були основними предикторами прокрастинації [15].

Симптомами академічної прокрастинації є: поганий сон, високий рівень стресу, відкладання роботи через брак часу, неналежне виконання домашніх завдань, розгубленість, самозвинувачення, почуття провини та неадекватності, низька самооцінка, тривога та депресія [16].

Професор Калгарійського університету, Пірс Стіл, у своїх роботах, зокрема у книзі "The Procrastination Equation", відзначає, що причинами виникнення академічної прокрастинації можуть бути: низький рівень самоконтролю, боязнь невдачі або перфекціонізм. Він підкреслює, що студенти, схильні до прокрастинації, частіше стикаються з проблемами у виконанні завдань та досягненні успіху в навчанні.

Соломон і Ротблум також зазначали, що основними причинами академічної прокрастинації є страх невдач і страх прострочення виконання завдань [29].

Інші дослідники також розглядали страх невдач як причину прокрастинації, і було висловлено припущення, що прокрастинатори використовують свій страх невдач, як спосіб захистити свої цінності і переконання [12].

Бурка й Юен стверджують, що прокрастинатори формують свою самооцінку на основі своїх невдач та досягнень. Тому, коли вони розчаровуються у виконанні завдання, вони не тільки вважають, що не змогли його виконати, але й зазвичай вважають себе невдахою та неуспішною людиною [14].

Відповідно до аспектів ірраціональності та розбіжності між намірами та поведінкою прокрастинаторів, різні дослідження припускають, що академічна прокрастинація тісно пов'язана з низьким рівнем саморегуляції [11].

За психологічним словником, укладеним Синявським, «саморегуляція—системна характеристика особистості, що відображає її здатність до стійкого функціонування в різних умовах життєдіяльності, спрямованість на досягнення максимальної ефективності своєї власної діяльності, уміння і досвід контролю за своїм станом і діяльністю» [11].

Згідно з Шунком і Циммерманом, процеси саморегуляції навчання включають планування часу, точність і зосередженість при навчанні та використанні соціальних ресурсів.

Дослідження показали, що студенти із високим рівнем саморегуляції мають внутрішню зацікавленість у виконанні завдань і докладають більше зусиль, щоб їх виконати. Високий рівень саморегуляції допомагає систематично виконувати завдання, розраховувати на власні зусилля та контролювати процес виконання, не залучаючи до цього викладачів, батьків і загалом зовнішній світ [32].

Аналіз вітчизняної літератури, присвяченої вивченню питання академічної прокрастинації дає нам змогу виділити основні причини прокрастинації:

- порушення вольової сфери;
- нездатність конструктивно розставляти пріоритети;
- неправильні переконання ;
- надмірна самовпевненість; лінощі; безпорадність; хвороби;
- відсутність мотивації до навчання;

- перфекціонізм;
- нездатність вибудовувати ієрархію цінностей та цілей, і згідно неї планувати свою діяльність;
- зовнішні відволікаючі фактори [1,2, 3, 7].

1.3. Особливості адаптації студентів до навчання під час війни

У зв'язку з повномасштабним вторгненням росії в Україну, процес здобуття студентами освіти та професійних навичок значно ускладнився. Навчання в умовах війни вимагає від здобувачів прийняття нової системи цінностей і норм життя, високого рівня стресостійкості та вміння концентруватись на процесі навчання у будь-яких умовах. Тому пошук ефективних стратегій адаптації до нових умов і реорганізація їхньої повсякденної діяльності стає актуальною проблемою для всіх студентів вищих навчальних закладів України.

Оскільки повномасштабна війна в Україні триває два роки, кількість досліджень та публікацій на тему, що стосуються психологічної адаптації під час війни, мають дещо обмежений характер. З аналізу наявної літератури, ми можемо виділити наступних авторів, що вивчають дану тему: Голубенко Т. О., Діордіца І. М., Сіра Л. І, Яланська С., Атаманчук Н, Тимків Л, К. Березняк.

Психологічна адаптація студентів до навчання в умовах війни - багатокомпонентне явище. Досліджуючи явище адаптації, ми вважаємо доцільним детально розглянути її етапи:

- початковий етап полягає в тому, що психічні процеси здобувачів освіти активізуються у відповідь на нові реалії життя під час війни. Як показує досвід навчання у період пандемії коронавірусу, початковий етап адаптації закінчується під кінець першого семестру;

- під час другого етапу формується динамічний стереотип, а також відбувається розвиток психічних процесів на більш якісному, високому рівні. Даний період характеризується нестабільністю психічних процесів і нестійкими механізмами адаптації, навіть серед тих здобувачів освіти, хто має високу успішність. Орієнтовно, він завершується в середині другого семестру;

- на останньому етапі формується стійка адаптація, яка характеризується утворенням стійких механізмів адаптації та нових, динамічних стереотипів. У разі успішної адаптації здобувача вищої освіти, спостерігається стабілізація його успішності, зниження втоми, розвиток самостійності та ініціативності, а також активізація науково-дослідної, громадської діяльності та інших аспектів.

Адаптація до навчального процесу під час війни також залежить від наступних факторів: від індивідуально-психологічних особливостей здобувача освіти, від його рівня мотивації, від ставлення до майбутньої діяльності [4].

Під індивідуально-психологічними особливостями студентів ми маємо на увазі такі складові: характер – визначає взаємодію здобувачів освіти між викладачами та колегами; волюві якості – розвинені волюві якості допомагають долати перешкоди на шляху до намічених цілей; темперамент – відповідає за швидкість та врівноваженість психічних процесів, а також за реакції студента на зміни в навколишньому світі; вроджені здібності – допомагають швидше розуміти і засвоювати відповідний матеріал під час занять.

Рівень мотивації має значний вплив на успішність студентів. Високий рівень мотивації означає внутрішню позитивну напругу, яка стимулює навчальну діяльність, веде до високих досягнень (на "відмінно" або "добре"), сприяє самостійності та професійному мисленню, а також включає участь у громадських ініціативах. Студенти з високим рівнем мотивації частіше встановлюють

конкретні цілі навчання і ретельно планують свої дії для досягнення цих цілей. Вони можуть бути більш наполегливими в зусиллях досягнення успіху і здатними ефективно керувати своїм часом та ресурсами. Середній рівень мотивації виявляється у випадках, коли студенти проявляють схожі якості за умови підтримки викладача. Низький рівень мотивації відображається у низьких досягненнях, відсутності самостійності та професійного спрямування, а також в малій зацікавленості у громадських справах.

Студенти з низьким рівнем мотивації часто мають поверхневі знання, що може призвести до відрахування або переведення на інші факультети. Тому внутрішня позитивна напруга є ключовим елементом для швидкої адаптації студентів до нових умов навчання, освоєння професійних знань та розвитку спеціальних вмінь, особливо в умовах воєнного часу [4].

Ставлення студентів до майбутньої діяльності може визначати їхню мотивацію, ефективність навчання та загальну адаптацію до університетського середовища. Якщо студент відчуває сильний інтерес і мотивацію до своєї майбутньої професії чи галузі, ймовірно, що він буде активно залучатися до навчального процесу і прикладати більше зусиль. Важливо підтримувати позитивне ставлення студентів до їхньої майбутньої професії через відповідну підтримку та належну інформаційну підготовку.

Дистанційне навчання – важлива передумова для формування психологічного стану здобувачів освіти в умовах повномасштабної війни. Для навчання в онлайн-форматі необхідно мати відповідне матеріально-технічне забезпечення, однак через щоденні руйнування цивільної інфраструктури, велика кількість студентів не має можливості бути присутніми на навчанні регулярно, використовувати для підготовки до пар необхідні технічні засоби. Важливим фактором також є емоційно-психологічний стан студентів. Адже під час повномасштабного вторгнення, що триває вже два роки, здобувачі освіти

відчувають стрес, невизначеність, фрустрацію, не мають змоги будувати плани на майбутнє, через що відчувають невизначеність.

Всі вищенаведені фактори значно ускладнюють адаптацію студентів до навчання. Навесні 2022 року навчальні онлайн-платформи EdEra й Projector провели дослідження, яке показало, що 84% опитаних мають проблеми з зосередженістю, 39% відчувають провину вцілілого, й 23% мають відчуття недоречності навчання [4].

Період навчання в університеті є важливим етапом життя, оскільки під час нього завершується первинна соціалізація, формується самостійність, ініціативність, кристалізується система цінностей. Переживання студентами травматичних подій війни співпадають із віковою кризою ідентичності, що в пізньому юнацькому віці характеризується переоцінкою власних здібностей та життєвих цінностей, сумнівах щодо себе та своїх можливостей [10].

Питання емоційно-психологічного становища студентів під час війни вивчають: Н. Саніна, В. Лазаренко, С. Товщик, О. Паламарчук, А. Прищеп. У своїх дослідженнях автори вказують на те, що через активні бойові дії у студентів спостерігається підвищений рівень агресивності, тривоги, відчуття безнадійності та апатії. Більшість студентів не відчувають задоволення від своєї діяльності та вважають її недостатньою, що відбивається на їхній зацікавленості та концентрації під час навчання. Проте, дуже багато студентів займаються волонтерською роботою, що сприяє покращенню їхньому психологічному стану.

Адаптація до нових умов, зокрема в умовах війни, може мати значний вплив на рівень вираженості прокрастинації серед студентів. Прокрастинація, як психологічний феномен, визначається як тенденція відкладати виконання завдань на потім, необхідним чином обґрунтовуючи це собі.

Перш за все, адаптація до життя в умовах війни вимагає від студентів зосередитися на нових викликах та завданнях, це може включати реорганізацію

звичайного розпорядку дня, адаптацію до стресових ситуацій, впровадження вимушених нових стратегій навчання. Цей процес адаптації може викликати додатковий рівень стресу та тривоги серед студентів.

В контексті прокрастинації, стресові ситуації часто стимулюють бажання уникнути виконання завдань або пошуку психологічного комфорту у відволіканні, тож студенти можуть відтерміновувати виконання навчальних завдань, оскільки вони відчують втому, тривогу або низький рівень самодисципліни у зв'язку зі змінами у їхньому житті.

З іншого боку, успішна адаптація може зменшити ризик прокрастинації. Якщо студенти успішно адаптувались до навчання у воєнних реаліях, удосконалили свої підходи до навчання і тайм-менеджменту, вони можуть відчувати більшу впевненість у своїх силах і контроль над своїм процесом навчання. Це може призвести до зменшення бажання відкладати завдання на потім і більшої схильності до систематичної та своєчасної роботи.

Наукові дослідження також вказують на зв'язок між рівнем стресу та прокрастинацією. Умови війни, безперечно, можуть збільшувати рівень стресу серед студентів, що в свою чергу сприяє вираженості прокрастинації. Адаптація, що спрямована на зменшення стресу та підвищення стресостійкості, може також вплинути на зниження прокрастинації.

Відтак, важливим завдання подальших досліджень вважаємо емпіричне вивчення впливу емоційних станів студентів на прояв явища прокрастинації.

Висновок до розділу 1

Розглянувши основні підходи до вивчення феномену прокрастинації, ми визначили, що дане явище відоме людям здавна, однак активно вивчати його почали лише в 70-х роках минулого сторіччя. Зараз прокрастинацію розуміють як

психологічний феномен, що характеризується відкладанням виконання завдань або обов'язків на майбутнє, незалежно від того, чи є на це достатньо часу. Це поведінка, коли людина свідомо або несвідомо відкладає важливі справи на потім, замінюючи їх відволіканням на малозначущі речі.

Вчені надають різноманітні визначення та тлумачення феномену прокрастинації, зазначаючи його емоційний, когнітивний, поведінковий та мотиваційний аспекти. Прокрастинація – багатогранне явище, що включає такі аспекти, як ірраціональність, добровільність, стратегії захисту, а також різноманітність мотиваційних чинників, що її породжують. Також можемо ми зазначити, що у різних культурах ставлення до прокрастинації може відрізнятися.

Аналіз наукової літератури вказує на те, що прокрастинацію, особливо в контексті навчання, вважають неадаптивною поведінкою, яка має негативні наслідки для успішного академічного досвіду та психосоціальної адаптації. Дослідження показують, що прокрастинація позитивно корелює із тривогою, а студенти з академічною прокрастинацією мають значно нижчу психосоціальну адаптивність. Проте, існують відмінності у розумінні її причин та наслідків. Таке різноманіття підходів свідчить про складність феномену прокрастинації та необхідність інтеграції різних наукових підходів для його повного розуміння.

Результати досліджень також вказують на те, що академічна прокрастинація може мати серйозні наслідки для студентів, зокрема, погіршення якості навчання, збільшення стресу, ризику розвитку різних форм залежностей та загального зниження самооцінки. Наукові дослідження зазначають, що прокрастинація часто є індикатором індивідуальної психосоціальної адаптації та психічного здоров'я студентів.

В контексті повномасштабного вторгнення росії в Україну, процес здобуття освіти та професійних навичок студентами став значно складнішим. Умови війни вимагають від здобувачів освіти швидкої адаптації та прийняття нових цінностей

і норм, високого рівня стресостійкості та зосередженості на процесі навчання незалежно від обставин.

Зважаючи на тривалість війни, розуміння психологічної адаптації студентів є надзвичайно важливим, хоча дослідження з цієї області обмежені. Серед науковців, які вивчають цю тему, можемо виділити таких: Голубенко Т. О., Діордіца І. М., Сіра Л. І., Яланська С., Атаманчук Н., Тимків Л., К. Березняк.

Адаптація студентів до навчання залежить від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, таких як характер, волюві якості, темперамент та вроджені здібності. Ці фактори визначають, як студенти сприймають та реагують на навчальний процес. Ставлення студентів до майбутньої професійної діяльності також впливає на їхню мотивацію та успішність навчання. Якщо студенти відчують сильний інтерес до своєї майбутньої професії, вони можуть бути більш активними та мотивованими у своєму навчанні, і як наслідок, менше прокрастинувати. Успішна адаптація студентів може впливати на зменшення рівня прокрастинації.

Адаптація студентів до навчального процесу в умовах війни є складним процесом, який вимагає уваги до їхніх індивідуальних особливостей, рівня мотивації, ставлення до майбутньої діяльності та емоційно-психологічного стану.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Характеристика етапів та вибірки дослідження

Для проведення дослідження зв'язку між рівнем самоорганізації і ступенем вираженості прокрастинації у студентів під час війни, нами була задіяна вибірка здобувачів освіти. Вибірку дослідження склали 35 студентів 1-4 курсів Донецького національного університету імені Василя Стуса, віком від 17 до 21 року. У зв'язку з воєнним станом в країні та нестабільністю форми навчання, методики були переведені у гугл-форми і проводились дистанційно, таким чином були отримані наступні результати.

Дослідження зв'язку рівня вираженості прокрастинації з рівнем емоційного стану студентів передбачало низку етапів.

На *першому, теоретичному етапі*, було визначено тему, мету, об'єкт та предмет, завдання дослідження, а також сформульовано гіпотезу. Надалі ми проаналізували наукову літературу й систематизували підходи до розуміння та вивчення феномену прокрастинації, а також розглянули особливості адаптації студентів до навчання у воєнний час. Після аналізу наявного теоретичного матеріалу, нами було виявлено схожі й відмінні риси в напрямках, що описують поняття, причини появи та особливості вираження прокрастинації. Після цього ми визначили відповідні діагностичні критерії.

Наступний етап передбачав підготовчу роботу для дослідження рівня вираженості прокрастинації, а також рівня самоорганізації діяльності у студентів. Нами було здійснене формування вибірки і підбір діагностичного інструментарію у вигляді опитувальника самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової, методики «Ступінь вираженості прокрастинації»

М. Кисельової й методики «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (в адаптації Т.Л.Крюкової), опитувальника самооцінки емоційних станів Уесманна-Рікса.

Під час *третього, емпіричного етапу* дослідження нами було здійснене тестування на обраній вибірці, в результаті чого вдалося перевірити висунуту гіпотезу про те що, життя в умовах війни підвищує рівень прокрастинації студентів. Під час даного етапу потрібно було визначити за допомогою методів математичної статистики, а саме критерієм рангової кореляції Спірмена кореляцію між високим рівнем прокрастинації та рівнем емоційного стану студентів.

На заключному, *четвертому етапі* було здійснено обробку отриманих даних, їх статистичну перевірку, а також інтерпретацію та формування висновків.

2.2. Характеристика методів дослідження

У процесі дослідження ми використали комплекс методик, які допомогли з'ясувати рівень сформованості досліджуваних явищ.

Для того, щоб створити план проведення методик, ми визначили такі основні етапи експериментального дослідження:

- 1) дослідити рівень прокрастинації у здобувачів освіти;
- 2) дослідити рівень саморегуляції та визначити причини прокрастинації у досліджуваних;
- 3) визначити, чи є взаємозв'язок між рівнем саморегуляції та схильністю до прокрастинації.

Для досягнення нашої мети і перевірки гіпотези було використано наступні методики дослідження.

- 1. Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л. Крюкової**

«Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана допомагає визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень. Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Досліджуваному пропонується відповідати на запитання, використовуючи запропоновану шкалу, де 1 – це повністю не згоден, 2 – не згоден, 3 – важко, 4 – згоден, 5 – повністю згоден. Методика складається із однієї шкали, котра має назву «Загальний рівень схильності до прокрастинації». Загальний підсумковий бал опитувальника – 64 бали. Якщо результат пройденого опитувальника в діапазоні 35-47 балів – досліджуваній має низьку схильність до прокрастинації, якщо в діапазоні 48-54 балів, то він середню схильність до прокрастинації, і відповідно якщо результат в межах від 55 до 64 балів – досліджуваній має високу схильність до прокрастинації.

2. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової дозволяє визначити характеристики прокрастинації за трьома шкалами («Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність») та загальний рівень прокрастинації.

Шкала «Перфекціонізм». Перфекціонізм – самоорганізаційна властивість особистості, що може бути як «здоровою» – прагнення особистості до удосконалення, так і «нездоровою» -нав'язлива, невротична ідея досягнення ідеалу. "Нездоровий" вид перфекціонізму веде до емоційного вигорання, і внаслідок цього, провокує схильність до прокрастинації.

Фактор тривожності. Автори опитувальника вважають, такі особистісні якості, як низький рівень локусу контролю, стрес і занижена самооцінка можуть провокувати прокрастинацію.

Опитувальник складається з 15 тверджень, які оцінюються за 2-х бальною шкалою. Досліджуваному пропонується виразити ступінь своєї згоди із твердженнями, користуючись 3-х бальною шкалою, де 0 – це не погоджуюся, 1-

важко визначитись, 2 – погоджуюся. Кожна зі шкал має по три рівні вираженості: «низький», «середній» і «високий».

3. Опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової). Даний тест-опитувальник призначений для діагностики сформованості навичок тактичного планування і стратегічного цілепокладання. Тест містить 25 питань, за допомогою яких оцінюються 6 шкал:

Шкала «Планомірність». Високий показник, отриманий за даною шкалою свідчить про потребу досліджуваного в постійному усвідомленому плануванні діяльності, зазвичай плани мають деталізовану, чітку, ієрархічну, стійку та дієву структуру. Якщо ж досліджуваний має низькі показники навички за цією шкалою, то він схильний часто змінювати свої плани. Зазвичай такі люди будуть нереалістичні плани, внаслідок чого поставлена мета рідко буває досягнута. Такі люди прагнуть «жити сьогоднішнім днем» й висувають цілі ситуативно.

Шкала «Цілеспрямованість». Якщо досліджуваний отримав високий показник за даною шкалою характеризує людину, як цілеспрямовану, яка знає, чого хоче та йде у напрямку допоміжних засобів самоорганізації й планування та успішно їх використовує. Низькі бали за даною шкалою характеризують людину, яка не вдається до допомоги зовнішніх засобів самоорганізації або при їх використанні не досягає успішності в діяльності.

Шкала «Наполегливість». В опитувальнику ця шкала представлена зворотніми висловлюваннями для зменшення ефекту соціальної бажаності. Високі бали характеризують людину вольову та організовану, здатну зусиллям волі структурувати поведінкову активність і завершити розпочату справу, не дивлячись навіть на несподівані виникаючі труднощі. Низькі бали за цією шкалою характеризують людину, яка не здатна застосувати вольові зусилля для доведення розпочатої справи до кінця та відволікається на сторонні справи. Такі люди не

здатні долати перешкоди і при зіткненні з труднощами, особливо з несподіваними, губляться, а можуть і взагалі відмовитися від мети.

Шкала «Фіксація». Високі бали характеризують людину виконавчу, негнучку в плануванні, що прагне усіма можливими засобами закінчити розпочату справу, така людина не здатна бачити альтернативи, важко переключитися на нову структуру й нові відносини. Низькі бали за даною шкалою характеризують людину, яка не настільки зосереджена на обов'язковому завершенні розпочатого. Це людина, яка в певних ситуаціях, при виявленні більш вигідних перспектив, легше перемикається на нову структуру діяльності.

Шкала «Самоорганізація». Високі бали характеризують людину, яка, схильна вдаватися до допоміжних засобів самоорганізації й планування (щоденники, планінги, бюджетування часу), та успішно їх використовує. Низькі бали за даною шкалою характеризують людину, яка не вдається до допомоги зовнішніх засобів самоорганізації або при їх використанні не досягає успішності в діяльності.

Шкала «Орієнтація на теперішнє». Високі бали описують людину сконцентровану на те, що відбувається з нею зараз. Такі люди не схильні повертатися до минулого і відкладати на майбутнє справи, які можна виконати в сьогоденні. Низькі бали за даною шкалою описують людину, що немає чітко вираженої концентрації на теперішньому, та приймає до уваги й інші аспекти людського буття в часі.

Високий загальний сумарний бал характеризує людину, якій властиво бачити і ставити цілі, планувати свою діяльність, в тому числі за допомогою зовнішніх засобів, а також, проявляючи вольові якості і наполегливість, йти до її досягнення, що іноді може приводити до негнучкості і «зосередженості» на структурованості і організованості. Низький загальний сумарний бал характеризує людину, у якої майбутнє для неї самої є досить туманним, такій людині не властиво планувати свою щоденну активність і докладати вольові зусилля для завершення розпочатих

справ. Але це, в свою чергу, дозволяє йому досить швидко перебудовуватися на нову діяльність.

4. Опитувальник самооцінки емоційних станів (А. Уессман, Д. Рікс)

Методику самооцінки емоційного стану розробили А. Уессман і Д. Рікс – американські психологи. Дана методика є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів, у своєму дослідженні ми використовуємо скорочений її варіант. Опитувальник містить 4 шкали, досліджуваному пропонується по 10 тверджень, що належать до кожної зі шкал. Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Шкала „Спокійність – тривожність”. Високий бал свідчить про врівноважений стан людини, її високий рівень упевненості в собі та своїй силі. Низький бал, отриманий за даною шкалою, свідчить про те, що людина часто відчуває стрес та тривогу, занепокоєність, невпевненість у собі та своїх діях.

Шкала „Енергійність – втомленість”. Високий бал, отриманий за даною шкалою, свідчить про ресурсний стан людини, про те, що досліджуваний відчуває енергійний та бадьорий, має сили на виконання різнопланових задач. Низький бал характеризує виснажену, мляву людину, не здатну прикласти навіть найменші зусилля для досягнення будь-якої мети.

Шкала „Піднесення – пригніченість”. Високий показник, отриманий за даною шкалою, свідчать про хороший, піднесений настрій досліджуваного, його життєрадісний настрій, орієнтованість на позитивні емоції. Низький бал свідчить про пригніченість, фрустрацію базових потреб.

Шкала „Впевненість у собі – безпорадність”. Високий показник, отриманий за даною шкалою, свідчить про те, що досліджуваний має високий рівень впевненості в собі, для нього немає нічого неможливого, він упевнений в своїй силі та здібностях. Низький бал свідчить про те, що досліджуваний схильний

почувати себе нещасним й жалюгідним, не здатним на дії, пригнічений власною слабкістю.

Висновок до розділу 2

З метою забезпечення проведення дослідження рівня прокрастинації та емоційного стану студентів, нами було сформовано вибірку, яка налічувала 35 здобувачів освіти 1-4 курсу Донецького національного університету ім. В. Стуса, віком 17-21 років.

Дослідження передбачало вивчення рівня академічної прокрастинації, емоційного стану та рівня саморегуляції студентів під час війни в Україні. Для досягнення мети, ми використали наступні методики: «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана в адаптації Т.Л.Крюкової, опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової), опитувальник самооцінки емоційних станів Уессмана–Рікса, метод статистичного аналізу – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Задля чіткої структури проведення дослідження ми виділили наступні етапи. Перший етап – теоретичний. Ми визначили мету, тему, об'єкт та предмет, завдання дослідження, а також сформулювали гіпотезу. Потім проаналізували літературу та систематизували підходи до розуміння феномену прокрастинації. Після цього ми визначили відповідні діагностичні критерії.

На другому етапі нами було здійснене формування вибірки і підбір діагностичного інструментарію у вигляді опитувальника самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової, методики «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової й методики «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана

(в адаптації Т.Л.Крюкової), опитувальника самооцінки емоційних станів Уесманна-Рікса.

Під час третього, емпіричного етапу дослідження нами було здійснене тестування на обраній вибірці, в результаті чого вдалося перевірити висунуту гіпотезу за допомогою методу математичної статистики – рангової кореляції Спірмена. Заключний етап передбачає обробку отриманих даних, їх статистичну перевірку та інтерпретацію.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Аналіз результатів дослідження рівня прокрастинації в студентів під час воєнного стану

Для проведення дослідження ми використали наступні методики:

1. Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л.Крюкової
2. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової
3. Опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової).
4. Опитувальник самооцінки емоційних станів (А. Вессман, Д. Рікс)

Для дослідження рівня вираження прокрастинації студентів під час війни ми використали методику «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (в адаптації Т.Л.Крюкової). Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Методика складається із однієї шкали, котра має назву «Загальний рівень схильності до прокрастинації». Після проведення даної методики ми отримали наступні результати. Результат відсоткового співвідношення вибірки за загальним рівнем прокрастинації зображено на Рис. 2.1.

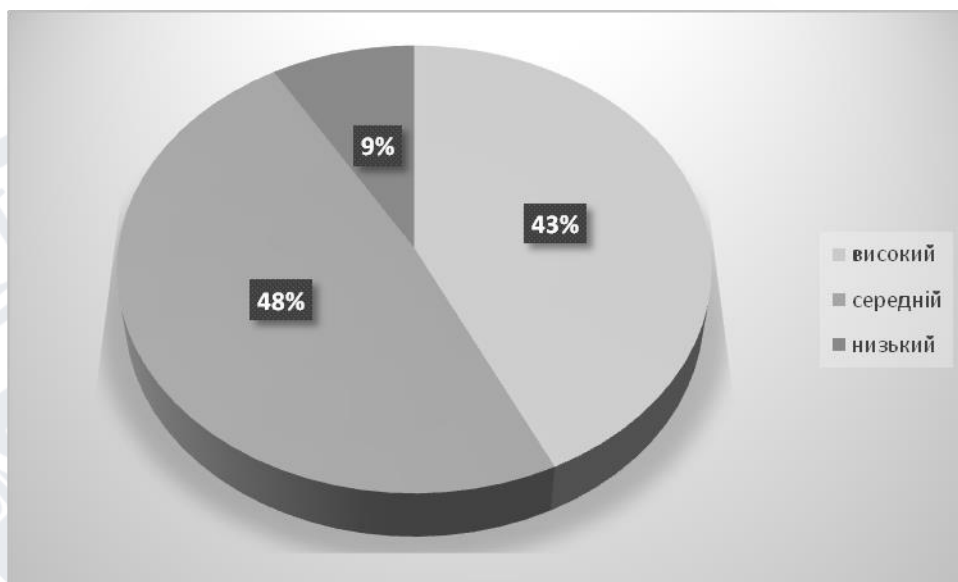


Рисунок 2.1 - Результати розподілу вибірки за методикою «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (в адаптації Т.Л. Крюкової)

Отже, ми бачимо, що 48% (17 осіб) опитуваних мають середній рівень вираженості прокрастинації. Респонденти із середнім рівнем вираженості досліджуваного явища час від часу демонструють прокрастинацію, вони схильні до відкладання справ на певний час, тому що мають переконання, що зможуть закінчити завдання за короткий час, ніж було на нього відведено. Проте студенти схильні переоцінювати свої сили і змушені виконувати роботу поспіхом, що звісно ж, позначається на якості виконаного завдання; 43% опитуваних (15 осіб) виявили високий рівень прояву прокрастинації.

Студенти із високим рівнем прокрастинації зазвичай обирають відкладати виконання завдань до останнього моменту, незалежно від того, наскільки вони важливі. Вони часто не мають чіткого плану дій або розкладу, що призводить до хаотичного розподілу часу. Постійне відчуття тиску від невиконаних завдань може призводити до стресу і тривоги, що ще більше поглиблює проблему прокрастинації. І найменша кількість досліджуваних з даної вибірки має низький рівень прокрастинації – 3 студенти. Зазвичай студенти з низьким рівнем прокрастинації володіють високим рівнем самодисципліни, й мотивації до

досягнення успіху в навчанні. Вміють правильно організовувати свій час та систематизувати завдання, що дозволяє не відхилятися від плану, а також не будувати нереалістичних очікувань щодо часу виконання завдання.

Відсоткове співвідношення вибірки за методикою опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової подано у таб. 2.1.

Таблиця 2.1- Результати розподілу вибірки за методикою «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	кільк. респ.	%	кільк. респ.	%	кільк. респ.	%
Мотиваційна недостатність	10	28,6	19	54,3	6	17,1
Перфекціонізм	3	8,6	17	48,6	15	42,9
Тривожність	5	14,3	16	45,7	14	40
Загальна прокрастинація	2	5,7	8	22,9	25	71,4

Після обробки результатів ми з'ясували, що більше половини респондентів, а саме 54,3% мають середній рівень мотиваційної недостатності. Часто такі студенти можуть бути менш активними, проявляти меншу зацікавленість у навчанні та не проявляти ініціативу для виконання завдань. Такі студенти можуть демонструвати нездатність або небажання прикладати додаткові зусилля для покращення своїх результатів чи вдосконалення професійних навичок; 17,1% мають високий рівень мотиваційної недостатності, такі студенти виявляють низький рівень мотивації для навчання й виконання академічних завдань, це може відбуватись з різних психологічних причин і потребує детальнішого вивчення. Студенти з високим рівнем мотиваційної недостатності схильні до відволікання на непов'язані з навчанням справи, відкладання завдань на потім, вони, як правило,

обирають неефективні стратегії управління часом. Їм важко сконцентруватись на виконанні завдань, адже вони не до кінця розуміють чи отримають якусь користь від виконання навчальних завдань. 28,6% опитаних володіють низьким рівнем мотиваційної недостатності, тобто вони зацікавлені у навчанні та мають достатньо ресурсу, щоб навчатись, вчасно виконувати завдання та поставлені задачі.

За шкалою «Перфекціонізм» 8,6% студентів мають низький рівень перфекціонізму, тобто вони реалістично оцінюють свої сили і досягнення, зазвичай не мають страху провалу, а також не бояться можливої критики. Також, низький рівень перфекціонізму може викликати недооцінку власних можливостей і перешкоджати особистому зростанню і розвитку. 48,6% досліджуваних виявили середній рівень перфекціонізму, тобто вони не схильні до надвисоких стандартів і ставлять перед собою цілі, що відповідають їхнім силам, вони здатні досягати високих результатів, при цьому не знецінюючи своїх докладених зусиль, зберігаючи високий рівень самоповаги. 42,9% досліджуваних виявили високий рівень перфекціонізму, тобто вони будують надвисокі очікування щодо себе та інших, прагнуть до досконалості та ідеальних результатів, зазвичай вони не можуть отримати задоволення від своїх досягнень, не пробачають собі помилок, а також мають страх перед невдачею, наслідком цього є прояв високого рівня стресу під час навчального процесу.

За шкалою «Тривожність» 14,3% респондентів отримали низькі бали, що свідчить про низький рівень вираженості тривожності; 45,7% опитуваних мають середній рівень. Зазвичай студенти із середнім рівнем тривожності демонструють певний баланс між емоційною реакцією на стресові ситуації та здатністю керувати цими реакціями. Вони можуть періодично відчувати тривогу, особливо в обличчі важких або непередбачуваних обставин, проте ця тривога зазвичай не перевищує нормальний рівень і не заважає їхній щоденній функціональності.

Тривожність - це нормальна реакція організму на стрес та незвичайні ситуації, і вона може бути корисною, коли вона стимулює особу до вирішення проблем і подолання викликів. 40% респондентів мають високий рівень тривоги, такі студенти постійно відчують стрес та напругу під час навчання, схильні переживати стрес у звичайних, буденних ситуаціях, як правило вони надмірно обережні і знервовані.

Шкала загальної прокрастинації показує, що більшість, а саме 71,4% мають високий рівень схильності до прокрастинації, тобто витрачають час на непродуктивні або незначні заняття, замість того, щоб працювати над важливими завданнями, відкладають до останнього виконання першочергових задач, мають проблеми з плануванням та організацією свого часу, що призводить до недооцінювання часу, необхідного для завершення завдань.

Відсоткове співвідношення вибірки за методикою опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) подано у таб. 2.2.

Таблиця 2.2 - Результати розподілу вибірки за методикою «Опитувальник самоорганізації діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової)

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	кільк. респ.	%	кільк. респ.	%	кільк. респ.	%
Планомірність	6	17,1	17	48,6	12	34,3
Цілеспрямованість	2	5,7	33	94,3	0	0
Наполегливість	5	14,3	24	68,6	6	17,1
Фіксація	9	25,7	24	68,6	2	5,7
Самоорганізація	25	71,4	10	28,6	0	0
Орієнтація на теперішнє	12	34,3	14	40	9	25,7
Загальний показник самоорганізації	2	5,7	22	62,9	11	31,4

За результатами методики, ми можемо сказати, що 17,1% опитуваних мають низький рівень планованості, тобто планування у таких людей розвинене слабо, вони схильні часто змінювати плани; середній рівень планованості мають 48,6% студентів, такі студенти зазвичай мають план, якого дотримуються для досягнення поставленої мети; і відповідно 34,3% мають високий рівень планованості, вони мають потребу в постійному усвідомленому плануванні своєї діяльності, їхні плани, як правило, ієрархічні, деталізовані, дієві і стійкі, а цілі діяльності висуваються самостійно.

За шкалою «Цілеспрямованість» більшість студентів (94,3%) отримала середній рівень вираженості даної якості, зазвичай такі люди йдуть у напрямку допоміжних засобів самоорганізації й планування та успішно їх використовують, вони досить добре бачать поставлені перед собою цілі й здатні їх досягати; низький рівень за цим критерієм отримали 5,7% опитуваних, студенти з низьким рівнем цілеспрямованості мають труднощі з досяганням цілей та не використовують допоміжні засоби самоорганізації.

Шкала «Наполегливість» показала, що 14,3% опитуваних мають низький рівень наполегливості, тобто мають труднощі із застосуванням вольових зусиль для виконання розпочатого завдання до кінця та відволікаються на сторонні справи; середній рівень наполегливості мають 68,6% респондентів; високий рівень наполегливості мають 17,1%, такі люди характеризуються як вольові та організовані, здатні зусиллям волі структурувати поведінкову активність і довести до кінця розпочаті справи, долаючи виникаючі труднощі.

За шкалою «Фіксація» 25,7% опитуваних мають низький рівень, тобто такі люди зазвичай не зосереджуються на виконанні завдання до кінця, легко можуть переключитись на інший вид діяльності; 68,6% студентів мають середній рівень вираженості фіксації; 5,7% опитуваних має високий рівень фіксації, такі люди

ригідні у плануванні, прагнуть усіма можливими засобами закінчити розпочату справу, не здатні швидко переключатись на іншу діяльність.

За шкалою «Саморганізація» 71,4% студентів мають низький рівень самоорганізації, тобто вони не вдаються до допоміжних засобів самоорганізації й планування, можуть мати проблеми з дисципліною; середній рівень вираженості даного явища мають 28,6% студентів, тобто вони вміють розподіляти свій час та виконувати завдання згідно плану, використовуючи допоміжні засоби самоорганізації ситуативно; високий рівень вираженості самоорганізації за цією вибіркою мають 0 студентів.

За шкалою «Орієнтація на теперішнє» 34,3% студентів показали низький рівень прояву даного явища, тобто такі люди не чітко сконцентровані на теперішньому, та приймають до уваги й інші аспекти людського буття в часі; 40% студентів мають середній рівень вираженості орієнтації на теперішнє, зазвичай вони цінують своє минуле та майбутнє на рівні з теперішнім; 25,7% опитуваних мають високий рівень орієнтації на теперішнє, тобто вони сконцентровані на тому, що відбувається з ними зараз. Студенти з високим рівнем орієнтації на теперішнє не схильні відтерміновувати виконання завдань, які можна завершити вже сьогодні.

За шкалою «Загальний показник самоорганізації діяльності» 5,7% студентів мають низький показник, це говорить про те, що зазвичай вони не планують свою діяльність, обирають діяти спонтанно і несплановано, схильні швидко переключатись на інші види діяльності. 62,9% студентів мають середній рівень самоорганізації діяльності, вони час від часу можуть планувати свою діяльність, зазвичай зберігають певну структурованість у підході до організації виконання завдань, однак і можуть виконувати поставлені завдання без чіткого плану; 31,4% респондентів мають високий рівень даного показника, вони за допомогою вольових зусиль, допоміжних засобів самоорганізації та своєї наполегливості

завжди досягають поставлених цілей, можуть виражати високий ступінь ригідності і надмірну організованість.

Результати, отримані за допомогою опитувальника самооцінки емоційних станів (А. Уессман, Д. Рікс) графічно представлено на рис. 2.2.



Рисунок 2.2 - Результати розподілу вибірки за методикою опитувальника самооцінки емоційних станів (А. Уессман, Д. Рікс)

Після обробки отриманих результатів, ми можемо зробити висновок, що 11,4% опитуваних мають поганий емоційний стан, тобто схильні до апатії, прояву невпевненості в своїх силах, зазвичай не відчують достатньо ресурсів, щоб виконати будь-яку поставлену задачу, відчуваються виснаженими та мають песимістичні прогнози на майбутнє. У 45,7% респондентів погіршений емоційний стан, тобто вони відчувають певний емоційний дискомфорт, іноді відчуваються сумними та виснаженими, неенергійними, однак вірять в свої сили здатні виконувати завдання, однак не завжди вкладаються у дедлайни.

Таким чином, можемо припустити, що на поганий та погіршений емоційні стани безпосередньо впливає життя в умовах війни, постійний страх за власне життя та життя близьких, невизначеність, часті обстріли, великий потік невтішної

інформації. 42,9% опитуваних, попри все зберігають оптимізм, відчувають сили рухатись вперед, достатньо впевнені в собі, часто перебувають в гарному настрої.

3.2. Дослідження кореляції між емоційним станом та схильністю до прокрастинації у студентів під час війни

З метою дослідження наявності кореляції між емоційним станом та схильністю до прокрастинації у студентів ми використали метод математичної статистики – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Даний коефіцієнт дозволяє визначити залежність між двома величинами. Значення результатів обчислення варіюється від -1 до +1, причому -1 відповідає зворотному зв'язку, а +1 - прямо пропорційному зв'язку, 0 – відсутність зв'язку між явищами.

За допомогою значень коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (Додаток А) ми визначили критичні значення коефіцієнтів кореляції Спірмена при $n = 35$, $r_{\text{крит}} = 0,33$ для $P \leq 0,05$ і $0,43$ для $P \leq 0,01$. Обрахунки показали, що коефіцієнт рангової кореляції Спірмена $R_{\text{експ}} = -0,376$.

Отриманий результат свідчить про наявність негативної монотонної залежності між рівнем прокрастинації та емоційним станом. Це означає, що із покращенням емоційного стану, рівень прокрастинації вираженості зменшується.

Отримане значення коефіцієнта Спірмена показує, що хоча ця залежність існує, вона є помірною. Існує статистично значущий зв'язок між емоційним станом та рівнем прокрастинації, хоча він не є дуже сильним, отже наша гіпотеза про те, що життя в умовах війни негативно впливає на емоційний стан студентів, збільшуючи рівень прокрастинації.

Такий зв'язок може свідчити про те, що зі стабільним, добрим емоційним станом студенти характеризуються більшою продуктивністю та самоорганізацією, здатні планувати та виконувати завдання вчасно. Не вдаються до прокрастинації

як способу зменшення тривоги та отримання швидкого задоволення за рахунок виконання другорядних справ. Вони мають достатньо ресурсів, вірять у свої сили та здібностях.

Також ми вирішили дослідити залежність рівня прокрастинації від рівня саморегуляції студентів. Для досягнення поставленої мети ми скористались коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Обрахунки показали, що коефіцієнт рангової кореляції Спірмена $R_{\text{експ}} = 0,069504$. Отриманий коефіцієнт рангової кореляції Спірмена у значенні 0,0695 свідчить про відсутність значущої монотонної залежності між рівнем прокрастинації та рівнем саморегуляції в вашій вибірці.

Оскільки коефіцієнт Спірмена лежить у діапазоні від -1 до 1, де 1 вказує на повну позитивну монотонну залежність, -1 - на повну негативну монотонну залежність, а 0 - на відсутність монотонної залежності, наше значення близьке до 0. Це означає, що на нашій вибірці статистично значущого зв'язку між рівнем прокрастинації та рівнем саморегуляції не виявлено. Такий результат може свідчити про те, що високий рівень прокрастинації і низький рівень самоорганізації не можна безпосередньо пов'язувати, адже лише в деяких випадках, як показало дослідження, дійсно високий рівень прокрастинації та низька здатність до саморегуляції зустрічаються одночасно. Проте, не можна говорити про те, що ці явища не можна між собою пов'язувати. Слабкість кореляційного зв'язку говорить про ненадійність таких висновків, і скоріш за все, вони були статистично незначимими і випадковими.

3.3. Рекомендації щодо подолання прокрастинації студентів в умовах війни

Не дивлячись на те, що прокрастинація є давньою проблемою людства, і з роками все більше поширюється, життя в умовах війни лише погіршує дану ситуацію. Унаслідок постійного переживання стресу та тривоги, страху, почуття провини, фрустрації потреб, продуктивність значно знижується і виконувати навіть знайомі завдання стає дедалі важче.

Ми вважаємо доцільним надати приклади корисних технік і шляхів подолання прокрастинації для студентів аби допомогти їм впоратись із звичним відкладанням і вийти з безкінечного циклу прокрастинації. У свої порадах ми будемо посилались на ґрунтовну працю Нейла Фьоре – американського психолога, що спеціалізується на питаннях успіху в трудовій діяльності та питаннях тайм-менеджменту.

У книзі «Легкий спосіб відкладати справи на потім» Н. Фьорі пов'язує прокрастинацію з високим рівнем самокритики й перфекціонізмом. Психолог пропонує розглядати прокрастинацію, як спосіб пропрацювати такі фундаментальні проблеми: низьку самооцінку, негативні установки щодо себе і роботи, нерішучість, страх допустити помилку, страх успіху, відсутність балансу між вільним часом та роботою.

Автор пропонує сконцентруватись на подоланні самовідчуження – стан, під час якого дії направлені проти самого себе, і забезпечивши собі внутрішню безпеку і можливість позитивного внутрішнього діалогу, зменшивши страх бути недосконалим, дозволити собі ризикувати і почати діяти швидше.

Програма Н. Фьорі під назвою «Звичка «зараз»: стратегічна програма подолання прокрастинації та отримання задоволення від гри без почуття провини» складається із 10 етапів:

1. Забезпечення впевненості у собі – фундамент для психологічної безпеки, яка під час виконання важких завдань допоможе зменшити страх помилки і навчитись долати його, беручись за роботу з новими силами.
2. Заміна негативного ставлення до себе у результаті внутрішнього діалогу. Цей етап навчить відслідковувати негативні думки, й замінити їх позитивними формулюваннями.
3. Використання признаков прокрастинації для початку позбуття від неї. Даний розділ допоможе застосувати старі звички для формування і зміцнення нових, позитивних
4. Відпочинок без почуття провини - навчить стратегічного планування вільного часу, зміщуючи фокус з роботи і тим самим підсвідомо спонукаючи повернутися до неї пізніше.
5. Тривимірне мислення та реверсивний календар. Створення покрокового календарю завдань, де відведено час відпочинку, і є можливість реально оцінити свої досягнення.
6. Використання свого хвилювання у якості ресурсу. Цей етап про складання плану для контролю відволікаючих чинників, план допоможе досягти поставлених цілей і не боятися труднощів у майбутньому.
7. Антирозклад. Антирозклад дасть змогу відчути внутрішню свободу, яка буде нагородою завдяки спланованому заздалегідь відпочинку без почуття провини, а також створить реалістичну картину наявного вільного часу.
8. Постановка реалістичних задач. Цей етап навчить не думати про мету, досягнення якої не видається можливим на даний момент, і спрямує енергію на інші проблеми, які потребують негайного вирішення.
9. Робота у стані «потoku». Даний етап навчає як входити у стан «потoku», щоб вміти працювати з інтересом і підвищеною концентрацією уваги.

10. Контрольований регрес – етап, що вчить передбачати спокусу відкласти справи.

Перший крок на шляху подолання прокрастинації – почати відстежувати як саме ви починаєте прокрастинувати, це допоможе вже на початковій стадії перенаправити свою енергію на досягнення поставлених цілей. Суть процесу спостереження у тому, щоб без критики і аналізу спостерігати за своєю поведінкою, сконцентруватись на теперішній моделі поведінки. Отриману інформацію після самоспостереження необхідно записувати в «таблицю прокрастинації», де ви фіксуватимете заняття, якого уникаєте, конкретну причину цього, обставину, що виправдовує, невдале рішення і результуючу думку. Також під час спостереження потрібно фіксувати час, який ви витрачаєте на кожен вид діяльності, щоб у подальшому проаналізувати організацію свого часу. Реалістичний тайм-менеджмент та чітка структура – обов'язкові інструменти для перетворення прокрастинації в продуктивно проведений час. Розподіліть свої справи на такі категорії : надважливе, важливе, менш важливе – така ієрархія дозволить відслідковувати чи робите ви те, що насправді важливо, чи ви витрачаєте час на другорядні задачі. Хронометраж дозволить відчувати більше контролю над відліком часу і допоможе отримувати більше задоволення від відпочинку, позбавить від почуття провини і спонукатиме працювати більш якісно. За допомогою облікової таблички ви зможете визначити установки і звички, що заважають вам почати виконання проєкту, а також сконцентрувалися на маленьких кроках. Зверніть особливу увагу на те, як ви розмовляєте із собою і як сам вибір слів призводить до прокрастинації або, навпаки, сприяє продуктивності.

Н. Фьорі наголошує на тому, що необхідно звернути увагу на створення внутрішньої психологічної безпеки: залякування, ненависть до самого себе, страх не досягнути поставленої мети унеможлиблює концентрацію на поточній роботі,

виконанні завдань. Потрібно вірити в себе, у вроджене почуття гідності, яке змушує, незважаючи на невдачу, знову пробувати виконати поставлене завдання.

Важливою складовою формування прокрастинації є характер внутрішнього діалогу. Розмова прокрастинатора із самим собою часто неусвідомлено провокує, а потім зміцнює відчуття себе жертвою, викликає почуття завантаженості. Образи та почуття, створені негативними формулюваннями, майже завжди призводять до прокрастинації як акту самоствердження.

Автор пропонує почати трансформацію внутрішнього діалогу з заміни слів що визивають негативне мислення. До прикладу, замінити слова «Я повинен(-на)...» на «Я обираю...», «Я повинен завершити...» на «Коли я можу почати?», «Це дуже велике і важливе завдання...» на «Я можу зробити один маленький крок...», «Я повинен(-на) бути досконалістю» на «Я можу бути абсолютно людяним (-ою)», «В мене немає часу на розваги» на «Я повинен знайти час на розваги».

У боротьбі з прокрастинацією варто усвідомити важливість відпочинку. Однією з причин прокрастинації є страх того, що, почавши працювати, ми втратимо час для відпочинку та радості життя. Але є спосіб обійти цю проблему - варто лише внести відновлення фізичних і душевних сил у свій розклад. Відведення відпочинку пріоритетного місця в житті стає частиною науки подолання прокрастинації. Втрата можливості відпочивати і розважатися без почуття провини робить наші завдання більш обтяжливими, гнітючими і складнішими, ніж вони мають бути. Відпочинок і розваги, не обтяжені почуттям провини, можуть освіжити ваш колишній запал щодо з приводу навчання, готовності розв'язувати проблеми й брати участь у непростих заходах. Насолода відпочинком і розвагами без почуття провини - це частина циклу, який виведе вас на більш високий і творчий рівень роботи. Воно дасть вам відчуття свободи,

завдяки чому вам стане ще легше братися за майбутній невеликий, концентрований сегмент робіт і виконувати його якісно.

Потужним інструментом боротьби з прокрастинацією виступає «метод пряника». Даний метод визнає, що далекі й невизначені нагороди, як, наприклад, можлива робота через чотири роки навчання, навряд чи здатні достатньо мотивувати людину на тривале виконання складних завдань. Обіцянка майбутніх винагород за важку роботу мало впливає на те, що ми маємо робити зараз. А ось негайна і цілком визначена винагорода, наприклад вільний час, зустріч із друзями, здатна стати стимулом. Тому вам потрібно так організувати свою систему винагород, щоб заохочувати себе працювати над завданням щодня.

Н. Фьорі пропонує інструменти для зняття блоків і боротьби зі страхами. Перший спосіб - тривимірне мислення та реверсивний календар.

Автор пише «Під час роботи над будь-яким великим проєктом вам потрібно мати загальне уявлення про його масштаби, щоб спланувати напрямок, у якому необхідно рухатися, і вирішити, коли і де починати. Досліджуючи майбутнє завдання, намагаючись уявити собі всі стадії роботи, ви відчуєте сплеск енергії (стрес або занепокоєння), немов дивитеся на хмарочос, до останнього поверху якого вам потрібно дістатися одним стрибком, що вимагає концентрації всіх сил. Ви створили плоске, «двовимірне» зображення вашого проєкту – всієї майбутньої роботи відразу, не залишивши собі часу перевести подих. Ця картинка порушує весь ланцюг послідовних дій, і ви викидаєте енергію для роботи над усіма частинами - початком, серединою, кінцем – одночасно». Подолання відчуття завантаженості непомірним обсягом роботи починається з думки, що це природно - відчувати хвилювання на початкових етапах, коли ви оцінюєте, скільки роботи вам належить виконати. Дуже важливо не прийняти це за знак того, що ви не можете впоратися.

Реверсивний календар починається дедлайном і гортається назад, крок за кроком, до теперішнього моменту, даючи вам змогу сфокусувати енергію на самому початку. Реверсивний календар вкрай корисний, якщо ви стикаєтеся із завданнями, що вимагають посидючої роботи протягом тривалого періоду, чи то малярські роботи вдома, чи то початок рекламної кампанії, чи то курс схуднення.

Реверсивний

календар має бути застосований відразу, щойно ви зрозуміли, що завалені роботою.

Другий спосіб – змусити хвилювання працювати на вашу користь. Щойно з'являється страх, з ним одразу ж потрібно розбиратися, щоб уникнути хвилювання і занепокоєння - тієї самої тупикової енергії, яка не може бути використана продуктивно. Прокрастинація являє собою неефективний спосіб роботи з хвилюванням, тому що вона стопорить будь-яку дію і викликає ще більше хвилювання. Найчастіше ті, хто виріс на страхах і погрозах, вдаються до погроз і залякувань у розмовах із самими собою, щоб отримати схвалення за допомогою копіювання своїх критиканів-менторів. Замість того щоб подивитися в очі своїм страхам, ці люди тільки активніше рухаються в бік порочного кола прокрастинації: розмова з самим собою, що вибудовується на основі погроз, призводить до занепокоєння, яке призводить до неслухняності, що, своєю чергою, викликає прокрастинацію. Щоб зняти блок, який заважає діяти, потрібно перестати лякати себе картинками потенційних катастроф. Потрібно робити так, щоб хвилювання почало працювати на вас і перетворилося на план, який знищить загрозу. Для кращого розуміння причини страху провалити завдання або проект, автор пропонує задати собі 6 питань: «Що саме найжахливішого могло б відбутись?», «Що я б я зробив, якщо самий на жахливіший сценарій дійсно відбувся?», «Як би я в найкоротші терміни зменшив самокритику, якби би найгірше справді сталося?», «Чи є у мене альтернатива?» «Що я можу зробити,

щоб зменшити ймовірність того, що ця жахлива подія все-таки станеться?», «Чи можу я зробити що-небудь, щоб з більшою ймовірністю домогтися своїх цілей?». Змушуючи хвилювання працювати на вас, забезпечуючи собі безпеку і використовуючи мову, що властива продуктивним людям, ви напрацьовуєте навички для підтримання справжньої впевненості в собі.

Третій спосіб – постійне починання. Виявіть усі руйнівні установки, які зазвичай заволодівають вашим розумом, щойно ви приступаєте до роботи над завданням. Будьте готові до цих думок, і ви перестанете боятися фінальної стадії в роботі над проєктом, а отже, зможете вивільнити творчу енергію для багатьох приємних речей. Підготуйте протидію для таких негативних тверджень і установок: «Мені потрібно більше підготовки, перш ніж я зможу почати», «Ніколи не зупиняйтеся на досягнутому», «Треба було починати раніше», «Після закінчення цього завдання роботи буде тільки ще більше», «Нічого не виходить», «Мені просто потрібно трохи більше часу».

Отже, за результатами емпіричного дослідження встановлено, що негативні емоційні стани впливають на рівень самоорганізації студентської молоді та прояв явища прокрастинації серед молодих людей. Виявлені особливості передбачають індивідуальну роботу на подолання прокрастинації та супровід/підтримку психолога в цьому процесі.

Висновок до розділу 3

Після проведення дослідження та обробки й аналізу результатів методики «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, ми з'ясували, що більшість опитуваних (71,4%) мають високий рівень вираженості прокрастинації. Більшість студентів характеризуються середнім та високим рівнями мотиваційної недостатності, перфекціонізму та тривожності.

Отримані результати по методиці «Опитувальник самоорганізації діяльності» в адаптації Е. Мандрикової показали, що більшість студентів все ж не мають серйозних проблем із самоорганізацією, характеризуються середнім та високим рівнями самоорганізації, тобто можуть планувати свої цілі і їм вистачає вольових зусиль аби їх досягати.

Результати розподілу вибірки за методикою опитувальника самооцінки емоційних станів Уессмана-Рікса показали, що у більшості респондентів погіршений емоційний стан, проте 42,9% опитуваних, попри все зберігають оптимізм, і не мають серйозних порушень настрою, самопочуття.

За допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена нам вдалось перевірити наявність зв'язку між рівнем вираженості прокрастинації та емоційним станом студентів. Ми виявили, що з покращенням емоційного стану студентів їх схильність до прокрастинації зменшується. Також за допомогою даного коефіцієнту ми перевірили наявність кореляції між рівнем прокрастинації і самоорганізації, і виявили, що значущого зв'язку між рівнем прокрастинації та рівнем саморегуляції на нашій вибірці немає. Отже, слабкість кореляційного зв'язку говорить про ненадійність таких висновків, і скоріш за все, вони були статистично незначимими і випадковими.

З метою допомоги студентам у подоланні прокрастинації ми надали практичні рекомендації, що базуються на книзі американського психолога Н. Фьорі. Програма передбачає 10 етапів, на кожному з яких пропрацьовуються особистісні чинники, що перешкоджають вчасному виконанню завдань.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу нам вдалось дослідити феномен прокрастинації, виявити основні причини та наслідки даного явища. Отже, прокрастинація - це психологічний феномен, що характеризується відкладанням виконання завдань або обов'язків на майбутнє, незалежно від того, чи є на це достатньо часу. Це поведінка, коли людина свідомо або несвідомо відкладає важливі справи на потім, замінюючи їх відволіканням на малозначущі речі.

Ми з'ясували, що явище відкладання виконання різнопланових завдань притаманне людству здавна, й перші згадки терміну «прокрастинація» датуються XVI століттям, однак негативних конотацій описуване явище набуло після настання індустріальної революції. Вивченням феномен прокрастинації займається багато науковців, серед них ми можемо виділити П. Стіла, Б. Такмана, Д. Феррарі, Дж. Бурку, К. Лея, Н. Фьорі, Л. Юена, Т. Колтуновича, Ю. Шайгородського.

Більшість вчених пов'язує прокрастинацію із високим рівнем перфекціонізму, страхом помилки та нестійкою самооцінкою, саме через страх майбутньої невдачі більшість студентів відкладають виконання академічних завдань. Серед симптомів академічної прокрастинації можемо виділити наступні: поганий сон, високий рівень стресу, відкладання роботи через брак часу, неналежне виконання домашніх завдань, розгубленість, самозвинувачення, почуття провини та неадекватності, низька самооцінка, тривога та депресія.

Ми дізнались, що є три основних підходи до вивчення феномену прокрастинації: психодинамічний, когнітивний та поведінковий та мотиваційний. Представники психодинамічного підходу сприймають прокрастинацію як своєрідний психологічний механізм захисту особистості від виконання завдань, котрі можуть завдати шкоду Его особистості. Прихильники когнітивного підходу вважають, що причиною прокрастинації є ірраціональне мислення особистості,

поєднане з низькою самооцінкою. У поведінковому підході зміцнилася ідея того, що рівень прокрастинації підвищується за рахунок закріплення стратегії такої поведінки.

Також ми дослідили та проаналізували праці вчених, присвячені процесу адаптації до навчання студентами під час війни. Адаптація студентів до навчального процесу в умовах війни є складним процесом і залежить від наступних факторів: від індивідуально-психологічних особливостей здобувача освіти, від його рівня мотивації, від ставлення до майбутньої діяльності.

За результатами емпіричного дослідження ми виявили, що більшість опитуваних студентів мають високий рівень вираженості прокрастинації. Більша частина здобувачів характеризуються середнім та високим рівнями мотиваційної недостатності, перфекціонізму та тривожності.

Результати розподілу вибірки за методикою опитувальника самооцінки емоційних станів Уессана-Рікса показали, що у більшій частини респондентів погіршений емоційний стан, проте третина опитуваних, попри все, не має серйозних порушень настрою, самопочуття. Отримані результати по методиці «Опитувальник самоорганізації діяльності» в адаптації Е. Мандрикової показали, що більшість студентів все ж не мають серйозних проблем із самоорганізацією, характеризуються середнім та високим рівнями самоорганізації.

З метою дослідження наявності кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та рівнем емоційного стану студентів, а також рівнем самоорганізації, ми скористались методом математичної статистики – коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Після відповідних підрахунків було встановлено наявність негативної монотонної залежності між рівнем прокрастинації та емоційним станом. Існує статистично значущий зв'язок між емоційним станом та рівнем прокрастинації, хоча він не є дуже сильним. Ми також дослідили наявність кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та

рівнем саморегуляції діяльності. І отримали наступні результати: отриманий коефіцієнт рангової кореляції Спірмена свідчить про відсутність значущої монотонної залежності між рівнем прокрастинації та рівнем саморегуляції в вашій вибірці. Слабкість кореляційного зв'язку говорить про ненадійність таких висновків, і скоріш за все, вони були статистично незначимими і випадковими.

За результатами теоретичного та емпіричного досліджень, що поглибили наші знання про причини виникнення прокрастинації і зв'язок даного явища з емоційним станом, саморегуляцією, нами було розроблено практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації. Наші рекомендації базують на фундаментальній праці Н. Фьоре та мають комплексний підхід до проблеми прокрастинації й поетапно допомагають студенту боротись із звичкою відкладати.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці тренінгової програми з подолання явища прокрастинації серед студентської молоді, а також врахування статевих особливостей прояву цього феномена серед молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс]. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
2. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. Науково-практичний та освітньо-методичний журнал «Практична психологія та соціальна робота» Київ: №5. 2014.
3. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України Юридичний бюлетень. 2016. Вип. 2. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22
4. Голубенко Т. Психологічні труднощі, мотивація та відновлення. Як викладати в умовах війни. vctr.media, 2022. URL: <https://vctr.media/ua/yak-vikladati-v-umovah-vijni-139460/>
5. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього. Київ, 2014. 200 с.
6. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. 47 С. 53–66.
7. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. – Львів, 2013. 217-219 с.
8. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. – 80 с.

9. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між "важливим" і "приємним". Молодий вчений. 2017. № 5. 211 - 218 с.
10. Лук'яненко В. В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці. Київ, 2011. 269 с.
11. Синявський В. В., О.П.Сергеєнкова. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК. Київ : Науковий світ. 2007. 336 с.
12. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки. Політичний менеджмент. 2013. № 59. С. 16-29. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PoMe_2013_59_4
13. Balkis, M. The moderator role of rational beliefs in relation to procrastination, academic achievement and academic satisfaction. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 48(1), ст. 110. 2015
14. Burka, J. B., & Yuen, L. M. Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now. Cambridge, MA: Da Capo Press. 2008.
15. Chehrzad, M., Ghanbari, A., Rahmatpour, P., Barari, F., Pourrajabi, A., & Alipour, Z. Academic procrastination and related factors in students of Guilan University of Medical Science. Journal of Medical Education Development, 11, ст 360. 2017
16. Chu A.H.C., Cho J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. Journal of Social Psychology. 2005. № 14. P. 245–264.
17. Custer N. Test Anxiety and Academic Procrastination Among Prelicensure. Nursing Education Perspectives . VOLUME 39 NUMBER 3 2018
18. Ferrari J. R. L. Johnson, W. G. McCown Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. NY: Springer, 1995. 268 p
19. Fiore N. The now habit : a Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play. 2007. 263 p.

20. Janis I., Mann L. Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. New York, 1979. 488 p
21. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 2008. 915–931 c.
22. Knaus B. A Historical View of Procrastination [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.psychologytoday.com/blog/science-and-sensibility/201104/historical-view-procrastination>
23. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20. 1986. 474–495.
24. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.
25. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. No. 31. P. 487–500
26. Onwuegbuzie & J. Zhang; Li Predicting Students' Academic Procrastination in Blended Learning Course Using Homework Submission Data 2019 IEEE Access (Volume: 7) 2019.
27. Park, S. W., & Sperling, R. A. Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(1), 12–23. 2012. Режим доступа: <https://doi.org/10.4236/psych.2012.31003>
28. Park, S. W., & Sperling, R. A. Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(1), 12–23. 2012. Режим доступа: <https://doi.org/10.4236/psych.2012.31003>.
29. Rothblum E., Solomon L. Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators October 1986 *Journal of Counseling Psychology*. 1986
30. Rozental & Carlbring, Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology* 5(13):1488-1502 2014

31. Seneca. (2004). *Letters from a Stoic (Epistulae Morales ad Lucilium)*. Translated by Robin Campbell. Penguin Classics
32. Sevari K, Arabzade S. Construction and measurement of the psychometric properties of academic self- regulation questionnaire. *Journal of school psychology*. 2013;2(1):155-163 c.
33. Solomon, L., & Rothblum, E. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509. 1984
34. Steel P. The nature of procrastination: A. meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure/ *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, №1.
35. Steel, P., & Konig, C. J. Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 31, 889-913. 2006
36. The Holy Bible, New International Version. Hodder & Stoughton. 1984
37. Wigfield, A., & Cambria, J. Students' achievement values, goal orientations, and interest: Definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Developmental Review*, 30(1), 1-35. 2010
38. Wigfield, A., Klauda, S. L., & Cambria, J. Influences on the development of academic self-regulatory processes. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds.), *Handbook of selfregulation of learning and performance*. Routledge. 2011 с. 33-48
39. Wu, F., & Fan, W. Academic procrastination in linking motivation and achievement-related behaviours: a perspective of expectancy-value theory, *Educational Psychology*, 37(6),. 2017, с. 695-711
40. Zimmerman BJ. Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*. 1990;25(1):3-17.

ДОДАТКИ

Додаток А

Критичні значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена

<i>n</i>	<i>P</i>		<i>n</i>	<i>P</i>		<i>n</i>	<i>P</i>	
	0,05	0,01		0,05	0,01		0,05	0,01
5	0,94	—	17	0,48	0,62	29	0,37	0,48
6	0,85	—	18	0,47	0,60	30	0,36	0,47
7	0,78	0,94	19	0,46	0,58	31	0,36	0,46
8	0,72	0,88	20	0,45	0,57	32	0,36	0,45
9	0,68	0,83	21	0,44	0,56	33	0,34	0,45
10	0,64	0,79	22	0,43	0,54	34	0,34	0,44
11	0,61	0,76	23	0,42	0,53	35	0,33	0,43
12	0,58	0,73	24	0,41	0,52	36	0,33	0,43
13	0,56	0,70	25	0,40	0,51	37	0,33	0,43
14	0,54	0,68	26	0,39	0,50	38	0,32	0,41
15	0,52	0,66	27	0,38	0,49	39	0,32	0,41
16	0,50	0,64	28	0,38	0,48	40	0,31	0,40