

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТИТКО ДАР'Я ОЛЕГІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ Н.Д. Корольова
«__» _____ 2026 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (бакалаврська робота)**

Науковий керівник:
Міщук С. С., ст.викладач
кафедри кризової та клінічної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2026

АНОТАЦІЯ

Титко Д.О. Психологічні чинники прокрастинації студентської молоді в умовах війни. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

Бакалаврська робота присвячена дослідженню психологічних чинників прокрастинації студентської молоді в умовах війни. Проаналізовано наукові підходи до понять «прокрастинація» та «саморегуляція поведінки», розглянуто психологічні особливості студентського віку в контексті впливу стресових і травматичних факторів воєнного часу. Особливу увагу приділено ролі тривожності, стресу, емоційного вигорання, мотивації та особистісних характеристик у формуванні схильності до прокрастинації. Проведено емпіричне дослідження серед студентів, у результаті якого виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем прокрастинації та низкою психологічних змінних. Запропоновано психолого-педагогічні рекомендації щодо зниження проявів прокрастинації в умовах війни. Робота має практичне значення для психологів, викладачів і студентів.

Ключові слова: прокрастинація, студентська молодь, тривожність, стрес, мотивація, страх невдачі. 64 с., 12 табл., 5 дод., 69 джерел.

ABSTRACT

Tytko D. O. Psychological Factors of Procrastination among Student Youth in Wartime Conditions. Specialty 053 “Psychology”, Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

The bachelor's thesis is devoted to the study of psychological factors of procrastination among student youth in wartime conditions. Scientific approaches to the concepts of “procrastination” and “behavioral self-regulation” are analyzed, and the psychological characteristics of student age are considered in the context of the impact of stress-related and traumatic factors of wartime. Particular attention is paid to the role of anxiety, stress, emotional burnout, motivation, and personality traits in the development of a tendency toward procrastination. An empirical study was

conducted among students, which revealed statistically significant relationships between the level of procrastination and a number of psychological variables. Psychological and pedagogical recommendations aimed at reducing procrastination manifestations under wartime conditions are proposed. The work has practical significance for psychologists, educators, and students.

Keywords: procrastination, student youth, anxiety, stress, motivation, fear of failure.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	10
1.1. Аналіз прокрастинації як психологічного феномена.....	10
1.2. Передумови та причини виникнення прокрастинації та її наслідки.....	17
1.3. Особливості прояву феномену академічної прокрастинації у студентів.....	21
Висновки до розділу 1.	
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження.....	29
2.2. Опис методик дослідження.....	31
Висновки до розділу 2.	
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОСНОВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	38
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	38
3.2. Ефективні методи, техніки та рекомендації для подолання прокрастинації для студентів та викладачів.....	00
3.3. Ефективні методи, техніки та рекомендації для подолання прокрастинації.....	00
Висновки до розділу 3.	
ВИСНОВОК.....	00
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	00
ДОДАТКИ.....	00
Додаток А.....	00
Додаток Б.....	00
Додаток В.....	00
Додаток Г.....	00

ВСТУП

У сучасному суспільстві, яке характеризується стрімким зростанням обсягів інформації та великою кількістю альтернативних варіантів вибору, спостерігається тенденція серед людей свідомо переносити виконання завдань «на потім». Така поведінкова стратегія призводить до виникнення труднощів та негативних емоційних переживань, які в психологічній науці визначаються як «прокрастинація». Прокрастинація розглядається як чинник, що уповільнює процеси особистісного розвитку та самореалізації, а також негативно позначається на реалізації життєвих і професійних планів людини.

Проблематика прокрастинації активно вивчається науковцями. У зарубіжній психологічній традиції дослідження цього феномену розпочалися ще в середині ХХ століття. Різні його аспекти аналізували такі дослідники, як Н. Мілграм, Дж. Перрі, А. Оуенс, Дж. Муракамі, М. Айткен, Дж. Феррарі, К. Лей, Дж. Джонсон, В. Кнаус, П. Стіл та інші.

Починаючи з початку ХХІ століття, до вивчення прокрастинації активно долучилися й українські науковці, серед яких Є. Бази́ка, О. Грабчак, М. Дворник, Т. Колтунович, О. Поліщук, Л. Козуб, Н. Крейдун та інші. У більшості випадків їхні дослідження зосереджені на особливостях прояву академічної прокрастинації у студентській молоді.

Існує низка теоретичних підходів як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології, що намагаються пояснити природу прокрастинації, однак жоден із них не є повністю універсальним і не враховує специфічних умов, у яких сьогодні функціонує українське суспільство.

Не викликає сумнівів, що в умовах війни, у яких українське суспільство перебуває протягом останніх років, прокрастинація набуває особливих форм прояву та специфічних закономірностей розвитку. Особливо актуальною ця проблема є у студентському середовищі, оскільки навчальний процес

відбувається в умовах дії численних загальносуспільних стресорів, які можуть провокувати та посилювати прокрастинаційну поведінку. Зокрема, студенти стикаються з високим рівнем стресу, пов'язаного з питаннями особистої безпеки, тривогою за близьких та їхній добробут, відчуттям невизначеності майбутнього, зниженням навчальної мотивації через зовнішні обставини, а також обмеженим доступом до освітніх ресурсів, таких як література чи стабільне інтернет-з'єднання, та іншими труднощами.

Актуальність дослідження. Проблема прокрастинації — свідомого або несвідомого відкладання важливих справ, — залишається однією з найбільш поширених і водночас недостатньо досліджених у сучасній психології. Існує низка теорій як зарубіжних, так і вітчизняних авторів, які намагаються пояснити природу цього феномену. Проте жодна з них не є універсальною та не враховує специфічних соціальних, емоційних і побутових умов, у яких перебуває українське суспільство в період війни.

Упродовж останніх років українське студентство зазнає серйозного психологічного навантаження, спричиненого війною: постійні повітряні тривоги, вимушене переміщення, втрати, невизначеність майбутнього, порушення навчального процесу, технічні та матеріальні обмеження. У таких умовах феномен прокрастинації набуває нових форм і закономірностей, стаючи не лише індивідуальною звичкою, а реакцією на хронічний стрес, тривогу, втому та демотивацію. Саме це обумовлює необхідність переосмислення традиційних підходів до вивчення прокрастинації та адаптації дослідницьких інструментів до сучасних реалій.

Особливої актуальності дослідження набуває у контексті студентської молоді, оскільки саме цей період життя вимагає від особистості високого рівня самоорганізації, відповідальності та здатності до саморегуляції. В умовах війни ці вимоги суттєво ускладнюються, а зовнішні фактори часто стають тригерами розвитку прокрастинації. Психологічні чинники, такі як рівень тривожності, мотивація, перфекціонізм, наявність внутрішніх ресурсів і стратегій подолання

стресу, безпосередньо впливають на навчальну діяльність студентів та їхню здатність ефективно функціонувати.

Таким чином, обрана тема дослідження є своєчасною та соціально значущою. Її актуальність зумовлюється не лише теоретичною потребою у глибшому розумінні феномену прокрастинації, а й практичною важливістю формування психологічної стійкості, адаптивності та внутрішньої організованості у студентської молоді, яка навчається та живе в умовах воєнного конфлікту.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники прокрастинації, її проявів та наслідків для студентської молоді в умовах війни та розробити рекомендації, спрямовані на забезпечення зниження її показників.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні чинники прокрастинації студентської молоді в умовах війни.

Гіпотеза: психологічні чинники (стрес, тривожність, перфекціонізм та низька мотивація) утворюють взаємопов'язану систему, що визначає рівень прокрастинації у студентської молоді.

Визначена мета дає змогу сформулювати відповідні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до вивчення прокрастинації, охарактеризувати її структуру, чинники та особливості у студентів.
2. Емпірично дослідити рівень та особливості прокрастинації студентів в умовах війни.
3. Виявити психологічні чинники, що впливають на розвиток прокрастинації в умовах воєнного стану у студентської молоді.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня прокрастинації у студентів під час війни.

Емпіричне дослідження психологічних чинників прокрастинації у студентів проводилося на базі Донецького національного університету ім.

Василя Стуса (м. Вінниця). Загальний обсяг вибірки становив 63 осіб (N=63). Вибірку дослідження склали студенти віком від 17 до 22 років. Гендерний склад вибірки був представлений 38 особами жіночої статі (60,4%) та 25 особами чоловічої статі (39,6%). Проведенню психодіагностичної процедури передувало інформування учасників щодо мети дослідження та отримання від них добровільної інформованої згоди на участь.

Для досягнення мети дослідження, розв'язання поставлених завдань та емпіричної перевірки висунутої гіпотези щодо впливу психологічних чинників на прояв прокрастинації у студенської молоді в умовах війни було дібрано та застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик. Вибір методик був зумовлений необхідністю вимірювання як рівня прокрастинації (залежна змінна), так і специфічних психологічних чинників (незалежні змінні), визначених як потенційні фактори прояву прокрастинації у теоретичному аналізі та гіпотезі дослідження.

Методи дослідження: «Загальна шкала прокрастинації К. Лея», призначена для оцінки загального рівня схильності до прокрастинації — систематичного відкладання виконання важливих справ; переглянута шкала перфекціонізму (Р. Слені) для оцінки як адаптивного, так і дезадаптивного перфекціонізму; опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та уникнення невдачі»; «Шкала сприйнятого стресу PSS» (Perceived Stress Scale).

Теоретичне значення дослідження: отримані результати сприяють глибшому розумінню поняття «прокрастинація» в умовах кризових ситуацій, дозволяють розширити уявлення про її динаміку, чинники та механізми розвитку у студентської молоді. Результати дослідження можуть слугувати теоретичною базою для подальших наукових досліджень у галузі психології особистості та кризової психології.

Практичне значення дослідження: розроблені рекомендації можуть бути використані психологами, викладачами, соціальними працівниками та іншими фахівцями для зниження рівня прокрастинації серед студентів в умовах

війни. Вони можуть стати основою для впровадження психопрофілактичних та психокорекційних заходів у закладах освіти, а також сприяти підвищенню рівня самоорганізації та адаптивності студентів до складних життєвих обставин.

Апробація результатів дослідження. Основні положення бакалаврської роботи було представлено на V міжнародній науково-практичній конференції "Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності" (13–14 листопада 2025) та II Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», 23-24 квітня 2026 р. та опубліковано у таких збірниках наукових праць:

1. Титко Д.О. Психологічні детермінанти прокрастинації студентів уперіодвійни. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 13–14 листопада 2025 р.* / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С.121-125. [Електронне видання].

2. Титко Д.О. Перфекціонізм як чинник формування прокрастинації у студентської молоді. *Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», 23-24 квітня 2026 р.* / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2026. - С. 95-98. [Електронне видання].

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 69 найменувань. Основний зміст дослідження викладено на 87 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Аналіз прокрастинації як психологічного феномена

У сучасному суспільстві, яке характеризується стрімким розвитком технологій, надлишком інформації та постійними змінами, явище прокрастинації набуває особливої актуальності. Незважаючи на те, що зволікання у прийнятті рішень або виконанні завдань знайоме практично кожному, у деяких випадках воно набуває хронічного характеру, перетворюючись на стиль життя та призводячи до суттєвих негативних наслідків як у професійній, так і в особистій сферах.

Прокрастинація (від лат. "pro" – уперед, "crastinus" – завтрашній) — це свідоме, добровільне відкладання важливих справ на пізніше, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. Це поняття не є новим: ще давньогрецький поет Гесіод згадував про нього у своїх творах. У науковий обіг термін "прокрастинація" увів П. Рінгенбах у 1977 році, а згодом ґрунтовно дослідили це явище А. Елліс і В. Кнаус у праці «Подолання прокрастинації».

Психолог Н. Мілграм (1992) визначає прокрастинацію як форму поведінки, що супроводжується послідовним зволіканням, тривожністю та емоційними порушеннями. Він вважає її "хворобою сучасності", яка виникає на тлі високої тривожності та страху перед невдачею. П. Стіл, відомий канадський дослідник, трактує прокрастинацію як добровільне відкладання запланованих справ, навіть за наявності ймовірних негативних наслідків. Основними критеріями цього явища, на його думку, є затримка, марність і контрпродуктивність.

К. Клінгсик також підкреслює ірраціональність прокрастинації, а В. Ковилін наголошує на її поведінковому аспекті — людина начебто активна, проте витрачає час на сторонні, неважливі справи. Таким чином, прокрастинація часто має ілюзію зайнятості, що маскує уникнення реальних завдань.

Наукове осмислення прокрастинації проходило кілька етапів:

- Донауковий (до 1970-х років) — відображення у літературі та філософських роздумах;
- Науковий (1970–1980-ті роки) — активний пошук ознак і причин явища;
- Експериментальний (з 1982 року) — формування психодіагностичних методів і прикладних моделей [31, с.212].

У сучасній психологічній науці відсутнє єдине загальноприйняте трактування поняття «прокрастинація», що зумовлює різноманітність підходів до його розуміння та інтерпретації.

Одним із перших, хто здійснив науковий аналіз цього феномену, був психолог Н. Мілграм, який у 1992 році у праці «Прокрастинація: хвороба сучасності» розглянув його як багатовимірне явище. Зокрема, він трактував прокрастинацію як поведінку систематичного зволікання, явище, пов'язане з виконанням суб'єктивно значущих завдань, результат недостатньо ефективної діяльності, а також як наслідок емоційного неблагополуччя. На думку дослідника, сутність прокрастинації полягає у схильності відкладати або уникати певних дій як реакції на підвищений рівень тривожності, що виникає через невизначеність або непередбачуваність результатів. Водночас Н. Мілграм підкреслює, що прокрастинація набуває ознак своєрідної «хвороби сучасності», оскільки її поширення значною мірою зумовлене інтенсивним розвитком індустріального суспільства [31, с. 214].

Канадський дослідник П. Стіл визначає прокрастинацію як свідоме відкладання запланованих дій, попри усвідомлення можливих негативних наслідків. При цьому, за його підходом, йдеться не лише про затримку початку діяльності, але й про відтермінування її завершення. Учений наголошує, що таку поведінку можна розглядати як типову людську помилку, оскільки вона має ірраціональний характер і не має обґрунтованих причин. У межах своєї концепції П. Стіл виокремлює три ключові ознаки прокрастинації: затримку виконання, її безпідставність та контрпродуктивність [51, с. 66]. Подібною

позиції дотримується й К. Клінгсік, яка трактує прокрастинацію як добровільне відкладання важливої діяльності на майбутнє, незважаючи на очікування негативних наслідків [51, с. 66].

Інший підхід представлений у працях В. Ковиліна, який розглядає прокрастинацію як специфічний поведінковий патерн. Він підкреслює, що індивід свідомо відкладає виконання значущих завдань, проте не припиняє активності загалом. Натомість його діяльність спрямовується на другорядні, а іноді й малозначущі чи беззмістовні заняття. Таким чином, прокрастинація постає як модель поведінки, за якої відбувається заміщення важливої діяльності менш значущою [24, с. 213].

Узагальнюючи наукові підходи, можна виділити ключові характеристики прокрастинації: свідоме та добровільне відкладання виконання завдань, наявність потенційних негативних наслідків, а також зниження ефективності діяльності. Це явище супроводжується такими рисами, як усвідомленість, ірраціональність, внутрішній дискомфорт та негативні емоційні переживання.

У межах когнітивного підходу А. Елліс акцентує увагу на ролі ірраціонального мислення у формуванні прокрастинаційної поведінки. Він зазначає, що для осіб, схильних до прокрастинації, характерні жорсткі догматичні установки щодо власної поведінки, а також нереалістичні переконання, які складно перевірити або спростувати. Такі когнітивні спотворення зумовлюють відкладання виконання завдань через страх помилки або невідповідності власним очікуванням. Представники когнітивної теорії також пов'язують страх невдачі з проявами перфекціонізму. Згідно з їхнім підходом, прокрастинація може виступати як спроба отримати додатковий час для досягнення ідеального результату. Проте завищені вимоги до якості діяльності часто призводять до того, що кінцевий результат не відповідає очікуваним стандартам.

Переважає більшість наукових підходів до визначення феномену прокрастинації має фрагментарний характер і не забезпечує цілісного

розуміння сутності цього явища. У зв'язку з цим особливий інтерес становить теорія темпоральної мотивації, запропонована П. Стілом та К. Кенігом, яка інтегрує різні наукові підходи до пояснення природи прокрастинації та займає вагоме місце в її теоретичному осмисленні.

Відповідно до положень цієї теорії, людина схильна обирати ті види діяльності, які, на її думку, забезпечують найбільшу суб'єктивну користь, а також оцінює часові витрати, необхідні для їх реалізації [51]. Інакше кажучи, прокрастинація виникає тоді, коли індивід не бачить достатньої вигоди або цінності у виконанні певного завдання. Рівень мотивації до діяльності визначається такими чинниками, як віра у власний успіх, очікувана винагорода, час її отримання та індивідуальна чутливість до затримок. Отже, чим вищими є очікування результату та його значущість для особистості, тим меншою є ймовірність прокрастинації. Водночас зниження наполегливості та збільшення часових витрат на досягнення мети сприяють зростанню схильності до відкладання справ.

Попри те, що окремі положення теорії П. Стіла та К. Кеніга зазнавали критичних зауважень, сама ідея інтеграції різних підходів до розуміння прокрастинації стала підґрунтям для подальших наукових досліджень. Це сприяло поглибленню вивчення феномену, виявленню нових його аспектів, а також розвитку класифікацій прокрастинації. Серед них особливої уваги заслуговує типологія, запропонована Н. Мілграмом.

Залежно від сфери прояву прокрастинації, виділяють такі її види:

1. Академічна прокрастинація – відкладання виконання навчальних завдань та освітньої діяльності;
2. Повсякденна (побутова) прокрастинація – зволікання з виконанням регулярних домашніх обов'язків (прибирання, миття посуду, прасування тощо);
3. Компульсивна прокрастинація – стійка поведінкова модель, пов'язана з хронічним відкладанням будь-якої діяльності, у тому числі прийняття рішень;

4. Прокрастинація у прийнятті рішень – нездатність особистості ухвалювати навіть незначні рішення у визначені часові межі;

5. Невротична прокрастинація – відкладання важливих життєвих рішень, таких як вибір професійного шляху, створення сім'ї тощо.

У наукових дослідженнях прокрастинації значна увага приділяється таким її складовим, як поведінковий, когнітивний, емоційний, мотиваційний та несвідомий компоненти. Узагальнюючи результати різних наукових підходів, Ю. В. Рудоманенко виокремлює п'ять основних структурних елементів прокрастинації: когнітивний, ціннісний, часовий, поведінковий та емоційний. При цьому дослідниця підкреслює, що у контексті даного феномену доцільніше акцентувати увагу саме на ціннісному компоненті, а не мотиваційному, оскільки прокрастинація часто пов'язана з відсутністю внутрішньої значущості діяльності для особистості [45; 46].

В українських наукових дослідженнях значна увага приділяється саме академічному виміру прокрастинації. Так звана академічна прокрастинація проявляється у відкладанні виконання навчальних завдань, уникненні підготовки до занять, іспитів, написання курсових та інших видів навчальної роботи. За визначенням Н. Морзе, дане явище може бути зумовлене як внутрішніми чинниками (зокрема, низьким рівнем навчальної мотивації, підвищеною тривожністю, невпевненістю у власних можливостях), так і зовнішніми обставинами (недостатньо продумана організація освітнього процесу, обмежений або несистемний зворотний зв'язок із боку викладача) [3].

У межах наукового аналізу виокремлюють кілька основних типів прокрастинації:

- хронічна прокрастинація - стійка схильність до систематичного відкладання справ незалежно від конкретних умов;

- ситуативна прокрастинація - залежить від особливостей конкретної ситуації, зокрема складності або нецікавості завдання;

- компенсаторна прокрастинація - проявляється у заміщенні важливої діяльності менш значущими, другорядними справами [7].

Причини прокрастинації у студентської молоді доцільно розглядати крізь призму взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, які часто поєднуються та підсилюють один одного, формуючи стійку модель поведінки. Серед ключових причин виокремлюють такі.

Однією з провідних є низька мотивація. Відсутність чітко сформованої внутрішньої зацікавленості у виконанні навчальних завдань істотно знижує активність студентів. Якщо діяльність не має для них особистісної значущості або не відповідає інтересам, це сприяє відкладанню її виконання. Недостатня визначеність цілей і зниження внутрішньої мотивації посилюють тенденцію до прокрастинації.

Важливим чинником є також страх невдачі. Для студентів, схильних до прокрастинації, характерне уникнення діяльності через побоювання отримати незадовільний результат. Такий страх часто пов'язаний із заниженою самооцінкою або, навпаки, із завищеними вимогами до себе, що призводить до уникнення ситуацій, які можуть викликати відчуття неуспіху.

Суттєву роль відіграє дефіцит саморегуляції. Нездатність ефективно планувати власну діяльність, розподіляти час та контролювати виконання завдань є однією з провідних причин прокрастинації. Студенти з недостатньо розвиненими навичками самоорганізації часто відкладають виконання завдань через труднощі у плануванні та визначенні пріоритетів.

Окремої уваги заслуговує перфекціонізм, який, попри свою потенційно позитивну роль, може виступати чинником прокрастинації. Надмірно високі стандарти та прагнення до ідеального результату нерідко призводять до відкладання початку діяльності через страх помилки або невідповідності очікуванням. У результаті це ускладнює процес прийняття рішень і сприяє формуванню стійкої прокрастинаційної поведінки.

Важливим чинником є також емоційне вигорання. Надмірне навчальне навантаження, постійний стрес та відсутність належної підтримки можуть призводити до виснаження, що знижує здатність до продуктивної діяльності. У

таких умовах прокрастинація виступає своєрідним способом уникнення психоемоційного напруження.

Не менш значущою причиною є дезорганізація часу, або недостатній рівень сформованості навичок тайм-менеджменту. Невміння ефективно розподіляти час, відсутність чіткої структури діяльності та визначених пріоритетів сприяють систематичному відкладанню важливих завдань.

Зазначені чинники, як правило, не діють ізольовано, а взаємодіють між собою, формуючи замкнений цикл прокрастинації. Наприклад, низька мотивація може призводити до емоційного виснаження, яке, у свою чергу, посилює страх невдачі. Така взаємодія факторів сприяє закріпленню прокрастинації як стійкої поведінкової стратегії. Особливо вразливими до її проявів є студенти перших курсів, які перебувають у процесі адаптації до нових умов навчання та підвищених вимог [4; 5].

Крім того, результати досліджень Д. Тайс і Р. Баумайстера свідчать про наявність зв'язку між прокрастинацією, низьким рівнем самоповаги та труднощами у подоланні стресових ситуацій. У своїй роботі "Прокрастинація, саморегуляція та стрес" вони доводять, що хоча відкладання завдань може тимчасово знижувати рівень психологічного напруження, у довгостроковій перспективі це призводить до погіршення емоційного стану та зниження продуктивності. Дослідники розглядають прокрастинацію як своєрідний механізм емоційного уникнення, який забезпечує короточасне полегшення, але водночас підсилює почуття провини, тривожність і незадоволення собою в майбутньому. Таким чином, їхні висновки підтверджують, що академічна прокрастинація не обмежується лише проблемами організації часу, а має глибокі зв'язки з особистісними характеристиками та особливостями емоційної саморегуляції [5].

З педагогічної точки зору доцільно розглядати прокрастинацію як показник недостатнього рівня сформованості у студентів - самоорганізації навчальної діяльності. Навчальні дисципліни, спрямовані на розвиток метапізнання, критичного мислення, навичок тайм-менеджменту та

саморефлексії, можуть виконувати превентивну функцію щодо виникнення академічної прокрастинації. Водночас важливу роль відіграє і саме освітнє середовище: наявність підтримки з боку викладачів, чіткість формулювання вимог до завдань, а також систематичний і якісний зворотний зв'язок сприяють зниженню ризику формування прокрастинаційної поведінки у студентів.

Отже, проблема прокрастинації має міждисциплінарний характер і потребує комплексного підходу до її дослідження. Вона тісно пов'язана з особливостями емоційної саморегуляції, когнітивними стилями, типами мотивації, а також педагогічними умовами організації навчального процесу. У межах подальшого дослідження передбачається здійснення емпіричного аналізу академічної прокрастинації серед студентів закладів вищої освіти із застосуванням валідних психодіагностичних методик.

1.2. Передумови та причини виникнення прокрастинації, її наслідки

На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує низка гіпотез щодо походження прокрастинації, однак єдиної, універсальної теорії, яка б повністю пояснювала сутність цього явища, досі не сформовано.

В. Ковилін виділяє три ключові підходи, що пояснюють причини виникнення прокрастинації: когнітивний, поведінковий та психодинамічний [28].

З позицій когнітивного підходу, в основі прокрастинації лежить ірраціональне мислення, яке поєднується з невпевненістю у власних можливостях і заниженою самооцінкою. Особи, схильні до прокрастинації, часто відчують труднощі у прийнятті рішень, що зумовлено страхом можливих невдач і негативних наслідків власних дій.

Представники психодинамічного підходу розглядають прокрастинацію як своєрідний механізм психологічного захисту, який дозволяє людині уникати виконання завдань, що можуть бути травматичними або емоційно виснажливими. У цьому контексті прокрастинатори часто не здатні сприймати своє майбутнє як позитивне, а сама поведінка відкладання може бути пов'язана

з попереднім психотравматичним досвідом, зокрема сформованим ще в дитинстві.

Згідно з поведінковим підходом, прокрастинація формується як результат закріплення певних моделей поведінки, коли в минулому відкладання виконання завдань призводило до прийнятного або навіть позитивного результату. Таким чином, відкладання починає сприйматися як ефективна стратегія, що підкріплюється попереднім досвідом [28, с. 66].

На думку дослідника Т. Квека, до основних причин прокрастинації належать дезорганізація, страх, перфекціонізм, а також наявність серйозних психічних порушень, таких як депресивні стани, розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ), obsесивно-компульсивний розлад та інші.

Взаємозв'язок між прокрастинацією та дезорганізацією, за Т. Квеком, пояснюється низкою чинників:

- прокрастинатори недостатньо розрізняють поняття пріоритетності та терміновості, надаючи перевагу тим завданням, які приносять швидке задоволення;
- особи, схильні до прокрастинації, часто мають труднощі з концентрацією уваги та її переключенням, особливо під час виконання складних або неприємних завдань;
- накопичення значної кількості завдань призводить до втрати контролю над ними та забування попередніх зобов'язань;
- прокрастинатори схильні сприймати завдання як взаємопов'язані, що спонукає їх намагатися виконувати їх одночасно, при цьому відсутність навичок систематизації ускладнює цей процес [28, с. 68].

Серед інших причин прокрастинації, за М. Дворником, можна виділити зниження інтересу до діяльності, нечітке усвідомлення готовності до виконання завдань, орієнтацію на зовнішню (соціальну) винагороду, уникнення відповідальності та виражену педантичність особистості [14].

Науковець Т. Вайда причини виникнення прокрастинації описує наступними факторами:

- страх;
- відсутність задоволення від роботи;
- недостатня готовність;
- лінь;
- виснаження;
- перевантаження роботою;
- слабкість характеру [11, с.215].

Психологи Т. Мотрук і Д. Стеценко серед основних причин прокрастинації виокремлюють такі чинники, як перфекціонізм, страх успіху (який може супроводжуватися побоюванням додаткової відповідальності), підвищений рівень тривожності, а також недостатній розвиток навичок планування діяльності [38].

Вагоме місце у поясненні прокрастинації займає страх невдачі. Як зазначає Дворник М. С., у цьому випадку індивід сумнівається у власних здібностях, можливостях і ресурсах, що необхідні для успішного виконання діяльності. Невпевненість у собі та занижена самооцінка сприяють формуванню установки уникнення: суб'єкт радше відмовляється від дії, ніж ризикує зазнати поразки та негативної оцінки.

Страх успіху, який також описується у працях Дворник М. С.. У цьому випадку відкладання діяльності зумовлюється побоюванням соціальних і особистісних наслідків досягнення успіху. Йдеться про можливість підвищеної уваги, конкуренції, появи додаткових обов'язків або необхідності відповідати новим очікуванням. Таким чином, уникнення діяльності виступає як спосіб збереження звичного статусу та психологічного комфорту.

Окрему увагу в науковій літературі приділено феномену навченої безпорадності, вивченням якого займався науковець Мартін Селегман. Відповідно до його підходу, прокрастинація може формуватися як наслідок попереднього негативного досвіду, коли людина не мала змоги вплинути на ситуацію. У таких умовах виникає стійке переконання у неефективності власних дій, що супроводжується відчуттям безнадійності та втратою смислу

активності. Це призводить до розриву між усвідомленням необхідності дій і реальним поведінковим реагуванням, коли суб'єкт визнає доцільність змін, але не здійснює їх.

Крім того, серед причин прокрастинації виділяють феномен зниження чутливості до винагороди, який проявляється в умовах багаторазового повторення стимулів. У такому випадку очікувані результати діяльності (задоволення від досягнень, відчуття успіху, матеріальна чи соціальна винагорода) поступово втрачають свою мотиваційну значущість. Внаслідок цього діяльність перестає сприйматися як цінна, що зумовлює її відкладання або уникнення.

У традиційному підході прокрастинація здебільшого розглядається як негативне явище. Особи, які схильні відкладати виконання завдань, часто переживають підвищену тривожність, стрес, емоційний дискомфорт, почуття провини та розчарування. Прокрастинатори нерідко сприймають себе як недисциплінованих, що підриває їхню віру у власні можливості. Систематичне відкладання справ може призводити до формування психотравмуючих ситуацій і, як наслідок, спричиняти хронічний стрес, психосоматичні порушення та депресивні стани.

На думку Т. Колтунович і О. Поліщук, провідною причиною прокрастинації є прагнення уникнути внутрішнього дискомфорту та бажання отримати швидке задоволення від діяльності. Усі чинники, що зумовлюють виникнення цього явища, дослідниці об'єднують у дві великі групи: перманентні та ситуативні. У межах цих груп вони виокремлюють психофізіологічні (особливості темпераменту, рівень нейротизму), емоційні (тривожність, страх), мотиваційні (відсутність або нестійкість мотивації), поведінкові, ресурсні та часові чинники [31, с. 215].

Разом із тим, окремі дослідники допускають можливість позитивного трактування прокрастинації. Такий підхід є доречним у тих випадках, коли відкладання діяльності сприяє зменшенню негативних аспектів її виконання або дозволяє усвідомити недоцільність продовження певної справи. У цьому

контексті прокрастинація може розглядатися як індикатор того, що обрана діяльність не має достатньої особистісної значущості для людини [25, с. 216].

Отже, серед найпоширеніших причин прокрастинації можна виокремити страх, перфекціонізм, невпевненість у власних можливостях, недостатній рівень розвитку навичок планування діяльності, низьку мотивацію, а також індивідуально-психологічні особливості особистості. Загалом прокрастинація постає як складне психологічне явище, що здатне чинити негативний вплив як на психічне, так і на фізичне здоров'я людини.

1.3. Особливості прояву феномену академічної прокрастинації у студентів.

Період студентства є важливим та необхідним для професійного становлення особистості, протягом якого людина визначається зі своїм професійним вибором, планує своє майбутнє та знаходить почуття дорослості і ідентичності. Значимими є навчальні, спеціалізовані та професійні досягнення, які формують висококваліфікованого фахівця, розвивають віру в себе і свою здатність до продуктивної професійної діяльності. У студентів, які переживають адаптаційну кризу, та проживають процес прокрастинації відбуваються зміни у когнітивній, емоційній і мотиваційній сферах особистості. Однак перешкодою для навчальних досягнень може стати прокрастинація, через яку студент відкладає до моменту «дедлайну» прийняття рішень та найважливіші та найактуальніші справи та завдання.

Аналіз сучасних психологічних досліджень підтверджує високу актуальність проблеми прокрастинації у студентському середовищі. У межах нашого дослідження, спрямованого на вивчення психологічних чинників прокрастинації студентської молоді в умовах війни, значущість цього феномену суттєво зростає та набуває особливого змісту.

Як засвідчують результати праць вітчизняних учених, населення України нині перебуває у стані підвищеної тривожності, переживає панічні настрої, апатію та хронічний стрес, що виступають додатковими факторами

поширення прокрастинації (Л.В. Філоненко). У таких умовах вимушений перехід студентів до дистанційного формату навчання супроводжується зростанням психологічного навантаження та необхідністю самостійного опрацювання значного обсягу навчального матеріалу у стислі терміни. Унаслідок цього частина студентів схильна відкладати виконання завдань, що, своєю чергою, призводить до підвищення рівня стресу та зниження якості виконаної роботи через дефіцит часу. Зазначені обставини негативно позначаються як на результатах навчальної діяльності, так і на фізичному та психологічному самопочутті здобувачів освіти.

У своїх працях О.С. Віндекер і М.В. Останіна характеризують прокрастинацію як негативну рису, що впливає на успішність діяльності людини [4]. За результатами досліджень, Н.В. Боровська робить висновок, що «прокрастинація – звичка відкладати заплановані справи». Вивчаючи прокрастинацію Є. П. Ільїн відносить її до проявів лінощів, хоча і визначає як «схильність до постійного відкладання» [4, 41]. Вітчизняний дослідник І. Варваричева додає до перерахованих П. Стілом особливостей феномену прокрастинації, усвідомленість процесу. За її визначенням, «прокрастинація – свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, незважаючи на те, що це спричинить за собою певні проблеми» [15].

У контексті сучасних реалій окремі дослідники пов'язують прокрастинацію із так званим синдромом відкладеного життя, який проявляється у звичці жити «потім». Значна частина молоді очікує на ідеальні умови у майбутньому, відкладаючи прийняття важливих рішень та реалізацію власних намірів. Така поведінка є особливо характерною для періоду воєнних подій, коли суспільство перебуває в очікуванні перемоги та стабілізації ситуації. У зв'язку з цим частина людей відкладає важливі життєві кроки та завдання, що дозволяє розглядати прокрастинацію як один із проявів синдрому відкладеного життя в умовах війни.

Інші науковці пов'язують прокрастинацію із феноменом завченої безпорадності. Даний синдром проявляється у пасивності та уникненні дій, які

потенційно могли б покращити становище людини, навіть за наявності відповідних можливостей. Особи з такими проявами не прагнуть ані уникнути негативних впливів, ані досягти позитивних результатів (Д. Євдокимова, В. Качарова).

На думку багатьох дослідників, наслідки прокрастинації можуть мати серйозний і багатовимірний характер. Серед них виокремлюють розвиток депресивних станів, підвищення рівня стресу, зниження активності або, навпаки, формування безрезультатної діяльності, втрату мотивації, зниження життєвого тону та обмеження можливостей самореалізації. У результаті формується внутрішній конфлікт, з'являється відчуття жалю за втраченими можливостями, почуття провини, внутрішній неспокій, психологічний дискомфорт, а інколи й панічні стани.

Прокрастинація також призводить до втрати чіткої орієнтації у діяльності, супроводжується значним психічним напруженням та відчуттям тиску в умовах обмеженого часу. Це, у свою чергу, негативно впливає на режим сну: студенти змушені працювати у нічний час, вдаючись до надмірного вживання кави та енергетичних напоїв з метою підтримання працездатності. У підсумку формується замкнене коло, що веде до погіршення як психічного, так і фізичного здоров'я, а також до розвитку психосоматичних і психовегетативних порушень.

Постійне перенесення виконання важливих завдань і регулярне використання стратегії «на потім» доцільно розглядати як чинники, що знижують ефективність досягнення особистісних цілей та обмежують продуктивність у різних сферах життєдіяльності. У таких умовах людина нерідко переживає відчуття нерационального використання власних ресурсів, що поступово супроводжується зростанням незадоволеності собою, яка проявляється у формі гніву, дистресу, зниження самооцінки та виникнення почуття провини. Результати численних психологічних досліджень підтверджують, що подібні прояви прокрастинації спостерігаються не лише у побутовій та професійній сферах, але й у навчальній діяльності.

Така ситуація становить серйозну проблему, що потребує як підвищення вимог до своєчасності виконання навчальних завдань, так і впровадження адміністративних заходів впливу. Водночас подібні заходи не завжди демонструють високу ефективність, що у підсумку може призводити навіть до відрахування студентів. Оскільки навчальна діяльність є провідною для студентів, це пояснює значну увагу науковців до вивчення академічної прокрастинації. Вважається, що саме в освітньому процесі найчастіше формуються та закріплюються прокрастинаційні патерни поведінки.

Особи, схильні до прокрастинації, постійно відкладають важливі справи «на потім». У результаті вони або взагалі не виконують заплановане, або намагаються зробити все в останній момент у надто стислі строки. Це призводить до зниження якості виконання, появи помилок, порушення термінів і, як наслідок, до негативних наслідків — конфліктів на роботі, втрати можливостей, незадоволення з боку керівництва чи оточення.

Такі ситуації часто супроводжуються дистресом, почуттям провини, зниженням самооцінки та відчуттям особистої неуспішності. Додатково накопичується перевтома: спочатку енергія витрачається на несуттєві дії та боротьбу з тривогою, а згодом — на виконання завдань у стані дефіциту часу. Це формує замкнене коло, у якому прокрастинація сама себе підсилює.

Зокрема, О.О. Шемякіна зазначає, що прокрастинація у навчанні зумовлюється комплексом чинників, серед яких варто виділити зовнішній тиск або нав'язливе відчуття необхідності виконання завдань, відсутність чіткої відповідальності за їх несвоєчасне виконання, дефіцит часу, монотонність роботи або відсутність інтересу до неї, залученість до інших видів діяльності, а також значну частку письмових завдань. Академічна прокрастинація у студентів проявляється під час підготовки до іспитів, виконання рутинних домашніх завдань і особливо при роботі над письмовими роботами.

Важливим є усвідомлення того, що умови навчання у закладах вищої освіти висувають підвищені вимоги до рівня самоорганізації та дисципліни студентів. Саме ці якості визначають здатність своєчасно виконувати навчальні

завдання і водночас зберігати баланс із особистим життям. Проте навіть за умови розуміння важливості поставлених завдань студенти часто відволікаються на інші види діяльності, орієнтуючись на швидке отримання задоволення. У результаті формується стійка тенденція до прокрастинації, що негативно впливає на якість засвоєння знань.

Отже, аналізуючи феномен студентської прокрастинації, можна дійти висновку, що її виникнення значною мірою зумовлюється як мотиваційними чинниками (зокрема страхом невдачі або, навпаки, прагненням уникнути відповідальності за успіх), так і особистісними характеристиками, серед яких важливе місце займає недостатній рівень самоорганізації.

Попри те, що провідною діяльністю студента є навчання, у межах якого найчастіше проявляється академічна прокрастинація, йому можуть бути властиві й інші форми відкладання справ, зокрема побутова, невротична, компульсивна, а також прокрастинація, пов'язана з прийняттям рішень. На думку фахівців у галузі психології, ключовими причинами виникнення академічної прокрастинації є недостатній рівень сформованості навичок ефективного тайм-менеджменту та невміння визначати пріоритетність завдань. Таким чином, хаотичність у діях, відсутність системності та труднощі з тривалим утриманням уваги на виконанні завдань можуть розглядатися як наслідок недостатньо розвинених умінь організації часу.

Окрему увагу дослідників привертає припущення, що однією з причин прокрастинації студентів у воєнний період може бути так званий синдром відкладеного життя. Його сутність полягає в очікуванні настання більш сприятливих обставин для повноцінного та щасливого життя. Такий стан супроводжується схильністю до ідеалізації майбутнього, постійним відтермінуванням активних дій і відчуттям відстороненості від власного життя. Подібна позиція часто призводить до накопичення академічної заборгованості, що негативно позначається як на результатах навчання, так і на психологічному благополуччі студентів.

Згідно з результатами дослідження В. Дуба, чинники, що зумовлюють прокрастинацію у студентському середовищі, можна умовно поділити на кілька груп. До психологічних належать: низька навчальна мотивація, порушення волевої регуляції, труднощі із самоорганізацією, підвищений рівень особистісної тривожності, неадекватна самооцінка, страх як невдачі, так і успіху чи критики, надмірна самовпевненість, невміння встановлювати пріоритети, відсутність задоволення від діяльності та загальна поведінкова ригідність. Соціально-психологічні чинники охоплюють недостатній рівень комунікації, наявність відволікаючих факторів у студентському середовищі, опір зовнішньому впливу, виконання нецікавої роботи, складнощі у сімейній та соціальній сферах, а також авторитарний стиль виховання. До педагогічних чинників відносять як надмірну вимогливість викладачів, так і її відсутність, а також недостатній рівень супроводу, консультування та підтримки. Психофізіологічні фактори включають стан здоров'я, перевтому, захворювання, особливості темпераменту, імпульсивність, нейротизм і знижений рівень життєвої активності.

За спостереженнями В. Бикової, прокрастинація у студентів найчастіше виникає у ситуаціях, що потребують значного інтелектуального напруження, високого рівня самоорганізації та планування діяльності. Особливо це характерно для завдань із відстроченим результатом, недостатньою внутрішньою мотивацією або необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції. Дослідниця також зазначає, що в процесі навчання у закладах вищої освіти студенти дедалі частіше використовують різноманітні виправдання та раціоналізації для пояснення відкладання справ. Водночас із віком і набуттям життєвого досвіду спостерігається тенденція до зменшення частоти використання подібних стратегій поведінки.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до вивчення прокрастинації встановлено, що дане явище є складним, багатовимірним психологічним феноменом, який не має єдиного загальновизнаного трактування у сучасній науці. Узагальнення наукових джерел дозволяє розглядати прокрастинацію як усвідомлене, ірраціональне відкладання виконання важливих завдань, що супроводжується негативними емоційними переживаннями та потенційно призводить до зниження ефективності діяльності. Спільними характеристиками цього явища виступають добровільність відтермінування, усвідомлення необхідності виконання завдання, внутрішній дискомфорт і наявність негативних наслідків.

Проаналізовано еволюцію наукових уявлень про прокрастинацію — від донаукового етапу до сучасних інтегративних теорій. Встановлено, що особливого значення для пояснення природи прокрастинації набувають когнітивний, поведінковий і психодинамічний підходи, кожен із яких акцентує увагу на різних аспектах цього феномена: ірраціональному мисленні, закріплених поведінкових патернах або внутрішніх психологічних конфліктах. Важливе місце посідає також теорія темпоральної мотивації, яка поєднує ключові положення різних підходів і пояснює прокрастинацію через співвідношення очікуваної винагороди, часу її отримання та віри особистості у власний успіх.

У ході дослідження систематизовано основні види прокрастинації, серед яких виокремлено академічну, побутову, компульсивну, прокрастинацію у прийнятті рішень та невротичну. Окрему увагу приділено поділу на активну та пасивну прокрастинацію, що дозволяє глибше зрозуміти механізми відкладання діяльності та їх вплив на результативність. Також встановлено, що структура прокрастинації включає когнітивні, емоційні, поведінкові, ціннісні та часові компоненти, які перебувають у тісній взаємодії.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити основні причини виникнення прокрастинації. До них належать мотиваційні (відсутність інтересу,

страх невдачі чи успіху), особистісні (низька самооцінка, невпевненість, перфекціонізм), поведінкові (недостатні навички планування та самоорганізації), емоційні (тривожність, стрес), а також психофізіологічні чинники (втома, знижений життєвий тонус). Встановлено, що прокрастинація часто виступає як спосіб уникнення психологічного дискомфорту та прагнення до швидкого отримання задоволення.

Особливу увагу приділено дослідженню прокрастинації у студентської молоді, яка є однією з найбільш уразливих до цього явища соціальних груп. Визначено, що академічна прокрастинація найчастіше проявляється у відкладанні підготовки до іспитів, виконанні письмових робіт і рутинних навчальних завдань. Її виникнення значною мірою зумовлене недостатнім рівнем розвитку навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та низькою здатністю до визначення пріоритетів.

Доведено, що в умовах війни проблема прокрастинації набуває особливої актуальності. Додатковими чинниками її поширення виступають підвищений рівень тривожності, стресу, емоційного виснаження, а також вплив таких психологічних феноменів, як синдром відкладеного життя та набута безпорадність. Встановлено, що дистанційний формат навчання, інформаційне перевантаження та нестабільність життєвих умов посилюють тенденцію до відкладання виконання навчальних завдань.

Узагальнення теоретичних положень дозволяє зробити висновок, що прокрастинація має комплексну природу і формується під впливом взаємодії індивідуально-психологічних, соціальних і ситуаційних чинників. Її наслідки проявляються у зниженні академічної успішності, погіршенні психоемоційного стану, виникненні внутрішнього конфлікту та зниженні якості життя загалом. Отже, дослідження психологічних чинників прокрастинації студентської молоді в умовах війни є актуальним і потребує подальшого емпіричного вивчення з метою розробки ефективних засобів її профілактики та подолання.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

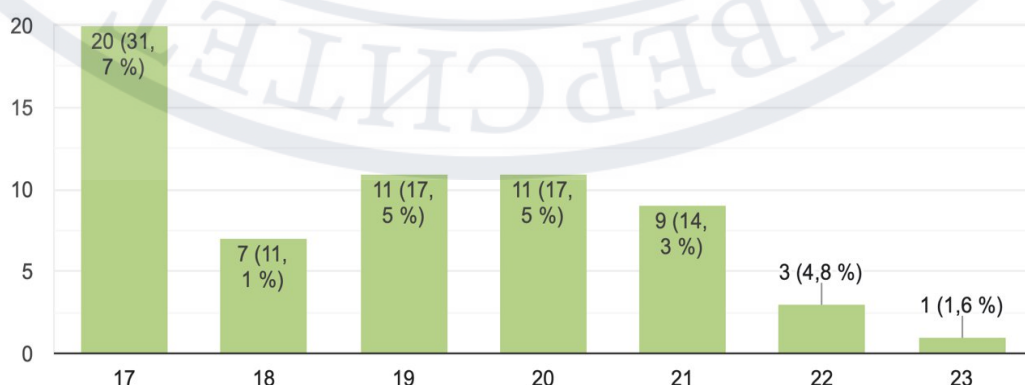
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження

Дослідження психологічних чинників прокрастинації студентської молоді в умовах війни є важливим напрямом сучасної психологічної науки, з огляду на зростання рівня стресу, невизначеності та емоційного напруження, що впливають на навчальну діяльність студентів. Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення зазначеної проблематики, було проведене на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Для формування вибірки були залучені студенти 1-4 курсів. Загальний обсяг вибірки склав 63 респонденти ($N=63$), що дозволило отримати репрезентативні дані щодо досліджуваної вікової групи. Віковий діапазон учасників дослідження охоплював період від 17 до 23 років, що відповідає віковим особливостям студентської молоді. Аналіз вікового розподілу показав, що найбільшу групу становили студенти віком 17 років — 20 осіб (31,7%). Респонденти віком 19 та 20 років були представлені по 11 осіб (по 17,5%), 21 рік — 9 осіб (14,3%), 18 років — 7 осіб (11,1%), 22 роки — 3 особи (4,8%), а 23 роки — 1 особа (1,6%). Гендерний склад вибірки був представлений 38 особами жіночої статі (60,4%) та 25 особами чоловічої статі

Ваш хронологічний вік (згідно з датою народження)

63 ответа



(39,6%). Такий розподіл дозволяє отримати достатньо репрезентативні дані щодо досліджуваної категорії.

Перед початком проведення дослідження всі учасники були поінформовані про його мету, завдання та умови участі. Було забезпечено добровільність участі та дотримання принципів конфіденційності, що відповідає етичним стандартам психологічних досліджень.

Підбір психодіагностичного інструментарію: на цьому етапі було здійснено відбір валідних та надійних психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня прокрастинації (як залежної змінної), а також виявлення психологічних чинників, що можуть впливати на її прояви (незалежні змінні), зокрема тривожності, стресу, мотивації та особистісних характеристик.

Збір емпіричних даних: на даному етапі проводилося безпосереднє обстеження студентів 1-4 курсів Донецького національного університету ім. Василя Стуса, із використанням обраного психодіагностичного інструментарію. Дослідження здійснювалося в умовах, максимально наближених до звичних для респондентів, що сприяло отриманню більш достовірних результатів.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження: отримані кількісні дані були оброблені із застосуванням методів математичної статистики, зокрема кореляційного, що дозволило виявити взаємозв'язки між рівнем прокрастинації та досліджуваними психологічними чинниками, а також визначити ступінь їх впливу.

Розробка практичних рекомендацій: на основі результатів емпіричного дослідження були сформульовані психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на зниження рівня прокрастинації серед студентської молоді в умовах війни, підвищення ефективності навчальної діяльності та розвитку навичок саморегуляції.

Загалом така організація дослідження забезпечила можливість комплексного аналізу феномену прокрастинації у студентському середовищі, дозволила визначити її рівень та виявити ключові психологічні чинники, що

обумовлюють її прояви в умовах воєнного часу. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення психологічної підтримки студентів, а також для розробки профілактичних і корекційних програм.

2.2. Характеристика методів дослідження

Для досягнення мети дослідження, вирішення поставлених завдань та емпіричної перевірки висунутої гіпотези щодо впливу психологічних чинників на рівень прокрастинації у студентської молоді в умовах війни було підібрано та застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик. Вибір інструментарію зумовлювався необхідністю комплексного вимірювання як рівня прокрастинації (залежна змінна), так і ключових психологічних характеристик (незалежні змінні), визначених у теоретичному аналізі та сформульованій гіпотезі дослідження. Зокрема, увага була зосереджена на таких психологічних чинниках, як рівень стресу, тривожності, перфекціонізму та мотивації, які розглядаються як взаємопов'язані компоненти єдиної системи, що визначає схильність студентів до прокрастинації в умовах воєнного часу. Застосування відповідного психодіагностичного комплексу дозволило не лише визначити індивідуальний рівень прокрастинації у досліджуваних, але й встановити характер взаємозв'язків між нею та досліджуваними психологічними змінними. Використання обраних методик забезпечило можливість отримання цілісної характеристики психологічних особливостей студентської молоді, виявлення рівня прокрастинації та емпіричного підтвердження або спростування гіпотези про системний вплив стресу, тривожності, перфекціонізму та мотивації на її прояви.

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні методики:

Загальна шкала прокрастинації К. Лея

Ця методика призначена для оцінки загального рівня схильності до прокрастинації — систематичного відкладання виконання важливих справ. Опитувальник розроблений К. Леєм та складається з 20 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою:

- 1 — ніколи,
- 2 — рідко,
- 3 — іноді,
- 4 — часто,
- 5 — завжди.

Інструкція для учасників дослідження:

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

Інтерпретація результатів:

Максимальна кількість балів – 100.

75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

Методика дозволяє виявити труднощі у саморегуляції, плануванні часу, знижену мотивацію, що часто є супутниками тривалого стресу.

Переглянута шкала перфекціонізму (Р. Слені)

Ця методика дозволяє оцінити як адаптивний, так і дезадаптивний перфекціонізм. Опитувальник складається з 23 питань та трьох шкал, що вимірюють адаптивний перфекціонізм («високі стандарти» та «організованість/ прагнення до порядку») та дезадаптивний перфекціонізм («переживання невідповідності власним високим стандартам», як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним стандартам).

Дана методика більш чітко сфокусована на позитивному (адаптивному) та негативному (дезадаптивному) аспектах перфекціонізму. Опитувальник доцільно застосовувати при діагностиці конструктивної та деструктивної форм перфекціонізму.

Учасники оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою: від 1 (зовсім не згоден) до 7 (повністю згоден).

Інтерпретація результатів:

Шкала «високі стандарти» характеризується схильністю індивіда висувати до себе високі вимоги у роботі/навчанні, завищеними критеріями оцінки власної діяльності та бажанням наблизитися до досконалості.

Шкала «прагнення до порядку» характеризується акуратністю, дисциплінованістю, зібраністю, організованістю та прагненням все ставити на свої місця.

Шкала «переживання невідповідності власним високим стандартам» характеризується переживанням негативних емоцій через неспроможність досягти намічених цілей; незадоволеністю отриманих результатів через невідповідність власним очікуванням.

Методика дозволяє простежити, як внутрішні стандарти і самокритичність можуть впливати на рівень стресу та прокрастинацію.

Опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та уникнення невдачі»

Тест А. Реана дозволяє оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає вашуповедінку: бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Перевагою одного з цих двох варіантів багато в чому і визначається рівень наших домагань – чи готові ми ставити перед собою важкі завдання, щоб пережити значний успіх, або ж вибираємо скромніші цілі, аби не випробувати розчарування.

Ключ до опитувальником «Правильними» вважаються:

- відповідь «так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;
- відповідь «ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обробка результатів і критерії оцінки

За кожне збіг відповіді з ключем випробуваному дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Шкала сприйнятого стресу PSS (Perceived Stress Scale)

Шкала розроблена Ш. Коеном та є однією з найпопулярніших методик оцінки суб'єктивного рівня стресу. В дослідженні застосовується версія PSS-10, що складається з 10 тверджень, які оцінюють частоту відчуттів, пов'язаних зі стресом, за останній місяць. Відповіді даються за 5-бальною шкалою:

- 0 – ніколи,
- 1 – майже ніколи,
- 2 – іноді,
- 3 – часто,
- 4 – дуже часто.

Інтерпретація результатів:

- 0–13 балів – низький рівень сприйнятого стресу
- 14–26 балів – середній рівень
- 27–40 балів – високий рівень

Цей тест дозволяє оцінити індивідуальне відчуття напруги, тривоги, відсутності контролю над життєвими подіями, що тісно пов'язано з прокрастинацією та дезадаптивним перфекціонізмом.

На першому етапі емпіричного дослідження ми з'ясували, наскільки учасники розуміють особливості прокрастинації, як психологічного феномена. З метою реалізації поставлених у роботі завдань, нами була розроблена анкета, яка дала можливість виявити основні психологічні чинники прокрастинації та розробити рекомендації, спрямовані на забезпечення зниження її показників (див. Додаток А)

Другий етап передбачав визначення рівня прокрастинації за допомогою Загальної шкали прокрастинації Лея (Lay General Procrastination Scale). На цьому етапі учасники проходили опитувальник Загальної шкали прокрастинації, розроблений К. Леєм, що дозволяє оцінити схильність індивіда до відкладання важливих справ на пізніше.

Третій етап - дослідження рівня перфекціонізму за допомогою Переглянутої шкали перфекціонізму Р. Слені. Цей етап передбачав застосування

Переглянутої шкали перфекціонізму (Almost Perfect Scale – Revised, APS-R), яка включає три субшкали:

- Високі стандарти
- Незадоволеність результатами
- Організованість

Четвертий етап - діагностика мотивації досягнення за допомогою опитувальника А. Реана «Мотивація успіху та уникнення невдачі»

Цей опитувальник дозволяє виміряти два основні види мотивації:

- Мотивацію досягнення успіху
- Мотивацію уникнення невдачі

П'ятий етап - визначення рівня суб'єктивного стресу за допомогою Шкали сприйнятого стресу (PSS – Perceived Stress Scale)

Ця методика дозволяє оцінити, наскільки особа сприймає ситуації свого життя як напружені, неконтрольовані та непередбачувані.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організаційно-методологічні засади емпіричного дослідження психологічних чинників прокрастинації студентської молоді в умовах війни. Дослідження здійснювалося на базі Vasyl Stus Donetsk National University, що забезпечило доступ до репрезентативної вибірки студентів різних курсів та дозволило врахувати особливості сучасного освітнього процесу в умовах соціальної нестабільності.

У дослідженні взяли участь 63 респонденти (N=63) — студенти 1–4 курсів віком від 17 до 23 років. Аналіз вікової структури вибірки показав переважання студентів молодшого віку, зокрема 17-річних учасників (31,7%), що є характерним для початкових етапів навчання у закладі вищої освіти. Гендерний розподіл вибірки був відносно збалансованим, що підвищує надійність отриманих емпіричних даних і зменшує ризик зміщення результатів, пов'язаного з гендерними особливостями.

Особлива увага під час організації дослідження приділялася дотриманню етичних норм психологічної практики. Усі учасники були попередньо проінформовані про мету, завдання та умови участі в дослідженні, забезпечено добровільність участі та конфіденційність отриманих даних, що відповідає сучасним вимогам до проведення психологічних досліджень.

Для реалізації мети роботи та перевірки сформульованої гіпотези було підбрано комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик. Його структура була побудована таким чином, щоб забезпечити одночасне вимірювання рівня прокрастинації як основного досліджуваного феномена, а також визначення ключових психологічних чинників, які розглядаються як його детермінанти. До них було віднесено рівень стресу, тривожності, перфекціонізму та мотиваційні особливості студентів.

Застосований психодіагностичний інструментарій включав: Загальну шкалу прокрастинації К. Лея, Переглянуту шкалу перфекціонізму Р. Слені, опитувальник мотивації досягнення А. Реана та Шкалу сприйнятого стресу (PSS). Кожна з методик має чітко визначену структуру та стандартизовану систему інтерпретації, що забезпечує можливість отримання об'єктивних кількісних показників і їх подальшого статистичного аналізу. Використання даного комплексу дозволило охопити як поведінкові, так і когнітивно-емоційні аспекти прокрастинації.

Організація емпіричного дослідження включала кілька послідовних етапів: діагностику рівня прокрастинації, дослідження перфекціоністських установок, визначення мотиваційної спрямованості студентів та оцінку рівня суб'єктивного стресу. Така поетапна структура забезпечила логічність збору даних і дозволила комплексно розглянути взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Отримані результати створюють надійну емпіричну основу для подальшого статистичного аналізу взаємозв'язків між психологічними чинниками та рівнем прокрастинації. Застосування кореляційного та регресійного аналізу дозволяє в подальшому визначити ступінь впливу стресу,

тривожності, перфекціонізму та мотивації на прояви прокрастинації у студентської молоді в умовах війни.

Таким чином, другий розділ забезпечує повну методологічну та організаційну базу дослідження, що дає змогу перейти до аналізу емпіричних результатів і перевірки висунутої гіпотези щодо системного характеру впливу психологічних чинників на прокрастинацію студентів.



РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОСНОВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі нашого емпіричного дослідження ми намагалися з'ясувати, наскільки добре учасники розуміють прокрастинацію як психологічне явище, як серйозно сприймають її наслідки, а також чи усвідомлюють власну схильність до відкладання важливих справ. З цією метою було проведено анкетування, в якому респонденти відповідали на прямі запитання:

1. Чи є у вас проблеми із відкладанням справ на потім?
2. В якій зі сфер життя Ви найчастіше відкладаєте свої справи?
3. Ви часто переносите важливі справи на інший день?
4. На початку робочого дня Ви не відразу приступаєте до завдань, а чекаєте певного настрою?
5. Буває, що ви шукаєте причину, по якій можна відкласти роботу?
6. Чи є причиною відкладання справ на потім ситуація, пов'язана з війною?
7. Що робити, щоб не потрапити в пастку постійного відкладання на завтра?

Під час обговорення зі студентами причин і наслідків академічної прокрастинації з'ясувалося, що більшість з них сприймають цей феномен виключно як негативне явище, як проблему, з якою необхідно боротися. Усі опитані відзначили наявність негативного емоційного стану, який супроводжує усвідомлення факту прокрастинації. Більшість респондентів погодилися з тим, що «керована прокрастинація» може застосовуватися ними лише у виняткових випадках у рамках професійного навчання, зважаючи на чітку регламентацію навчального процесу та завдань.

Згідно з результатами анкетування та паралельного опитування, було встановлено, що 80% учасників дослідження стикаються з проблемами зволікання, причому це стосується переважно навчальної діяльності (виконання індивідуальних завдань, написання наукових робіт, підготовка до занять тощо). При цьому 15% респондентів не вважають себе схильними до прокрастинації, але зазначили, що часто відкладають виконання побутових справ, не розглядаючи це як проблему. Лише 5% опитаних студентів однозначно заявили, що не мають труднощів з відкладанням справ на потім.

На запитання «У якій сфері життя Ви найчастіше відкладаєте справи?» відповіді розподілилися наступним чином:

В якій зі сфер життя Ви найчастіше відкладаєте свої справи?

63 ответа

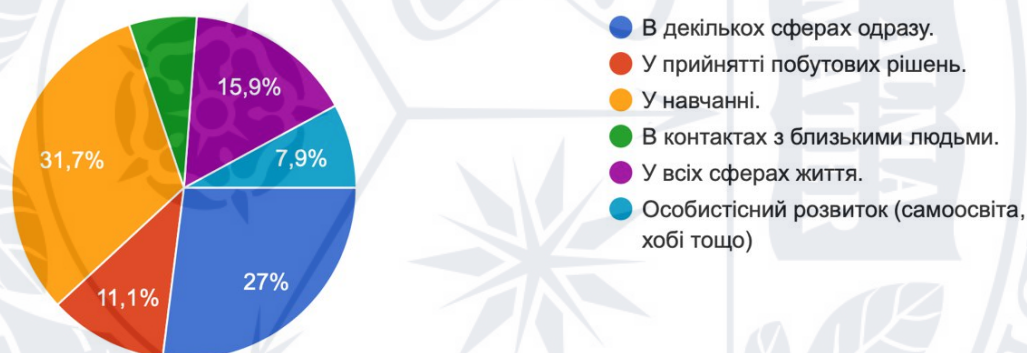


Рис. 3.1. Розподіл рівня вираженості прокрастинації серед студентів за сферами прояву в умовах війни

- 27% – у кількох сферах одночасно;
- 11,1% – у прийнятті дрібних побутових рішень;
- 31,7% – у сфері навчання;
- 6,4% – у контактах з близькими людьми;
- 15,9% – стосовно всіх сфер життя;
- 7,9% – у особистісному розвитку.

Отримані результати свідчать, що найбільше студенти схильні до прокрастинації саме в освітньому середовищі (31,7%), тобто найпоширенішим різновидом цього явища серед них є академічна прокрастинація.

Серед основних причин виникнення академічної прокрастинації можна виділити наступні:

- фізична або розумова втома внаслідок інтенсивного навчального навантаження;
- складність або нецікавість завдання;
- недоліки освітнього середовища, зокрема проблеми, пов'язані з дистанційною формою навчання;
- підвищений рівень тривожності чи наявність депресивних станів;
- страх зазнати невдачі;
- тривога за власне життя та життя близьких, яка блокує активність;
- страх перед невизначеним майбутнім;
- труднощі з саморегуляцією;
- занижена самооцінка;
- перфекціонізм;
- неефективне планування часу;
- відсутність або зниження мотивації до навчання;
- індивідуальні риси особистості (зокрема нейротизм, екстраверсія тощо).

Як показали результати емпіричного дослідження, академічна прокрастинація негативно впливає на навчання молоді, їхню успішність, а також на психічне та фізичне здоров'я, адже призводить до зниження навчальної успішності, сильних емоційних переживань щодо власного неуспіху, заниженої самооцінки, погіршення відносин через невиконання зобов'язань.

З цього приводу значимими є наступні показники, зафіксовані нами:

25% респондентів вважають, що вони повинні мати певний настрій, щоб відразу приступити до завдання або працювати над ним у потрібний момент;

41,5% опитаних іноді чекають відповідного настрою;

У 28,3% здобувачів виконання важливих завдань не залежить від настрою.

Слід зазначити, що 68,1% досліджуваних завжди або іноді шукають причину, по якій можна відкласти роботу; 32,9% здобувачів ніколи цього не роблять, а намагаються виконати важливе завдання відразу.

Цікавими у контексті реалізації мети дослідження виявилися відповіді його учасників щодо способів подолання прокрастинації. Щоб не потрапити в пастку постійного відкладання на завтра, 23,24% опитаних (14 осіб) вважають, що «необхідно працювати над собою, вчитися долати різні перешкоди, власну лінь», 16,6% респондентів (10 осіб) впевнені в тому, що «слід шукати мотивацію, вмотивовувати себе на важливі справи», 14,9% студентів (9 осіб) вказали на те, що «потрібно навчитися планувати часта мати складений графік термінових і важливих справ, щоб не потрапити у пастку постійного відкладання на потім», 8,3% опитаних (5 осіб) вважають, що «необхідно поставити перед собою мету та впевнено рухатися до неї», 3,32% досліджуваних (2 особи) акцентували увагу на правильно розставлених пріоритетах, решта респондентів (20 осіб) не відповіли на це запитання.

За результатами методики К. Лея «Шкала загальної прокрастинації»

- високий рівень схильності до прокрастинації виявлено приблизно у 12,7% опитаних студентів,
- середній рівень — у переважної більшості, близько 68,3% респондентів, низький рівень — у 19% учасників дослідження. Результати дослідження графічно представлено на рис. 4.2.



Рис. 3.2. Розподіл рівня вираженості загальної прокрастинації у здобувачів

Середній показник за шкалою становить 58,2 бала, що відповідає середньому рівню схильності до прокрастинації. Критично високого рівня схильності до прокрастинації не виявлено, тоді як низькі показники зустрічаються поодинокі. Таким чином, можна стверджувати, що прокрастинація є досить поширеним явищем серед опитаних студентів, однак проявляється переважно у помірній формі.

Аналізуючи відповіді учасників, можна зазначити, що найбільш типовими проявами прокрастинації є відкладання початку важливих завдань, зволікання з виконанням справ, які потребують зосередженості, а також тенденція виконувати роботу в останній момент. Значна частина студентів визнала, що часто або іноді уникає завдань, які не викликають інтересу, відкладає початок роботи чи навчання, витрачаючи час на другорядні або приємніші активності.

Водночас близько третини учасників демонструють ознаки організованості та самодисципліни, зокрема схильність швидко відповідати на звернення, повертати позичені речі чи виконувати певні побутові дії без зволікань.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що переважна більшість опитаних студентів характеризується середнім рівнем

прокрастинації, що проявляється у періодичному зволіканні, відкладанні справ «на потім» і прагненні відтермінувати виконання завдань, які потребують концентрації чи не викликають безпосереднього інтересу.

За результатами методики «Переглянута шкала перфекціонізму Р.Слені», яка включає 23 твердження, було досліджено те, що більшість респондентів характеризуються високими адаптивними рисами перфекціонізму. Високий рівень за шкалою «високі стандарти» (78,1%) вказує на наявність у студентів вираженої орієнтації на успіх, прагнення до самовдосконалення та бажання досягати поставлених цілей. Вони схильні висувати до себе підвищені вимоги, вважаючи це необхідною умовою особистісного та професійного розвитку.

Показники за шкалою «організованість / прагнення до порядку» (78,9%) демонструють, що студенти прагнуть підтримувати порядок, дисципліну та структурованість у своїй діяльності. Такий результат свідчить про наявність позитивних рис саморегуляції, що сприяють ефективному навчальному процесу та зменшенню стресових факторів. Разом із тим, рівень дезадаптивного перфекціонізму («переживання невідповідності власним стандартам») становить 64,4%, що свідчить про помірну вираженість схильності до самокритики, емоційного напруження та почуття незадоволеності власними досягненнями.

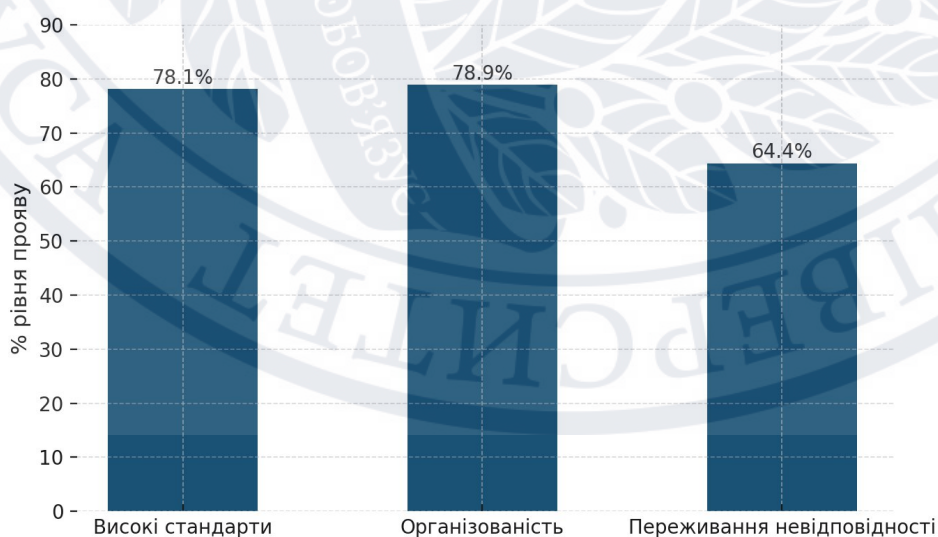


Рис 4.3 Рівень прояву різних типів перфекціонізму у студентів (%)

Паралельно рівень дезадаптивного перфекціонізму — «переживання невідповідності власним стандартам» — $M = 4,26$ (60,8%), що відповідає середньому рівню самокритики та певного внутрішнього тиску. За результатами опитування ($n = 63$) досліджувана вибірка демонструє переважно адаптивні риси перфекціонізму. Зокрема, показник «організованість / прагнення до порядку» має середній бал 5,10 (72,9% від максимуму), що вказує на високий рівень дисципліни, структурованості й акуратності у діяльності студентів. Показник «високі стандарти» ($M = 4,83$; 69,0%) знаходиться у верхній межі середнього діапазону, що свідчить про загальну орієнтацію на досягнення та вимогливість до себе, але не настільки екстремальну, щоб вважати її однозначно деструктивною.

Тобто, хоча студенти і мають високі очікування й організовані, частина з них відчуває помітний (але не критичний) рівень незадоволеності власними результатами, що може сприяти тривозі або вигоранню за наявності додаткового стресу.

Таблиця 3.1.

Середні бали за шкалами перфекціонізму ($n = 63$)

Шкала	Середній бал (M)	% від максимуму
Високі стандарти	4,83	69,0%
Організованість/ порядок	5,10	72,9%
Переживання невідповідності і стандартам	4,26	60,8%

Аналізуючи результати, отримані за методикою А. Реана, встановлено, що у 28,2% досліджуваних (17 осіб) спостерігається домінування мотиву досягнення успіху над мотивом уникнення невдач, що свідчить про наявність прагнення до успішного досягнення мети в процесі розв'язання різних проблемних ситуацій. Такі люди упевнені в собі, своїх силах, відповідальні, активні, не бояться ризикувати заради отримання результату. Проте у 14,9% респондентів (9 осіб) домінує мотив до уникнення невдач. У них може спостерігатися підвищений рівень тривожності, невпевненість у собі, вони можуть уникати відповідальних завдань, бояться ризикувати, щоб отримати результат, вони особливо схильні до прокрастинації. Слід зауважити, що ці респонденти абсолютно всі мають середню схильність до загальної прокрастинації.

У 56,4% досліджуваних (35 осіб) мотиваційний полюс яскраво не виражений, проте у 34,9% здобувачів освіти (22 особи) виявлена тенденція до розвитку мотивації на успіх (це зумовлює активність для досягнення високих результатів діяльності), а у 20,8% – тенденція до уникнення невдачі. Результати дослідження мотивації успіху та уникнення невдачі графічно представлено на рис. 3.4.

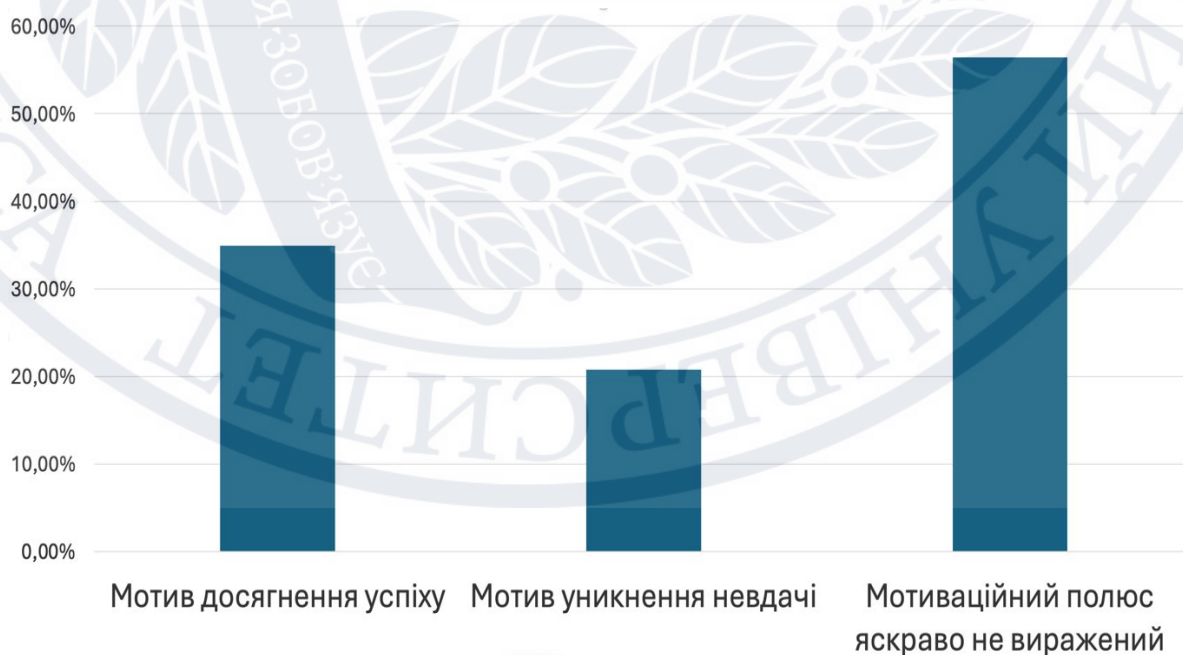


Рис.3.4.Розподіл досліджуваних за рівнем мотивації

Слід зазначити, що чим більше виражена прокрастинація, тим нижчою є мотивація досягнення. Оскільки учасники дослідження найчастіше прокрастинують у сфері навчальної діяльності, то доцільно визначити значущі для них мотиви навчання.

Наступною була використана методика Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). Відповідно до отриманих результатів було виявлено, що помірний та високий рівень сприйнятого стресу переважає серед більшості учасників дослідження. Серед учасників, які брали участь у дослідженні, 18% респондентів мають низький рівень сприйнятого стресу, що свідчить про те, що ці учасники рідко або майже ніколи відчували нервозність та напруження протягом останнього місяця. 37% респондентів демонструють помірний рівень стресу, тобто періодично відчували стресові реакції, труднощі у контролі ситуацій і психоемоційне навантаження. 45% респондентів відзначили високий рівень стресу, що означає, що вони часто або дуже часто стикалися з нервозністю, накопиченням труднощів і відчуттям втрати контролю, що вказує на значне психоемоційне навантаження.

Таким чином, більшість учасників дослідження перебувають під впливом помірного та високого рівня стресу, що підкреслює актуальність підтримки психоемоційного стану підлітків.

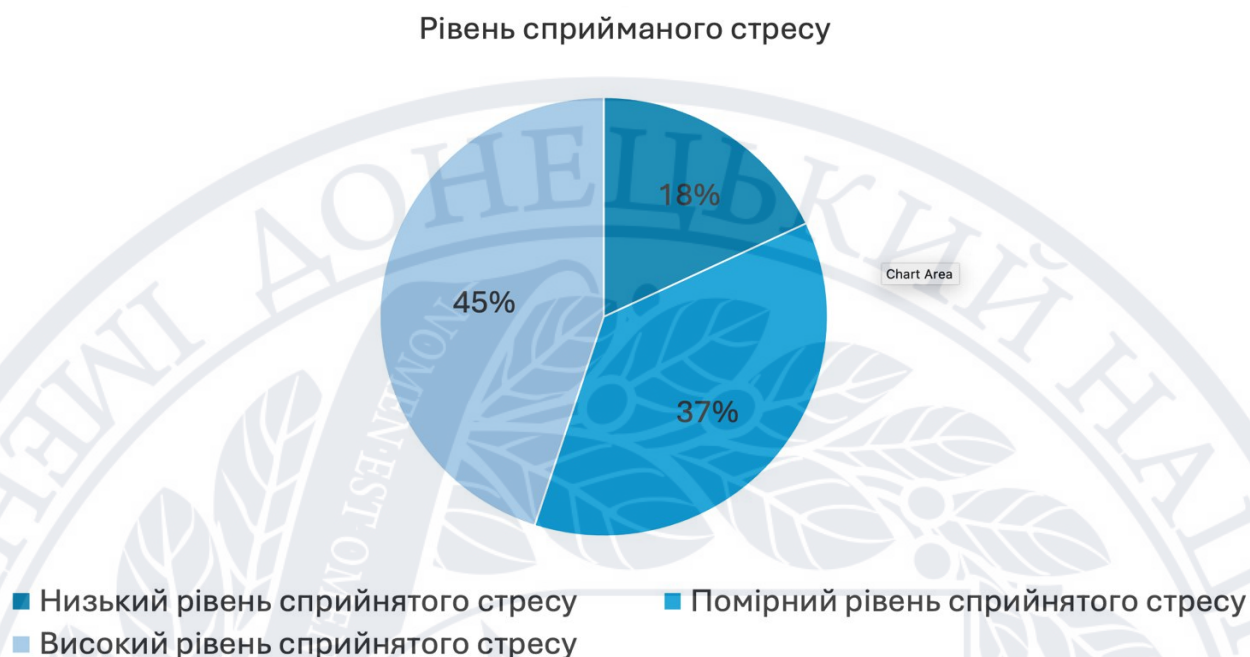


Рис. 3.5. Рівень сприйманого стресу

Більшість респондентів відзначають, що протягом останнього місяця вони часто або досить часто відчували стресові реакції, нервозність, труднощі у контролі ситуацій та накопичення справ, що свідчить про помірне або значне психоемоційне навантаження.

Для комплексного зіставлення отриманих результатів за використаними методиками та емпіричної перевірки гіпотези дослідження щодо впливу психологічних чинників на прояви академічної прокрастинації у студентів було здійснено кореляційний аналіз. На першому етапі застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона з метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків між психологічними детермінантами та рівнем прокрастинації.

За результатами кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між рівнем академічної прокрастинації студентів та низкою психологічних чинників на рівні значущості $p \leq 0.01$. Це свідчить про те, що зміни в окремих психологічних характеристиках супроводжуються відповідними змінами у вираженості

прокрастинаційної поведінки, що підтверджує наявність взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Між рівнем прокрастинації та рівнями прояву різних типів перфекціонізму у студентів. Отримані результати засвідчили, що між прокрастинацією та показником «високі стандарти» статистично значущого зв'язку не виявлено ($r = 0,005$; $p = 0,972$). Це свідчить про відсутність взаємозв'язку між тенденцією встановлювати для себе високі вимоги та рівнем прокрастинаційної поведінки. Таким чином, сам по собі високий рівень особистих стандартів не визначає схильності до відкладання виконання завдань, що може вказувати на нейтральний або адаптивний характер цього компонента перфекціонізму.

Щодо шкали «прагнення до порядку» було виявлено статистично значущий обернений зв'язок із прокрастинацією ($r = -0,320$; $p = 0,010$). Це означає, що зі зростанням рівня організованості, структурованості та дисциплінованості знижується рівень прокрастинаційної поведінки. Отриманий результат свідчить про те, що схильність до впорядкованої організації діяльності та самоконтролю може виступати важливим психологічним ресурсом, який зменшує ймовірність відкладання завдань і сприяє більш ефективному управлінню часом. Таким чином, організованість можна розглядати як фактор, що частково захищає від розвитку прокрастинаційних тенденцій.

Натомість аналіз зв'язку між прокрастинацією та шкалою «переживання невідповідності власним високим стандартам» показав відсутність статистично значущого зв'язку ($r = 0,101$; $p = 0,433$). Це свідчить про те, що у даній вибірці не виявлено підтвердженого взаємозв'язку між емоційним переживанням невідповідності власним вимогам та рівнем прокрастинаційної поведінки. Отриманий результат дозволяє припустити, що зазначений компонент перфекціонізму не має прямого впливу на прокрастинацію та, ймовірно, реалізується через інші психологічні чинники або в інших умовах, які не були враховані в даному дослідженні. Узагальнюючи отримані результати, можна

зазначити, що з трьох досліджуваних компонентів перфекціонізму найбільш значущий зв'язок із прокрастиною має саме «прагнення до порядку», яке демонструє зворотну залежність. Це дозволяє зробити висновок, що організаційні та структурні характеристики поведінки відіграють більш важливу роль у зниженні прокрастиною, ніж когнітивні установки щодо високих стандартів або емоційне ставлення до власних невдач. Водночас інші компоненти перфекціонізму не виявили статистично значущого впливу на рівень прокрастиною, що може свідчити про складний і багатофакторний характер даного феномену.

Табл. 3.2. Результати кореляції між прокрастиною і показниками адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму

<i>Показник (шкала)</i>	<i>Прокрастинація</i>
Високі стандарти	$r = 0,005; p = 0,972$
Прагнення до порядку	$r = -0,320; p = 0,010$
Переживання невідповідності власним високим стандартам	$r = 0,101; p = 0,433$

Між показниками академічної прокрастиною (за шкалою Лея) та мотиваційними характеристиками за опитувальником А. Реана «Мотивація успіху та уникнення невдачі». У результаті аналізу встановлено статистично значущий негативний зв'язок між рівнем прокрастиною та мотивацією уникнення невдач ($r = -0,417; p < 0,01$). Отриманий коефіцієнт кореляції свідчить про наявність помірного за силою зворотного взаємозв'язку, що проявляється у зміні характеру навчальної поведінки залежно від вираженості даного мотиваційного компонента.

Зокрема, зі зростанням рівня прокрастиною спостерігається зниження мотивації уникнення невдачі, що може вказувати на зменшення орієнтації

студентів на попередження можливих помилок та негативних наслідків. Водночас студенти, які демонструють нижчий рівень прокрастинації, характеризуються більш вираженою чутливістю до можливих невдач, що певною мірою стимулює їх до більш організованої та своєчасної навчальної діяльності.

Отриманий результат також дозволяє припустити, що прокрастинація може бути пов'язана не лише з емоційними станами, але й із особливостями мотиваційної сфери особистості, зокрема з тим, як студент оцінює ризики помилки та наслідки невдачі. Мотивація уникнення невдачі в такому контексті може виступати регуляторним механізмом поведінки, який впливає на рівень організованості та відповідальності у виконанні завдань.

Таким чином, можна зробити висновок, що виявлений зв'язок відображає важливу роль мотиваційних чинників у формуванні прокрастинаційної поведінки та підкреслює їх значення у навчальній активності студентів.

Табл. 3.3. Результати кореляції між прокрастинацією і мотивацією уникнення невдачі

<i>Показник</i>	<i>Прокрастинація</i>
Мотивація уникнення невдачі	$r = -0,417; p < 0,01$

Між рівнем академічної прокрастинації та показниками сприйманого стресу у студентів. За результатами проведеного кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущого помірною позитивного зв'язку між рівнем прокрастинації та рівнем сприйнятого стресу ($r = 0,369; p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня прокрастинації у студентів підвищується рівень переживаного стресу, а також навпаки — вищий рівень стресу асоціюється з більш вираженою тенденцією до відкладання виконання завдань.

Отриманий результат дозволяє припустити, що прокрастинація та стрес перебувають у взаємопов'язаній системі психологічного функціонування особистості. Зокрема, схильність до відкладання справ може ускладнювати своєчасне виконання навчальних завдань, що, у свою чергу, призводить до накопичення обов'язків, дефіциту часу та підвищення емоційного напруження. Таким чином, прокрастинація може виступати чинником, який опосередковано підсилює рівень стресу.

Водночас сам стрес може знижувати здатність до саморегуляції, концентрації уваги та планування діяльності, що також сприяє зростанню прокрастинаційної поведінки. У результаті можна говорити про взаємопідсилювальний характер цих двох явищ, коли кожен із факторів потенційно підтримує та посилює інший.

Табл. 3.4. Результати кореляції між прокрастинацією і рівнем сприйнятого стресу

<i>Показник</i>	<i>Прокрастинація</i>
Рівень сприйнятого стресу	($r = 0,369$; $p \leq 0,01$).

Водночас між мотивацією досягнення успіху та рівнем сприйнятого стресу майже відсутній, статистично незначущий зв'язок ($r = -0,100$; $p \approx 0,43$). Отриманий коефіцієнт кореляції є близьким до нульового значення, що свідчить про відсутність вираженої лінійної залежності між досліджуваними змінними. Негативний знак показника формально вказує на незначну зворотну тенденцію, однак її величина є настільки малою, що не має практичного значення.

Таким чином, у межах даної вибірки не виявлено статистично підтвердженого взаємозв'язку між рівнем мотивації досягнення успіху та рівнем сприйнятого стресу. Це означає, що зміни в орієнтації на досягнення успіху не супроводжуються системними змінами рівня стресових переживань у

студентів. Отримані результати дозволяють зробити висновок про відносну незалежність цих двох психологічних характеристик у досліджуваній вибірці.

Між показниками перфекціонізму за методикою Р. Слені та рівнем мотивації досягнення успіху / уникнення невдач було виявлено такі особливості взаємозв'язків. У результаті статистичної обробки даних встановлено, що між показником «Високі стандарти» та мотивацією виявлено слабкий значущий зв'язок ($r = 0,226$; $p > 0,05$). Отримане значення коефіцієнта кореляції свідчить про відсутність надійного взаємозв'язку між прагненням студентів до високих результатів і рівнем їхньої мотивації досягнення успіху / уникнення невдач у межах досліджуваної вибірки.

Подібний результат було отримано і щодо підшкали «Організованість / прагнення до порядку». Між цим показником та мотивацією не виявлено статистично значущого зв'язку ($r = 0,225$; $p > 0,05$). Це свідчить про відсутність підтвердженої залежності між рівнем організованості студентів та їхньою навчальною мотивацією.

Щодо підшкали «Переживання невідповідності власним стандартам», яка відображає дезадаптивний компонент перфекціонізму, також не було встановлено статистично значущого зв'язку з мотивацією ($r = 0,062$; $p > 0,05$). Отриманий результат свідчить про практичну відсутність взаємозв'язку між рівнем внутрішньої самокритики, переживанням незадоволеності власними результатами та мотивацією досягнення успіху / уникнення невдач у межах досліджуваної вибірки.

Між показником «Високі стандарти» та рівнем сприйнятого стресуЩодо шкали «високі стандарти» було встановлено дуже слабкий позитивний зв'язок зі стресом ($r = 0,129$; $p = 0,313$). Отриманий результат є статистично незначущим, що свідчить про відсутність підтвердженої залежності між тенденцією висувати до себе високі вимоги та рівнем сприйнятого стресу. Це означає, що сам факт наявності високих особистісних стандартів не визначає інтенсивності стресових переживань у студентів і може мати нейтральний характер у контексті емоційного стану.

Аналогічно, за шкалою «прагнення до порядку» виявлено практично нульовий зв'язок із рівнем стресу ($r = 0,029$; $p = 0,824$). Отримане значення свідчить про повну відсутність лінійної залежності між організованістю, структурованістю поведінки та рівнем переживаного стресу. Таким чином, у даній вибірці впорядкованість і дисциплінованість не мають впливу на інтенсивність стресових реакцій.

По шкалі «переживання невідповідності власним високим стандартам» було зафіксовано слабкий позитивний зв'язок зі стресом ($r = 0,231$; $p = 0,068$), який, однак, не досягає рівня статистичної значущості. Це дозволяє розглядати лише тенденцію до взаємозв'язку, згідно з якою вищий рівень внутрішнього невдоволення власними результатами може бути пов'язаний із підвищенням рівня стресу, однак у межах даної вибірки цей ефект не є підтвердженим статистично. Можна припустити, що за більшої вибірки або в інших умовах цей зв'язок міг би набути більш вираженого характеру.

Табл. 3.5. Результати кореляції між шкалами перфекціонізму та стресом

<i>Показник (шкала перфекціонізму)</i>	<i>Стрес</i>
Високі стандарти	$r = 0,129$; $p = 0,313$
Прагнення до порядку	$r = 0,029$; $p = 0,824$
Переживання невідповідності власним стандартам	$r = 0,231$; $p = 0,068$

Отже, узагальнений аналіз показав відсутність статистично значущих зв'язків між основними компонентами перфекціонізму та рівнем сприйнятого стресу у досліджуваній вибірці. Це свідчить про те, що перфекціоністські риси самі по собі не виступають прямими детермінантами стресових переживань, а їхній вплив, ймовірно, реалізується через інші психологічні чинники, які не були безпосередньо включені до аналізу.

3.2. Корекційно-розвиткової програми зі зниження рівня стресу у студентів в умовах війни

У результаті проведеного кореляційного аналізу було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем академічної прокрастинації та рівнем сприйманого стресу у студентів. Отримані результати свідчать про те, що підвищення рівня стресу супроводжується зростанням схильності до прокрастинаційної поведінки, а високий рівень прокрастинації, у свою чергу, може сприяти накопиченню емоційного напруження, тривоги та психічного виснаження.

Особливої актуальності дана проблема набуває в умовах воєнного стану, коли студенти перебувають під впливом хронічного стресу, емоційної нестабільності, невизначеності майбутнього, інформаційного перевантаження та порушення звичного способу життя. За таких умов погіршується здатність до саморегуляції, концентрації уваги, планування діяльності та емоційного контролю, що може посилювати прояви прокрастинації.

У зв'язку з цим вважаємо доцільним розроблення корекційно-розвиткової програми, спрямованої на зниження рівня психоемоційного напруження, формування навичок стресостійкості, розвитку емоційної саморегуляції та стабілізації психологічного стану студентів. Передбачається, що зменшення рівня переживаного стресу може опосередковано сприяти зниженню проявів прокрастинаційної поведінки та покращенню навчальної активності студентів.

Запропонована програма має корекційно-розвитковий характер і розроблена з урахуванням психологічних потреб студентської молоді в умовах війни. Водночас слід зазначити, що дана програма не проходила емпіричної апробації в межах цього дослідження, тому її ефективність потребує подальшої практичної перевірки. Проте запропоновані методи та вправи базуються на сучасних підходах психологічної підтримки, елементах когнітивно-поведінкової терапії, техніках емоційної саморегуляції та розвитку

стресостійкості, що дозволяє розглядати програму як потенційно корисний інструмент психологічного супроводу студентів.



Таблиця 3.6

Корекційно-розвиткова програма зі зниження рівня стресу у студентів в умовах війни

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи та методи	Тривалість
1.	Знайомство та психоосвіта щодо стресу	Формування безпечної атмосфери, усвідомлення проявів стресу та його впливу на поведінку	Знайомство, правила групи, вправа «Мій рівень напруги», міні-лекція про стрес, техніка «Сканування тіла», рефлексія	90 хв
2.	Усвідомлення емоцій та стабілізація емоційного стану	Розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження емоційного напруження	Вправа «Емоційний термометр», дихальні техніки, метод «5-4-3-2-1», арт-вправа «Мій внутрішній стан»,	90 хв

			обговорення	
3.	Подолання тривожних думок і внутрішньої напруги	Формування навичок роботи з негативними автоматичними думками	Вправа «Ловимо думку», техніка когнітивного переосмислення, вправа «Контрольоване хвилювання», релаксація	90 хв
4.	Розвиток стресостійкості та внутрішніх ресурсів	Актуалізація особистісних ресурсів та формування навичок психологічної опори	Вправа «Мої ресурси», техніка «Коло підтримки», візуалізація «Безпечне місце», групова дискусія	90 хв
5.	Закріплення навичок саморегуляції	Узагальнення отриманого досвіду та формування індивідуальних стратегій подолання стресу	Вправа «Мій план підтримки себе», техніка «Лист собі», підсумкова рефлексія, зворотний зв'язок	90 хв

Детальний опис технік і вправ корекційно-розвиткової програми

Вправа «Мій рівень напруги»

Дана вправа спрямована на розвиток навичок усвідомлення власного психоемоційного стану та здатності розпізнавати тілесні й емоційні прояви стресу. На початку виконання вправи учасникам пропонується зосередитися на власному внутрішньому стані та оцінити рівень психічного напруження за умовною шкалою від 1 до 10, де 1 означає повний спокій, а 10 — максимально високий рівень напруги та тривоги. Після цього психолог просить учасників звернути увагу на тілесні відчуття, які супроводжують їхній стан: напруження в плечах, пришвидшене серцебиття, стискання в грудях, головний біль, втому або інші реакції організму.

У процесі обговорення учасники описують, які думки виникають у них під час переживання стресу, як вони реагують на складні ситуації та які фактори найчастіше викликають у них внутрішнє напруження. Психолог акцентує увагу на тому, що стресові реакції є природною відповіддю організму на перевантаження та небезпеку, особливо в умовах воєнного стану. Основним завданням вправи є формування в учасників навички помічати власний стан до моменту емоційного виснаження та вчасно використовувати методи самодопомоги.

Техніка «Сканування тіла»

Техніка «Сканування тіла» використовується з метою зниження фізичного та емоційного напруження, розвитку тілесної усвідомленості та навичок саморегуляції. Учасникам пропонується сісти у зручне положення, заплющити очі та поступово переключати увагу на різні частини власного тіла. Психолог спокійним голосом пропонує учасникам зосередитися спочатку на диханні, відчувти ритм вдиху та видиху, а потім послідовно переводити увагу на стопи, ноги, живіт, плечі, руки, шию та обличчя.

Під час виконання вправи учасники мають помітити, у яких частинах тіла накопичується напруга, дискомфорт або затиснення. Після усвідомлення

напружених зон психолог пропонує уявно «видихати» напругу або свідомо розслабляти м'язи. Особлива увага приділяється диханню як способу стабілізації нервової системи. Техніка допомагає знизити рівень тривожності, нормалізувати емоційний стан та покращити контакт людини з власними переживаннями.

Вправа «Емоційний термометр»

Метою вправи є розвиток емоційної усвідомленості та здатності ідентифікувати власні емоції. Учасникам пропонується уявити умовний «термометр емоцій», на якому вони визначають інтенсивність свого емоційного стану в конкретний момент. Після цього кожен учасник описує, які емоції переважають у нього зараз: тривога, страх, втома, роздратування, апатія, пригніченість або, навпаки, спокій та стабільність.

Психолог допомагає учасникам зрозуміти, що навіть негативні емоції є важливими сигналами психіки та не повинні пригнічуватися або ігноруватися. Під час обговорення увага акцентується на тому, як накопичення невиражених емоцій може посилювати психоемоційне виснаження та ускладнювати навчальну діяльність. Вправа сприяє формуванню навичок емоційного самоаналізу та кращого розуміння власного внутрішнього стану.

Дихальна техніка «4–6»

Дана техніка спрямована на стабілізацію емоційного стану та зниження фізіологічного прояву тривоги. Учасникам пояснюється, що під час стресу дихання людини стає поверхневим і прискореним, що додатково посилює напруження та тривожність. Для нормалізації стану пропонується виконувати повільний вдих на чотири рахунки та довший видих на шість рахунків.

Психолог демонструє правильний темп дихання та супроводжує виконання вправи спокійним голосом. Під час вправи учасники концентруються на відчутті повітря, яке входить і виходить із легень, поступово сповільнюючи темп дихання. Через декілька хвилин виконання техніки зазвичай спостерігається зниження рівня фізичного збудження, уповільнення серцебиття та загальне відчуття внутрішнього заспокоєння.

Учасникам також пояснюється, що цю техніку можна використовувати самостійно у стресових ситуаціях, перед іспитами або під час сильного емоційного напруження.

Техніка «5-4-3-2-1»

Техніка «5-4-3-2-1» є методом психологічного заземлення, який допомагає зменшити рівень тривоги та повернути людину до відчуття реальності й безпеки. Учасникам пояснюється, що під час сильного стресу або тривоги людина часто занурюється у негативні думки та катастрофічні сценарії. Для того щоб повернути увагу до теперішнього моменту, використовується концентрація на сенсорному досвіді.

Психолог пропонує учасникам назвати п'ять предметів, які вони бачать навколо себе, чотири речі, які можуть відчувати тілом, три звуки, які чують у приміщенні, два запахи та один смак або приємне відчуття. У процесі виконання вправи увага поступово переключається з тривожних думок на реальні об'єкти навколишнього середовища. Це дозволяє знизити інтенсивність емоційної реакції, стабілізувати стан та відновити відчуття контролю над собою.

Арт-вправа «Мій внутрішній стан»

Арт-терапевтична вправа спрямована на безпечне вираження емоцій та зниження внутрішнього напруження через творчість. Учасникам пропонується за допомогою кольорів, символів, ліній або образів зобразити свій внутрішній стан на аркуші паперу. При цьому наголошується, що художні здібності не мають значення, оскільки основною метою є не естетичний результат, а вираження переживань.

Після завершення малюнку учасники, за бажанням, можуть поділитися тим, що вони зобразили, які емоції вкладали у свою роботу та які образи асоціюються з їхнім теперішнім станом. Психолог допомагає учасникам вербалізувати власні переживання та підтримує безпечну атмосферу прийняття.

Вправа сприяє емоційному розвантаженню, розвитку рефлексії та зниженню психоемоційного напруження.

Вправа «Ловимо думку»

Дана вправа базується на елементах когнітивно-поведінкового підходу та спрямована на усвідомлення негативних автоматичних думок, які підтримують тривожність і внутрішнє напруження. Учасникам пропонується пригадати ситуацію, яка викликала сильне хвилювання або стрес, після чого записати думки, які виникали в цей момент.

Психолог пояснює, що люди часто сприймають власні думки як беззаперечний факт, хоча насправді вони можуть бути перебільшеними, неточними або катастрофізованими. Після запису думок учасники аналізують, наскільки ці твердження відповідають реальності, чи є докази їхньої правдивості та чи можна подивитися на ситуацію більш об'єктивно. Вправа допомагає знизити рівень тривоги, навчитися критично оцінювати власні переконання та формувати більш реалістичне мислення.

Техніка когнітивного переосмислення

Техніка когнітивного переосмислення спрямована на зміну негативного способу інтерпретації подій. Учасникам пояснюється, що емоційний стан людини значною мірою залежить не лише від самої ситуації, а й від того, як вона її сприймає. Під час виконання вправи учасники вчаться замінювати надмірно критичні або тривожні думки більш збалансованими та реалістичними.

Наприклад, замість думки «Я нічого не встигаю і все провалю» учасник вчиться формулювати твердження «Я зараз переживаю складний період, але можу поступово виконувати завдання». Такий підхід сприяє зниженню внутрішнього напруження, розвитку психологічної гнучкості та формуванню більш адаптивного ставлення до труднощів.

Вправа «Мої ресурси»

Вправа спрямована на актуалізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Учасникам пропонується подумати над тим, що допомагає їм

справлятися зі складними ситуаціями, відновлювати сили та підтримувати психологічну рівновагу. Це можуть бути близькі люди, особисті якості, захоплення, духовні цінності, життєвий досвід або звички, які сприяють стабілізації стану.

Під час обговорення психолог підкреслює, що навіть у складних життєвих обставинах людина має внутрішні опори, на які може спиратися. Усвідомлення власних ресурсів сприяє формуванню відчуття стійкості, підвищує впевненість у власних можливостях та допомагає краще долати стресові ситуації.

Корекційно-розвиткова програма оптимізації мотивації та подолання страху невдачі у студентів в умовах війни

Встановлено, що зі зростанням рівня прокрастинації спостерігається зниження мотивації уникнення невдачі, що може вказувати на послаблення внутрішньої мобілізації, відповідальності та орієнтації на попередження можливих негативних наслідків власної діяльності. Водночас нижчий рівень прокрастинації супроводжується більш вираженим прагненням до контролю результатів діяльності, своєчасного виконання завдань та уникнення помилок. Отримані результати дозволяють припустити, що прокрастинаційна поведінка пов'язана не лише з емоційними чинниками, але й з особливостями мотиваційної регуляції особистості.

У зв'язку з цим вважаємо доцільним розроблення корекційно-розвиткової програми, спрямованої на розвиток мотиваційної сфери студентів, формування відповідального ставлення до діяльності, підвищення внутрішньої активності, усвідомлення особистих цілей та розвиток навичок подолання страху помилки й невдачі. Передбачається, що посилення мотиваційної включеності та формування більш адаптивного ставлення до труднощів може опосередковано сприяти зниженню проявів прокрастинаційної поведінки.

Корекційно-розвиткова програма оптимізації мотивації та подолання страху невдачі у студентів в умовах війни

Таблиця 3.7.

Корекційно-розвиткова програма розвитку мотиваційної сфери студентів

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи та методи	Трива-лість
1.	Усвідомлення власної мотивації	Формування розуміння власних мотивів діяльності та чинників прокрастинації	Знайомство, вправа «Що мене рухає?», міні-лекція про мотивацію, рефлексія	90 хв
2.	Страх помилки та невдачі	Усвідомлення впливу страху невдачі на поведінку та навчальну активність	Вправа «Моя помилка», техніка когнітивного переосмислення, групове обговорення	90 хв
3.	Розвиток внутрішньої мотивації	Формування особистісно значущих цілей та внутрішньої активності	Вправа «Мої цінності», техніка SMART-цілей, візуалізація майбутнього	90 хв
4.	Відповідальність і самопідтримка	Розвиток навичок саморегуляції та підтримувального ставлення до себе	Вправа «Мій внутрішній критик», техніка самопідтримки, ресурсна дискусія	90 хв
5.	Закріплення мотиваційних стратегій	Узагальнення досвіду та формування індивідуального плану розвитку	Вправа «Кроки до мети», техніка «Лист собі в майбутнє», рефлексія	90 хв

Детальний опис програми

Заняття 1. Усвідомлення власної мотивації. Вправа «Що мене рухає?»

Вправа спрямована на усвідомлення внутрішніх та зовнішніх мотивів діяльності. Учасникам пропонується замислитися над тим, що саме спонукає їх навчатися, досягати результатів, виконувати завдання або, навпаки, відкладати справи. Психолог пропонує учасникам описати ситуації, у яких вони відчували найбільшу зацікавленість та включеність у діяльність, а також ситуації, коли виконання завдань викликало втому, байдужість або бажання уникнути відповідальності.

У процесі обговорення учасники аналізують, наскільки їхня діяльність ґрунтується на власних потребах і цілях або залежить від зовнішнього тиску, оцінювання чи страху осуду. Особлива увага приділяється тому, як хронічний стрес, емоційне виснаження та війна можуть впливати на зниження мотивації, втрату енергії та відчуття сенсу діяльності. Вправа допомагає учасникам краще зрозуміти власну мотиваційну сферу та підвищує рівень усвідомлення причин прокрастинаційної поведінки.

Заняття 2. Страх помилки та невдачі. Вправа «Моя помилка»

Дана вправа спрямована на переосмислення власного ставлення до помилок і невдач. Учасникам пропонується пригадати ситуацію, у якій вони допустили помилку або зазнали невдачі, що викликала сильні негативні переживання. Після цього психолог просить описати, які думки та емоції виникали у той момент, як ця ситуація вплинула на самооцінку та подальшу поведінку.

У процесі обговорення учасники поступово приходять до усвідомлення того, що помилка не є доказом особистісної неспроможності, а може виступати джерелом досвіду та розвитку. Психолог акцентує увагу на тому, що страх невдачі часто призводить до уникнення діяльності, відкладання важливих справ та втрати впевненості у власних можливостях. Водночас прийняття власної

недосконалості та формування більш гнучкого ставлення до помилок сприяє зниженню внутрішнього напруження та підвищенню активності.

Техніка когнітивного переосмислення

Учасникам пропонується проаналізувати негативні переконання щодо власної неуспішності та замінити їх більш реалістичними твердженнями. Наприклад, думка «Якщо я помилюся, це означає, що я неспроможний» поступово трансформується у твердження «Помилки є природною частиною навчання та розвитку». Психолог допомагає учасникам помітити надмірну самокритику, катастрофізацію та страх оцінювання, які підтримують мотиваційне виснаження та прокрастинацію.

Техніка сприяє формуванню більш адаптивного способу мислення, розвитку психологічної гнучкості та зниженню страху перед труднощами.

Заняття 3. Розвиток внутрішньої мотивації. Вправа «Мої цінності»

Метою вправи є формування усвідомленого ставлення до власних життєвих цілей та цінностей. Учасникам пропонується визначити, що є для них найбільш значущим у житті: освіта, професійна реалізація, саморозвиток, сім'я, стабільність, допомога іншим або особистісне зростання. Після цього учасники аналізують, наскільки їхня щоденна діяльність відповідає власним цінностям та чи допомагає вона наблизитися до бажаного майбутнього.

Психолог звертає увагу на те, що внутрішня мотивація формується тоді, коли діяльність має особистісний сенс для людини. Усвідомлення власних цілей дозволяє підвищити рівень активності, відповідальності та залученості до навчального процесу навіть в умовах емоційної нестабільності.

Техніка SMART-цілей

Учасникам пояснюється принцип постановки реалістичних та досяжних цілей. Психолог розповідає, що великі та нечіткі завдання часто викликають перевантаження й бажання уникати діяльності. Для цього учасникам пропонується формулювати цілі за принципом SMART: конкретність, вимірюваність, досяжність, актуальність та визначеність у часі.

Під час практичної частини учасники обирають одну актуальну навчальну мету та вчаться розділяти її на невеликі послідовні кроки. Це допомагає знизити рівень внутрішнього напруження, підвищити відчуття контролю над діяльністю та сформувати більш організований підхід до виконання завдань.

Заняття 4. Відповідальність і самопідтримка. Вправа «Мій внутрішній критик»

Вправа спрямована на усвідомлення внутрішнього діалогу та надмірної самокритики. Учасникам пропонується пригадати типові фрази, які вони говорять собі у ситуаціях помилки або невдачі. Часто це висловлювання на кшталт «Я недостатньо хороший», «У мене нічого не вийде», «Я все роблю неправильно».

Після цього психолог пропонує учасникам уявити, як би вони підтримали близьку людину у подібній ситуації, та спробувати звернутися до себе з такою ж підтримкою та розумінням. Вправа допомагає знизити рівень самозвинувачення, формує більш доброзичливе ставлення до себе та сприяє розвитку емоційної стійкості.

Заняття 5. Закріплення мотиваційних стратегій. Вправа «Кроки до мети»

Учасникам пропонується визначити одну особисто значущу мету та детально прописати конкретні дії, які допоможуть її досягти. Особлива увага приділяється маленьким і реалістичним крокам, які можна виконувати поступово навіть за умов емоційного виснаження або високого рівня стресу.

Психолог акцентує увагу на тому, що стабільний результат формується через систематичні невеликі дії, а не через очікування ідеального моменту або максимального рівня мотивації. Вправа сприяє формуванню відповідальності, підвищує впевненість у власних можливостях та допомагає учасникам закріпити навички планування діяльності.

Техніка «Лист собі в майбутнє»

На завершальному етапі програми учасникам пропонується написати лист самим собі у майбутнє. У листі вони описують свої теперішні переживання, цілі, труднощі та слова підтримки, які хотіли б почути у складний період життя. Психолог підкреслює важливість самопідтримки, прийняття власних труднощів та поступового руху вперед навіть в умовах невизначеності.

Дана техніка сприяє емоційному завершенню програми, розвитку рефлексії та формуванню більш стабільного й підтримувального ставлення до себе.

Корекційно-розвиткова програма розвитку організованості та саморегуляції студентів в умовах війни

Обґрунтування розробки корекційно-розвиткової програми

Виявлений взаємозв'язок дозволяє припустити, що недостатній розвиток навичок планування, саморегуляції та організації власної діяльності може виступати одним із чинників формування прокрастинаційної поведінки. Водночас здатність до впорядкування діяльності, дотримання режиму, розподілу часу та постановки послідовних цілей сприяє більш ефективному виконанню навчальних завдань і зменшує ймовірність їх систематичного відкладання.

Особливої актуальності дана проблема набуває в умовах воєнного стану, коли звичний ритм життя студентів часто порушується через психоемоційне виснаження, нестабільність, підвищений рівень тривоги, труднощі концентрації уваги та загальне зниження психологічних ресурсів. За таких умов студентам стає складніше підтримувати стабільний режим діяльності, планувати власний час та зберігати внутрішню дисципліну, що може посилювати прояви прокрастинації.

У зв'язку з цим вважаємо доцільним розроблення корекційно-розвиткової програми, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, організованості, планування діяльності, управління часом та формування більш структурованого підходу до виконання навчальних завдань. Передбачається,

що розвиток зазначених навичок може сприяти підвищенню рівня особистісної організованості та опосередковано знижувати прояви прокрастинаційної поведінки у студентів.

Запропонована програма має корекційно-розвитковий характер і розроблена з урахуванням психологічних особливостей студентської молоді в умовах війни. Водночас слід зазначити, що програма не проходила практичної апробації в межах даного дослідження, тому її ефективність потребує подальшої емпіричної перевірки. Проте запропоновані методи та вправи базуються на сучасних підходах до розвитку навичок саморегуляції, елементах когнітивно-поведінкового підходу, техніках тайм-менеджменту та розвитку виконавчих функцій, що дозволяє розглядати програму як потенційно ефективний засіб психологічної підтримки студентів.

Корекційно-розвиткова програма розвитку організованості та саморегуляції студентів в умовах війни

Таблиця 3.8.

Корекційно-розвиткова програма розвитку організованості та саморегуляції

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи та методи	Тривалість
1.	Усвідомлення власної організованості	Формування розуміння власних труднощів у	Вправа «Мій день», самоаналіз режиму,	90 хв

		плануванні та саморегуляції	психоосвіта щодо саморегуляції	
2.	Планування та управління часом	Розвиток навичок структурованого планування діяльності	Вправа «Матриця справ», техніка пріоритезації, планування дня	90 хв
3.	Самоконтроль і подолання відкладання справ	Формування навичок контролю поведінки та зниження імпульсивного уникнення діяльності	Вправа «Маленькі кроки», техніка «5 хвилин», поведінкове структурування	90 хв
4.	Розвиток внутрішньої дисципліни та відповідальності	Підвищення здатності підтримувати стабільність діяльності	Вправа «Мої звички», техніка формування нової поведінки, рефлексія	90 хв
5.	Закріплення навичок саморегуляції	Узагальнення досвіду та формування індивідуальної системи організації діяльності	Вправа «Моя система порядку», план саморегуляції, підсумкова рефлексія	90 хв

Детальний опис програми

Заняття 1. Усвідомлення власної організованості

Вправа «Мій день»

Дана вправа спрямована на усвідомлення особливостей власної організації діяльності та виявлення чинників, які ускладнюють саморегуляцію.

Учасникам пропонується детально описати свій типовий день: як вони прокидаються, розподіляють час, виконують навчальні завдання, відпочивають та взаємодіють із навколишнім середовищем. Особлива увага приділяється моментам, коли учасники відкладають справи, втрачають концентрацію уваги або стикаються з труднощами у завершенні розпочатих завдань.

Після виконання вправи психолог допомагає учасникам проаналізувати, які фактори найбільше впливають на їхню організованість: емоційне виснаження, надмірне навантаження, тривожність, відсутність чіткої структури дня або складність у визначенні пріоритетів. У процесі обговорення акцентується увага на тому, що саморегуляція є навичкою, яку можна поступово розвивати, а труднощі з організацією діяльності не свідчать про особистісну слабкість чи неспроможність.

Психолог також пояснює, що в умовах війни порушення режиму, нестабільність та хронічний стрес можуть суттєво впливати на здатність людини підтримувати продуктивність і концентрацію уваги. Усвідомлення власних поведінкових патернів дозволяє учасникам краще зрозуміти причини прокрастинаційної поведінки та сформулювати основу для подальшої роботи над розвитком організованості.

Заняття 2. Планування та управління часом

Вправа «Матриця справ»

Вправа спрямована на розвиток навичок пріоритезації та більш структурованого підходу до виконання завдань. Учасникам пояснюється, що однією з причин прокрастинації часто є хаотичність діяльності, перевантаження великою кількістю справ або нездатність визначити, які завдання є дійсно важливими.

Психолог пропонує учасникам записати всі актуальні справи та розподілити їх за категоріями: термінові й важливі, важливі але нетермінові, термінові але менш важливі, а також справи, які не мають суттєвого значення. Після цього учасники аналізують, на що вони витрачають найбільше часу та які завдання найчастіше відкладають.

У процесі обговорення психолог акцентує увагу на тому, що надмірне накопичення невиконаних справ посилює емоційне напруження та відчуття перевантаження, тоді як чітке структурування діяльності допомагає зменшити тривогу та підвищити відчуття контролю над власним життям. Учасники також вчаться складати реалістичний план дня з урахуванням власних ресурсів, часу на відпочинок та можливих труднощів.

Техніка планування діяльності

Психолог пояснює учасникам принцип поступового планування діяльності та важливість поділу великих завдань на менші послідовні етапи. Учасникам пропонується обрати одну складну або неприємну справу, яку вони постійно відкладають, та розділити її на невеликі конкретні кроки.

Наприклад, замість загального формулювання «підготувати курсову роботу» учасник складає конкретний алгоритм: знайти літературу, прочитати одну статтю, створити план роботи, написати вступ тощо. Психолог наголошує, що невеликі завершені дії формують відчуття успіху та знижують психологічний бар'єр перед виконанням складних завдань.

Техніка допомагає учасникам розвивати навички структурованого мислення, знижує рівень перевантаження та сприяє формуванню більш організованого стилю діяльності.

Заняття 3. Самоконтроль і подолання відкладання справ

Вправа «Маленькі кроки»

Дана вправа спрямована на подолання уникнення діяльності та формування стабільної поведінкової активності. Учасникам пояснюється, що однією з причин прокрастинації є очікування ідеального моменту, достатньої мотивації або високого рівня енергії для початку діяльності. Через це складні завдання починають сприйматися як надмірно виснажливі та викликають бажання уникнути їх виконання.

Психолог пропонує учасникам обрати справу, яку вони тривалий час відкладають, та визначити найменшу можливу дію, з якої можна почати її виконання. Це може бути відкриття документа, написання одного абзацу, п'ять

хвилин читання або впорядкування робочого простору. Основна увага приділяється не масштабу виконаної роботи, а самому факту початку діяльності.

У процесі обговорення учасники аналізують власні відчуття після виконання невеликого кроку та помічають, що початок діяльності часто є психологічно складнішим, ніж її подальше виконання. Вправа допомагає знизити страх перед великим обсягом роботи, формує відчуття контролю та сприяє розвитку поведінкової активності.

Техніка «5 хвилин»

Учасникам пропонується домовитися із собою виконувати певну діяльність лише протягом п'яти хвилин. Психолог пояснює, що найскладнішим етапом часто є саме початок роботи, тоді як після включення у процес людина поступово продовжує діяльність автоматично.

Техніка використовується для зниження внутрішнього опору та подолання психологічного бар'єру перед складними або неприємними завданнями. Після завершення вправи учасники обговорюють, як змінився їхній стан після початку діяльності та чи стало завдання менш загрозливим.

Заняття 4. Розвиток внутрішньої дисципліни та відповідальності

Вправа «Мої звички»

Вправа спрямована на усвідомлення власних поведінкових звичок та їхнього впливу на рівень організованості. Учасникам пропонується проаналізувати свої щоденні дії та визначити, які звички допомагають їм підтримувати стабільність діяльності, а які, навпаки, посилюють дезорганізацію та прокрастинацію.

Психолог звертає увагу на те, що поведінка людини значною мірою формується через повторювані автоматичні дії. Учасники аналізують власний режим сну, навчання, використання соціальних мереж, відпочинку та здатність

дотримуватися поставлених планів. Після цього кожен учасник визначає одну невелику звичку, яку хотів би поступово сформувати для покращення власної організованості.

У процесі обговорення психолог підкреслює важливість поступових змін та реалістичних очікувань. Акцент робиться на тому, що стабільність формується через невеликі регулярні дії, а не через різкі та виснажливі спроби повністю змінити спосіб життя за короткий час.

Техніка формування нової поведінки

Психолог пояснює учасникам механізм формування нових поведінкових навичок та важливість регулярності. Учасникам пропонується обрати одну конкретну дію, яку вони хочуть зробити частиною свого повсякденного життя, наприклад ведення списку справ, планування дня ввечері або виконання навчального завдання у визначений час.

Після цього учасники визначають, коли саме, у яких умовах та яким способом вони будуть виконувати цю дію. Особлива увага приділяється тому, щоб нова звичка була максимально простою та реалістичною для виконання навіть у стані втоми чи емоційного виснаження.

Техніка сприяє розвитку самодисципліни, формує більш структурований підхід до діяльності та допомагає поступово знижувати прояви дезорганізації.

Заняття 5. Закріплення навичок саморегуляції

Вправа «Моя система порядку»

На завершальному етапі програми учасникам пропонується створити власну індивідуальну систему організації діяльності. Вони аналізують, які методи та техніки виявилися для них найбільш ефективними, що допомагає підтримувати концентрацію уваги, організованість та внутрішню стабільність.

Учасники складають індивідуальний план саморегуляції, який включає:

- способи планування діяльності;
- методи подолання відкладання справ;
- навички відновлення ресурсів;
- правила організації робочого простору;

- способи підтримання дисципліни у складні періоди.

Психолог наголошує, що ефективна саморегуляція не означає постійну продуктивність або повний контроль над усіма сферами життя. Основною метою є формування більш стабільного та усвідомленого підходу до діяльності, здатності адаптуватися до складних обставин та підтримувати внутрішню організованість навіть у періоди стресу та невизначеності.

Підсумкова рефлексія

На завершення програми учасники обговорюють власні зміни, труднощі та результати участі у заняттях. Вони діляться тим, які навички виявилися найбільш корисними, що вдалося усвідомити про власну поведінку та які методи планують використовувати надалі.

Психолог підкреслює важливість підтримувального ставлення до себе, поступового розвитку навичок саморегуляції та прийняття того, що зміни потребують часу. Завершальна рефлексія сприяє закріпленню отриманого досвіду та формуванню більш відповідального й організованого ставлення до власної діяльності.

3.3. Ефективні методи, техніки та рекомендації для подолання прокрастинації

Прокрастинація деструктивно впливає на особистість молодшої людини, тому питання щодо ефективного зменшення її проявів набуває особливої актуальності. Своєчасне впровадження стратегій боротьби з цим явищем може не лише підвищити навчальну успішність студентів, а й запобігти розвитку психоемоційного виснаження та психосоматичних порушень. Успішне подолання прокрастинації вимагає як підтримки з боку психологів та педагогів, так і активного залучення самих студентів до процесу змін. Адже лише за умови особистої зацікавленості у вирішенні проблеми можна досягти сталих результатів. Як показали результати нашого дослідження, значна частина

студентської молоді схильна до відкладання справ. Враховуючи негативні наслідки прокрастинації для особистісного розвитку, основна увага має бути спрямована на впровадження практичних прийомів, які запобігатимуть її виникненню, дозволяють знизити рівень її прояву та уникнути формування стійкої деструктивної моделі поведінки.

Першим кроком у подоланні будь-якої проблеми є її усвідомлення. Важливо, щоб студент зміг дати собі відповідь на запитання: «Чому я відкладаю справи?» Якщо самостійно визначити причину складно — варто звернутися по допомогу до фахівця. Психолог допоможе виявити джерело труднощів та розробити ефективну стратегію дій. Необхідним також є визначення особистих цінностей і постановка цілей, які з ними узгоджуються. Цілі повинні бути реалістичними, досяжними та наповненими сенсом — це допоможе відчути мотивацію та власний розвиток. Досягнення мети вимагає наявності чіткого плану та правильно встановлених пріоритетів: потрібно навчитися розрізняти термінові та важливі завдання.

Важливим є раціональний розподіл часу, у чому допомагають техніки тайм-менеджменту. Наприклад, принцип Парето (80/20) передбачає, що 20% зусиль приносять 80% результатів. Відповідно, варто зосереджуватись на тих завданнях, які дійсно мають значення, навіть якщо вони складніші.

Ще однією ефективною методикою є матриця Ейзенхауера, яка поділяє справи на чотири категорії:

- важливі й термінові – завдання, які потребують негайного виконання;
- важливі, але не термінові – цілі, що сприяють довгостроковому розвитку;
- неважливі, але термінові – рутинні завдання, які забирають час;
- неважливі й не термінові – дії, що не мають реального сенсу і часто є «пожирачами часу».

Існує низка психологічних технік, які сприяють подоланню прокрастинації та зниженню рівня тривожності, пов'язаної з виконанням завдань:

Техніка «Довколишнього середовища» (Surrounding Environment) передбачає організацію робочого простору таким чином, щоб мінімізувати відволікаючі чинники. Доцільно підтримувати порядок на робочому місці, обмежувати вплив зовнішніх подразників (зокрема вимикати сповіщення на електронних пристроях), а також за потреби використовувати засоби для зменшення шуму. Такий підхід сприяє підвищенню концентрації уваги та продуктивності.

Техніка «Поступового зближення» (Gradual Approach) базується на принципі поетапного входження в діяльність. Виконання завдання починається з простих і доступних дій, що дозволяє подолати початковий психологічний бар'єр. У подальшому складність і тривалість роботи поступово збільшуються, що знижує відчуття перевантаження та тривоги.

Техніка «5-секундного рішення» (5-Second Rule) полягає у швидкому переході до дії. У момент виникнення наміру відкласти завдання пропонується відрахувати п'ять секунд і одразу розпочати виконання. Такий підхід допомагає подолати первинний опір і активізувати поведінку.

Техніка «Записування мети» (Goal Setting) передбачає чітке формулювання цілей із використанням принципу SMART, який включає конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність і обмеженість у часі. Це дозволяє структурувати діяльність, підвищити усвідомленість і зосередженість на досягненні результату.

Техніка «20-хвилинного блокування» (20-Minute Blocking) полягає у поділі робочого часу на відрізки тривалістю приблизно 20 хвилин, протягом яких необхідно зосереджено працювати над завданням без відволікань. Такий формат допомагає підтримувати увагу та уникати перевтоми.

Техніка «Методу Помідора» (Pomodoro Technique) передбачає чергування періодів інтенсивної роботи (близько 25 хвилин) із короткими перервами (5 хвилин). Після кількох таких циклів рекомендується робити довшу перерву. Це сприяє підтриманню стабільного рівня концентрації та зменшенню когнітивного навантаження.

Застосування наведених технік у комплексі дозволяє підвищити ефективність діяльності, краще регулювати власний стан і поступово знижувати прояви прокрастинації.

Ще одна дієва стратегія — розбиття великих завдань на дрібніші частини. Це зменшує психологічний бар'єр і дозволяє поступово просуватись до мети. Не менш важливим є дотримання режиму сну, харчування та відпочинку — фізіологічні ресурси напряду впливають на здатність до концентрації та саморегуляції. Особливу увагу слід приділити відволікаючим чинникам — зокрема, надмірному використанню Інтернету та соціальних мереж, які часто провокують прокрастинацію. Контроль цифрових звичок є необхідною умовою підвищення продуктивності. Для зниження емоційного напруження й рівня тривожності корисно застосовувати релаксаційні техніки, що сприяють стабілізації психоемоційного стану. Також варто створити баланс між роботою та відпочинком, що допоможе уникнути емоційного вигорання.

Корисною також є практика встановлення чітких дедлайнів — це дозволяє структурувати час та не відкладати виконання завдань до останнього моменту. Водночас, важливо нагороджувати себе за досягнення — це підсилює позитивне підкріплення та сприяє формуванню стійкої продуктивної поведінки.

Ефективне подолання прокрастинації передбачає формування здатності до об'єктивної оцінки власних ресурсів, зокрема здібностей і можливостей, а також усвідомлену роботу зі страхами, що гальмують активність. Важливим аспектом є розвиток адекватної самооцінки, яка дозволяє уникати як заниження, так і переоцінки власного потенціалу. Доцільним вважається також формування помірною рівня перфекціоністичних установок, що не блокують діяльність, а стимулюють її, у поєднанні з реалістичними вимогами як до себе, так і до оточення. У цьому контексті особливого значення набуває спрямування особистісних зусиль на безперервний саморозвиток.

Рекомендації для здобувачів освіти:

1. Чіткі дедлайни.
2. Постановка короткострокових цілей та їх досягнення.

3. Усвідомлення мети діяльності та потрібних ресурсів.
4. Розподіл часу (тайм-менеджмент).
5. Об'єктивна самооцінка.
6. Знайте свої слабкі сторони.
7. Толерантність до невдач і помилок.
8. Створення ситуації успіху.
9. Усвідомлення важливості та цінності завдань.
10. Похвала за успіхи.
11. Медитація і релаксація.
12. Режим дня, здоровий спосіб життя.
13. Роль родини та друзів; відкритість до соціальних контактів.
14. Допомога фахівця-психолога.
15. Щоденник спостереження за думками та переживаннями.
16. Перерва в роботі як джерело збереження внутрішніх ресурсів та мотивації.

Зупинимось детальніше на кожній із наведених рекомендацій. Встановлення чітких дедлайнів сприяє підвищенню організованості та дисципліни, оскільки обмеження у часі стимулює своєчасне виконання завдань і знижує ризик їх відкладання. У цьому контексті важливо також формулювати короткострокові цілі, досягнення яких підтримує мотивацію та дозволяє відчувати поступ у діяльності.

Для підвищення продуктивності необхідно чітко усвідомлювати кінцеву мету діяльності та ресурси, необхідні для її досягнення. Це дає можливість раціонально розподіляти зусилля та час, а також уникати зайвих витрат енергії. У свою чергу, ефективний розподіл часу із застосуванням технік тайм-менеджменту дозволяє оптимізувати навантаження, підвищити продуктивність і мінімізувати прояви прокрастинації.

Важливим є формування об'єктивної самооцінки, яка забезпечує адекватне розуміння власних можливостей і обмежень. Це дозволяє уникати перевантаження та розчарування, пов'язаного з недосяжністю ідеальних

результатів. Усвідомлення власних слабких сторін сприяє їх поступовому подоланню та зменшенню впливу дестабілізуючих факторів на психічний стан.

Розвиток толерантності до невдач і помилок є необхідною умовою особистісного зростання. Це допомагає уникнути фіксації на негативному досвіді та сприяє формуванню конструктивних стратегій поведінки. Водночас створення ситуацій успіху через постановку реалістичних завдань підтримує самооцінку та підвищує впевненість у власних силах.

Усвідомлення значущості та цінності виконуваних завдань підвищує внутрішню мотивацію та сприяє більш глибокому залученню до діяльності. Додатково важливо формувати звичку до самопідкріплення, зокрема шляхом похвали за досягнуті результати, що закріплює ефективні поведінкові моделі.

З метою зниження рівня стресу доцільно застосовувати техніки медитації та релаксації, які допомагають стабілізувати емоційний стан і підвищують здатність до саморегуляції. Важливу роль відіграє також дотримання режиму дня, включаючи повноцінний сон, збалансоване харчування та організацію комфортного робочого простору.

Соціальна підтримка є важливим ресурсом у подоланні труднощів, тому варто підтримувати взаємодію з родиною та друзями, а також бути відкритим до нових соціальних контактів. У випадку виникнення складних ситуацій доцільно звертатися за допомогою до фахівців, зокрема психологів, що сприяє ефективному вирішенню проблем.

Ведення щоденника спостережень за власними думками та переживаннями дозволяє глибше усвідомити внутрішні процеси, виявити деструктивні установки та проаналізувати поведінкові патерни. Це створює основу для подальшої корекції мислення та поведінки.

Не менш важливим є регулярне включення перерв у робочий процес, що сприяє відновленню внутрішніх ресурсів, зниженню рівня напруження та підтриманню стабільної продуктивності діяльності.

Рекомендації для адміністрації та психологічної служби освітнього закладу

Ефективна робота з зниження рівня прокрастинації серед студентів базується на поєднанні їхньої особистої мотивації до саморозвитку, активної роботи над собою та налагодження продуктивної комунікації. Успішність цієї діяльності значною мірою залежить від створення освітнього простору, який сприяє самостійності, творчості та ініціативності студентів. Незалежно від форми прояву прокрастинації, важливо враховувати результати досліджень, що вказують на зв'язок між нею та психосоматичними реакціями. Це дозволяє ефективніше планувати профілактичні та корекційні заходи.

Оскільки прокрастинація часто супроводжується погіршенням психоемоційного та фізичного стану студентів, варто регулярно здійснювати моніторинг їхнього самопочуття. Сюди можуть входити профілактичні медичні огляди, заохочення до фізичної активності, а також створення умов для збереження здоров'я.

У педагогічній взаємодії доцільно враховувати індивідуальні особливості студентів, зокрема їхню схильність до відкладання завдань. Робота має бути побудована з урахуванням рівня прокрастинації та особистісних особливостей кожного студента. Важливо підтримувати відкритий і постійний контакт між студентами та викладачами. Це можуть бути регулярні консультації — як в очному, так і в дистанційному форматі — з використанням сучасних цифрових платформ. Не варто застосовувати надмірну критику чи порівнювати студентів між собою. Замість цього доцільніше зосередитись на їхньому особистому прогресі в порівнянні з попередніми результатами. Викладач має сприяти зниженню тривожності, створюючи доброзичливу та безпечну атмосферу.

Для зменшення психоемоційного напруження ефективно впроваджувати техніки релаксації, наприклад, елементи аутогенного тренування під час лекцій. Це особливо корисно студентам із високим рівнем тривожності, страхом перед контрольними чи іспитами.

Оскільки багато студентів-прокрастинаторів орієнтовані на уникнення невдач, важливо вказувати на позитивні моменти в їхній роботі навіть при

наявності недоліків. Це допомагає знизити страх осуду та підтримати впевненість у власних силах.

Для маловмотивованих студентів, які не виявляють зацікавленості в навчанні, доцільно створити систему заохочення, яка виходить за межі звичайного оцінювання. Наприклад, участь у програмах академічної мобільності або творчих проектах за умови досягнення певного рівня успішності.

Деякі студенти, схильні до прокрастинації, мають труднощі з відповідальністю, є залежними від думки оточення, демонструють агресивну чи ворожу поведінку. Вони часто уникають обов'язків і порушують правила спілкування в академічному середовищі. Тому важливо, щоб куратори групи своєчасно реагували на подібні прояви. У таких випадках варто організовувати тренінги на розвиток емоційного інтелекту, командної роботи та побудову здорового психологічного клімату в групі. Студенти з деструктивними переконаннями часто бояться не відповідати чужим очікуванням, тому уникають активної участі в навчанні. Вплив через тиск лише посилює їхню прокрастинаційну поведінку. У роботі з такими студентами доцільно акцентувати увагу на формуванні внутрішніх моральних цінностей, самоповаги та впевненості у собі.

Ефективними можуть стати школи лідерства, моделювання соціальних ситуацій, дискусійні клуби та інші форми активної взаємодії.

Корисно залучати студентів до інтерактивної діяльності — квестів, екскурсій, волонтерства — що сприяє розвитку комунікативних навичок, зменшенню агресивності та формуванню позитивного ставлення до оточення.

У випадках вираженої агресії та імпульсивної поведінки варто фокусувати увагу таких студентів на короткострокових завданнях, які вони можуть виконати у теперішньому часі. Це допомагає зменшити тривожність і розвинути відчуття контролю над ситуацією. Також необхідно розвивати вміння аналізувати власну поведінку, планувати час, формувати навички самоменеджменту.

Для студентів із симптомами тривожності та депресивних реакцій доцільно проводити лекції, тренінги та індивідуальні консультації, спрямовані на зниження емоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції та адаптивного реагування в стресових ситуаціях.

Конструктивну поведінку студентів можна підтримувати шляхом створення сприятливих умов для навчання — чіткого розпорядку, організованого робочого простору, зрозумілої структури завдань. Це може стати додатковою мотивацією для тих, хто схильний до відкладання справ.

Відсутність самоконтролю призводить до неякісного виконання завдань, перевтоми та стресу. Тому важливо формувати навичку дотримання режиму дня, чергування роботи й відпочинку, що дозволить уникнути виснаження. Одним із ключових інструментів у боротьбі з прокрастинацією є вміння формулювати чіткі, конкретні та досяжні цілі. Особливо ефективною є стратегія поділу глобальних цілей на менші етапи, що дозволяє уникнути почуття перевантаження і сприяє поступовому просуванню до результату.

Прокрастинацію не слід сприймати як незмінну рису характеру — вона піддається корекції. Успішне подолання цього явища можливе за умови впровадження комплексних психолого-педагогічних програм, орієнтованих на розвиток саморегуляції, відповідальності та внутрішньої мотивації студентів.

Висновки до розділу 3

У межах емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз психологічних чинників, пов'язаних із проявами академічної прокрастинації у студентів в умовах воєнного стану. Отримані результати дозволили встановити, що прокрастинація є поширеним явищем у студентському середовищі та найбільш виражено проявляється саме у сфері навчальної діяльності. Це свідчить про підвищену вразливість студентів до труднощів самоорганізації, емоційного перевантаження та відкладання виконання навчальних завдань в умовах постійного психоемоційного напруження.

Аналіз особливостей перфекціонізму показав переважання у студентів адаптивних характеристик, зокрема орієнтації на високі результати, організованості та прагнення до впорядкованості діяльності. Водночас окремі прояви внутрішньої критичності та переживання невідповідності власним вимогам свідчать про наявність емоційного напруження, яке може ускладнювати процес навчальної діяльності. Дослідження мотиваційної сфери засвідчило, що у більшості студентів переважає орієнтація на досягнення успіху, однак частина респондентів демонструє тенденцію до уникнення невдачі, що супроводжується підвищеною тривожністю та схильністю до відкладання справ.

Встановлено, що значна частина студентів перебуває в умовах помірного або високого рівня сприйманого стресу. Це підтверджує негативний вплив воєнного стану на психоемоційний стан молоді, оскільки хронічне напруження, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження та порушення звичного способу життя ускладнюють процес саморегуляції, підтримання мотивації та організації діяльності.

Ключовим етапом дослідження став кореляційний аналіз, у результаті якого було встановлено статистично значущі взаємозв'язки між академічною прокрастинацією та психологічними характеристиками студентів. Виявлено, що підвищення рівня стресу супроводжується зростанням проявів прокрастинаційної поведінки, що свідчить про взаємопідсилювальний характер емоційного напруження та схильності до відкладання справ. Також встановлено зв'язок між прокрастинацією та особливостями мотиваційної регуляції: зі зростанням проявів прокрастинації спостерігається послаблення мотиваційного контролю поведінки та зниження орієнтації на попередження можливих негативних наслідків діяльності.

Окрему увагу було приділено перфекціоністським характеристикам студентів. Встановлено, що найбільш значущим чинником, який пов'язаний зі зниженням рівня прокрастинації, є організованість та прагнення до порядку. Це свідчить про важливу роль навичок планування, самоконтролю та

структурованості діяльності у попередженні прокрастинаційної поведінки. Водночас інші компоненти перфекціонізму не продемонстрували статистично значущого впливу на рівень прокрастинації, що дозволяє розглядати їх як додаткові, а не провідні фактори формування даного явища.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє розглядати академічну прокрастинацію як багатофакторний психологічний феномен, формування якого зумовлюється взаємодією емоційних, мотиваційних та регуляторних чинників. Найбільш значущими серед них виявилися рівень переживаного стресу, особливості мотиваційної сфери та рівень організованості діяльності студентів.

На основі отриманих результатів у третьому розділі було розроблено систему корекційно-розвиткових програм, спрямованих на зниження проявів академічної прокрастинації у студентів. Програми побудовані відповідно до виявлених психологічних чинників та включають три основні напрями роботи: зниження рівня стресу й розвиток емоційної саморегуляції; розвиток мотиваційної сфери та подолання страху невдачі; формування навичок організованості, самоконтролю та планування діяльності.

Запропоновані програми мають корекційно-розвитковий характер та базуються на сучасних психологічних підходах, зокрема елементах когнітивно-поведінкової терапії, техніках стрес-менеджменту, тайм-менеджменту та розвитку навичок саморегуляції. До структури програм включено вправи, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, подолання негативних автоматичних думок, формування внутрішньої мотивації, розвиток навичок планування діяльності та підтримання психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Також у межах розділу було систематизовано практичні рекомендації для студентів, викладачів та психологічної служби закладів освіти щодо профілактики та подолання прокрастинації. Основна увага приділялася розвитку навичок тайм-менеджменту, постановці реалістичних цілей, формуванню адекватної самооцінки, зниженню рівня тривожності, розвитку

толерантності до помилок, підтриманню психоемоційного благополуччя та створенню сприятливого освітнього середовища.

Водночас слід зазначити, що розроблені корекційно-розвиткові програми не проходили практичної апробації в межах даного дослідження, тому їх ефективність потребує подальшої емпіричної перевірки. Проте теоретичне обґрунтування програм та використання сучасних психологічних підходів дозволяють розглядати їх як потенційно ефективний засіб психологічної підтримки студентської молоді та зниження проявів академічної прокрастинації в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення прокрастинації засвідчив, що даний феномен є складним багатокомпонентним психологічним явищем, яке проявляється у свідомому відкладанні виконання важливих справ, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. Встановлено, що прокрастинація формується під впливом комплексу когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових чинників. Серед найбільш значущих причин дослідники виокремлюють страх невдачі, низький рівень саморегуляції, недостатню мотивацію, тривожність, дезорганізованість, перфекціонізм та хронічний стрес. У контексті воєнного стану проблема прокрастинації набуває особливої актуальності, оскільки постійне психоемоційне напруження, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження та порушення звичного способу життя негативно впливають на психологічний стан студентської молоді та ускладнюють процес організації навчальної діяльності.

Емпіричне дослідження психологічних чинників прокрастинації студентської молоді дозволило встановити, що прокрастинація є поширеним явищем серед студентської молоді та переважно проявляється у сфері навчальної діяльності. Значна частина респондентів демонструє труднощі із самоорганізацією, своєчасним виконанням навчальних завдань та підтриманням стабільної мотивації в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Дослідження особливостей перфекціонізму показало, що у більшості студентів переважають адаптивні перфекціоністські характеристики, зокрема прагнення до високих результатів, організованість та орієнтація на впорядкованість діяльності. Водночас у частини респондентів виявлено прояви внутрішньої критичності, переживання невідповідності власним стандартам та підвищену чутливість до помилок, що може супроводжуватися емоційним напруженням і посиленням схильності до відкладання діяльності. Аналіз мотиваційної сфери засвідчив, що для більшості студентів характерною є

орієнтація на досягнення успіху, однак окрема частина вибірки демонструє тенденцію до уникнення невдачі, що супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у власних можливостях та схильністю уникати складних навчальних завдань.

Результати дослідження рівня сприйманого стресу підтвердили, що значна частина студентської молоді перебуває в умовах помірного або високого психоемоційного навантаження. Встановлено, що воєнний стан створює додаткові психологічні ризики для студентів, пов'язані з переживанням небезпеки, нестабільності, порушенням звичного ритму життя та необхідністю адаптації до нових умов навчання. Це негативно впливає на здатність до саморегуляції, підтримання мотивації та ефективної організації діяльності, що, у свою чергу, підвищує ймовірність проявів академічної прокрастинації.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження щодо наявності взаємозв'язку між психологічними чинниками та рівнем прокрастинації студентської молоді. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем академічної прокрастинації та рівнем сприйманого стресу, що свідчить про взаємопідсилювальний характер емоційного напруження та схильності до відкладання справ. Також виявлено статистично значущий зв'язок між прокрастинацією та особливостями мотиваційної регуляції: зі зростанням проявів прокрастинації послаблюється мотиваційний контроль поведінки та знижується орієнтація на попередження можливих негативних наслідків діяльності. Крім того, встановлено негативний зв'язок між рівнем прокрастинації та організованістю, що підтверджує важливу роль навичок планування, самоконтролю та структурованості діяльності у профілактиці прокрастинаційної поведінки. Водночас інші компоненти перфекціонізму не продемонстрували статистично значущого впливу на рівень прокрастинації, що дозволяє розглядати їх як опосередковані або додаткові чинники.

На основі отриманих результатів було розроблено систему корекційно-розвиткових заходів, спрямованих на зниження проявів академічної

прокрастинації у студентської молоді в умовах війни. Запропоновані програми мають комплексний характер і включають три основні напрями психологічної роботи: зниження рівня стресу та розвиток емоційної саморегуляції; формування конструктивної мотиваційної сфери та подолання страху невдачі; розвиток навичок організованості, самоконтролю, планування діяльності та тайм-менеджменту. Програми базуються на сучасних психологічних підходах, зокрема когнітивно-поведінкових техніках, елементах стрес-менеджменту, методах розвитку саморегуляції та практиках формування психологічної стійкості.

Отримані результати підтверджують, що академічна прокрастинація студентської молоді в умовах війни є багатофакторним психологічним феноменом, формування якого визначається взаємодією емоційних, мотиваційних та регуляторних чинників. Проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу та дозволило встановити, що найбільш значущими чинниками прокрастинації виступають рівень переживаного стресу, особливості мотиваційної сфери та рівень організованості діяльності. Водночас слід зазначити, що запропоновані корекційно-розвиткові програми не проходили практичної апробації в межах даного дослідження, тому перспективою подальших наукових пошуків є експериментальна перевірка їх ефективності та розширення дослідження інших психологічних чинників академічної прокрастинації студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко І. Є. Формування навичок тайм-менеджменту у майбутнього соціального працівника в умовах вищого навчального закладу // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. *Соціальна педагогіка*. 2017. Вип. 23. С. 138–142.
2. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальновідповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. Випуск 2. С. 24-25.
3. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження // *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 5. С. 23–30.
4. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «Прокрастинації» як психологічного феномену // Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2020. № 19. С. 11–13.
5. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. Київ: Беркут, 2000. С. 63-67.
6. Бугранова Ю. Прокрастинація та стрес у студентів // *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Кривий Ріг: КДПУ, 2015. С. 31–34.
7. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 400 с.
8. Васильєва В. Академічна прокрастинація в студентському середовищі // Збірник наукових праць НПУ імені К. Д. Ушинського. 2019. № 37. С. 83–89.
9. Вірна Ж. П., Коцій В. Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження // Психологічні перспективи. 2009. Вип. 13. С. 28–34.

10. Вчимося самостійності : навчально-методичний посібник / За загал.ред. Т. П. Спіріної. Київ : Видавництво ФОП Москаленко О.М. 2011. 212 с.
11. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів першокурсників // *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
12. Грисенко Н. В. Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів // *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 789–793.
13. Гріньова О. М. Психологічні особливості формування життєвих цілей в юнацькому віці // III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі». Київ, 2014. Т. 2. С. 368–370.
14. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
15. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
16. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 215 с.
17. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів // *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 1. Вип. 53. С. 62–67.
18. Дуб В. Г. Особливості прокрастинації студентів // *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Дрогобич, 2020. С. 53–56.
19. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.
20. Євтушенко Г. І., Дерев'янка В. М. Аналіз стану управління робочим часом та шляхи підвищення ефективності застосування тайм-

менеджменту в організації // Збірник наукових праць Національного університету державної податкової служби України. 2014. № 1. С. 88–96.

21. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. 465 с.

22. Журавльова О. В. Роль особливостей часової перспективи особистості у формуванні схильності до прокрастинації // *Психологічний часопис*. 2020. Вип. 6(3). С. 154–163.

23. Занюк С. Психологія мотивації: Навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 304с.

24. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

25. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. С. 24-26.

26. Кабанцева А. В., Омельченко Т. Г. Феномен прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і практика сучасної психології*: Збірник наукових праць. 2019. Том II : Педагогічна та вікова психологія. Випуск 6. С. 65-69.

27. 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.

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

29. Колесов О.С., Вацьківська А.В. Таим-менеджмент – управління часом. Збірник наукових праць ВНАУ. Серія: Економічні науки. 2011. № 2(53), том 3. С. 61–70.

30. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. №5 (45). С. 211–218.
31. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / За ред. Л.М. Проколієнко; Уклад. В.В. Анд-рієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура. Київ: Рад. шк., 1989. 608 с.
32. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. За ред. Коцана І.Я., Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430с.
33. Крейдун Н. П. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти* : збірник науковометодичних праць. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2013. Вип. 4. С. 6-13.
34. Кузнецов М. А. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: Психологія. 2016. Вип. 22. С. 61-70.
35. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 19. С. 208-220.
36. Лугова В. М. Прокрастинація та шляхи її подолання. В. М. Лугова, Б. В. Луговий. Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference. Bilbao, Spain. - 2023. - Pp. 21-29.
37. Мотрук Т. О., Стеценко Д.В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології*: матеріали І всеукр. наук.-практ. конф., м. Суми, 15 трав. 2014 р. Суми, 2014. С. 292–297.
38. Мутерко, Г. М. Проактивне мислення як ефективний метод управління персоналом [Текст] *Економічний аналіз* : зб. наук. Праць. Тернопільський національний економічний університет. Тернопіль: Видавничо-поліграфічний центр Тернопільського національного економічного університету “Економічна думка”, 2015. Том 21. № 2. С. 169173.

39. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 2022. С.66-70.
40. Окрут М. С. Повсякденна реальність: пошуки визначення / М. С. Окрут // Соціологія. – 2006. – № 5. – С. 30-41.
41. Оніпко З. С. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Психологія. 2020. Вип. 2(12). С.66-70.
42. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
43. Рисенко Н. В. Особистісні особливості досвідчених до академічної прокрастинації студентів. Науковий журнал «Молодий вчений». № 11 (51). 2017. С. 98-105.
44. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 3 (19). С 28-30.
45. Рудоманенко Ю.В., Казанжи М.Й. Врахування особистісного інтересу у проявах академічної прокрастинації. *Перспективи розвитку сучасної психології*: збірник наукових праць. Випуск 8. ПХДПУ, Переяслав. 2021. С.93-97.
46. Рудь Г.В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2019. №12. С.190-196.
47. Селюкова Т.В. Особливості копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 20. Харків: НУЦЗУ, 2016. С. 242-254.

48. Скворчевська Є. Л. Прокрастинація як типова соціальнопсихологічна проблема. Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 1. С. 165177.

49. Соболева С.М. Академічна прокрастинація як психологопедагогічна проблема. Гуманітарний вісник ДВНЗ «ПереяславХмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. С. 190–197.

50. Стіл П. Природа прокрастинації: метааналітичний і теоретичний огляд квінтесенційної невдачі саморегулювання. Психологічний вісник. № 133(1). 2007. С. 65–94.

51. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Коханова О.П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Habitus*. 2021. № 26. С. 127-132.

52. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2015. № 3 (46). С. 299-304.

53. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ: Марич, 2009. 232 с.

54. Усе про мотивацію /уклад. А. Г. Дербеньова. Харків : Вид. група «Основа». 2012. 207с.

55. Федорова Я. В. / Стрес та його роль в навчальній діяльності студента, Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. Черкаси, 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.

56. Фролова О. В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості* : матеріали III науково-практичного семінару (10 травня 2016 р.). Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2016. С. 174– 175.

57. Холодницька А. В. Застосування технологій тайм-менеджменту в управлінні підприємством. Вісник Чернігівського державного технологічного університету. 2013. № 4 (70). С. 261–268.

58. Цуканов Б. І. Час у психіці людини. Одеса : Астропринт, 2000. 218 с.
60. Черничко Н.О. Прокрастинація як питання психології. Інженерні та освітні технології. 2017. № 4 (20). С.148-153.
61. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки // *Політичний менеджмент*: наук. журнал . 2013. № 59. С. 16-29.
62. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник Шапар. Харків, Прапор, 2004. 640 с.
63. Шиліна А.А. Особливості та взаємозв'язок копінг-стратегій студентів з різним рівнем прокрастинації // *Вісник Харків. нац. пед. ун-ту*. 2012 . Сер. Психологія. Вип. 43. Ч.ІІ. С. 243-249.
64. Шкала загальної прокартинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої). В кн.: 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.
65. Burka J. B., Yuen L. M. *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Reading, MA : Addison-Wesley Publishing Company, 1983. 338 p.
66. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York : Plenum Press, 1995. 273 p.
67. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. No. 1. P. 65–94.
68. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // *Social and Personality Psychology Compass*. 2013. Vol. 7. No. 2. P. 115–127.
69. Schraw G., Wadkins T., Olafson L. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination // *Journal of Educational Psychology*. 2007. Vol. 99. No. 1. P. 12–25.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

1. Ваш вік

2. Чи є у вас проблеми із відкладанням справ на потім?

☐ Так

☐ Ні

3. В якій зі сфер життя Ви найчастіше відкладаєте свої справи?

☐ В декількох сферах одразу.

☐ У прийнятті побутових рішень.

☐ У навчанні.

☐ В контактах з близькими людьми.

☐ У всіх сферах життя.

4. Ви часто переносите важливі справи на інший день?

☐ Так

☐ Ні

☐ Іноді

5. На початку робочого дня Ви відразу приступаете до завдань, а чекаєте певного настрою?

☐ Так

☐ Ні

☐ Іноді

6. Буває, щобишукати причину, по якій можна відкласти роботу?

☐ Так

☐ Ні

☐ Іноді

7. Що ви робите, щоб не потрапити в пастку постійного відкладання на завтра?

(Ваша відповідь) _____

Шкала загальної прокрастинації [К. Лей]

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ УЧАСНИКІВ ДОСЛІДЖЕННЯ:

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>Абсолютно не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден</i>	<i>Абсолютно згоден</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я часто намагаюся уникати виконання завдання, яке мене мало чи зовсім не цікавить.	1 2 3 4 5
2.	Я не виконую завдання до моменту, коли їх потрібно здавати.	1 2 3 4 5
3.	Коли я закінчую читати бібліотечну книгу, я повертаю її негайно, незалежно від дати, коли її треба повернути.	1 2 3 4 5
4.	Коли вранці пора вставати, я найчастіше встаю прямо з ліжка.	1 2 3 4 5
5.	Лист може пролежати кілька днів після того, як я його напишу, перш ніж відправити його поштою.	1 2 3 4 5
6.	Зазвичай я відповідаю на дзвінки швидко.	1 2 3 4 5
7.	Навіть роботи, які не потребують нічого іншого, окрім того, як сісти й виконати їх, я іноді виконую днями	1 2 3 4 5
8.	Зазвичай я приймаю рішення якнайшвидше	1 2 3 4 5
9.	Я зазвичай відкладаю початок роботи, яку маю виконати.	1 2 3 4 5
10.	Зазвичай мені доводиться поспішати, щоб виконати завдання вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Коли я готуюся до виходу, мені рідко доводиться щось робити в останню хвилину.	1 2 3 4 5

12.	Готуючись до дедлайну, я часто витрачаю час на інші справи.	1 2 3 4 5
13.	Якщо я домовився про зустріч, то вважаю за краще вийти раніше.	1 2 3 4 5
14.	Зазвичай я починаю виконувати завдання невдовзі після його	1 2 3 4 5
15.	Я часто закінчую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, я завжди купую подарунки на день народження чи Різдво в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Я зазвичай купую навіть найнеобхіднішу річ в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Зазвичай я виконую все, що планую, за день.	1 2 3 4 5
19.	Я постійно кажу "Я зроблю це завтра".	1 2 3 4 5
20.	Я зазвичай виконую всі завдання, які маю виконати, перш ніж заспокоїтися та відпочити ввечері.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів.

Прямі та обернені твердження	Номери тверджень
Прямі твердження	1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження	3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Варіант відповіді	Прямі твердження	Обернені твердження
<i>Абсолютно не згоден</i>	1 бали	5 балів
<i>Не згоден</i>	2 бали	4 балів
<i>Важко визначитися</i>	3 бали	3 бали
<i>Згоден</i>	4 бали	2 бали
<i>Абсолютно згоден</i>	5 балів	1 бали

Додаток В

Переглянута шкала перфекціонізму р. Слені
ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ УЧАСНИКІВ ДОСЛІДЖЕННЯ:

Наведені нижче запитання призначені для вивчення ставлення людини до себе, власної продуктивності та до інших людей. Не існує правильних або неправильних відповідей. Дайте першу відповідь, що спала на думку. Не роздумуйте занадто довго над окремими питаннями. Будь ласка, дайте відповідь на всі питання. Відповідайте на питання, використовуючи

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів
<i>Повністю не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Частково не згоден(на)</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Частково згоден(на)</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Повністю згоден(на)</i>

запропоновану шкалу.

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я висуваю до себе високі вимоги у роботі або навчанні.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я організована людина.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Я часто переживаю негативні емоції тому, що не можу досягти власних цілей.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Акуратність важлива для мене.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Якщо я не очікую від себе багато чого, я ніколи не досягну успіху.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Власні досягнення ніколи не здаються мені достатніми.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я вважаю, що речі слід класти на свої місця.	1 2 3 4 5 6 7
8.	У мене великі очікування щодо себе.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Я рідко живу у відповідності з власними високими стандартами.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Мені подобається завжди бути зібраним і дисциплінованим.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Всі мої старання ніколи не здаються мені достатніми.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я використовую дуже високі стандарти для	1 2 3 4 5 6 7

	оцінювання себе.	
13.	Я ніколи не задоволений власними досягненнями.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я очікую від себе найвищих результатів.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Я часто турбуюся про те, що не відповідаю власним очікуванням.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Результати моєї роботи рідко відповідають моїм вимогам до себе.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Я не задоволений, навіть якщо знаю, що зробив справу так добре, як міг.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Я намагаюся зробити найкращим чином все, за що беруся.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Я рідко здатний відповідати власним високим стандартам.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Навряд чи я коли-небудь буваю задоволеним результатами своєї роботи.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Навряд чи я коли-небудь відчуваю, що все зробив досить добре.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Я намагаюся наблизитися до досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Часто я відчуваю розчарування після виконання завдання, оскільки знаю, що міг би зробити краще.	1 2 3 4 5 6 7

Обробка та інтерпретація отриманих результатів

<i>Тип перфекціонізму</i>	<i>Шкали опитувальника</i>	<i>Твердження опитувальника</i>
«Адаптивний перфекціонізм»	високі стандарти	1, 5, 8, 12, 14, 18, 22.
	прагнення до порядку	2, 4, 7, 10.
«Деадаптивний перфекціонізм»	переживання невідповідності власним високим стандартам	3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23.

Шкала «високі стандарти» характеризується схильністю індивіда висувати до себе високі вимоги у роботі/навчанні, завищеними критеріями оцінки власної діяльності та бажанням наблизитися до досконалості.

Шкала *«прагнення до порядку»* характеризується акуратністю, дисциплінованістю, зібраністю, організованістю та прагненням все ставити на свої місця.

Шкала *«переживання невідповідності власним високим стандартам»* характеризується переживанням негативних емоцій через неспроможність досягти намічених цілей; незадоволеністю отриманих результатів через невідповідність власним очікуванням.



Опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та уникнення невдачі»**ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ УЧАСНИКІВ ДОСЛІДЖЕННЯ:**

Відповідаючи на нижченаведені питання, необхідно вибрати відповідь «так» або «ні». Якщо Ви не впевнені у відповіддю, то згадайте, що «так» об'єднує як явне «так», так і «скоріше так, ніж ні». Те саме можна сказати і до відповіді «ні»: він об'єднує явне «ні» і «скоріше ні, ніж так». Відповісти на питання слід швидко, не замислюючись надовго. Відповідь, яка першою приходить в голову, як правило, є і найбільш точним.

№ з/п	Твердження	Відповіді
1.	Включаючись у роботу, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.	Так Ні
2.	У діяльності активний.	Так Ні
3.	Схильний до прояву ініціативності.	Так Ні
4.	При виконанні відповідальних завдань намагаюся, по можливості, знайти причини відмови від них.	Так Ні
5.	Часто вибираю крайності: або занижено легкі завдання, або нереалістично високі за складністю.	Так Ні
6.	При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.	Так Ні
7.	При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.	Так Ні
8.	Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.	Так Ні
9.	При виконанні досить важких завдань, в умовах обмеженого часу, результативність моєї діяльності погіршується.	Так Ні
10.	Схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.	Так Ні
11.	Схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.	Так Ні
12.	Якщо я ризикую, то скоріше з розумом, а не відчайдушно.	Так Ні
13.	Я зазвичай не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль	Так Ні

14.	Краще ставити перед собою середні по труднощі чи злегка завищені, але досяжні цілі, ніж нереально високі.	Так Ні
15.	У разі невдачі при виконанні будь-якого завдання, його привабливість, як правило, знижується.	Так Ні
16.	При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач	Так Ні
17.	Краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.	Так Ні
18.	При роботі в умовах обмеження часу результативність моєї діяльності зазвичай поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.	Так Ні
19.	У разі невдачі при виконанні чого-небудь, від поставленої мети, я, як правило, не відмовляюся.	Так Ні
20.	Якщо завдання вибрав собі сам, то в разі невдачі його привабливість ще більше зростає.	Так Ні

Ключ до опитувальника «Правильними» вважаються: - відповідь «так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20; - відповідь «ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Обробка результатів і критерії оцінки За кожне збіг відповіді з ключем випробуваному додається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, - діагностується мотивація на невдачу (страх невдачі).

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, - діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, - слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що, якщо кількість балів 8 - 9, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12-13, є певна тенденція мотивації на успіх.

Шкала сприйманого стресу (pss-10)

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ УЧАСНИКІВ ДОСЛІДЖЕННЯ:

В опитувальнику пропонується оцінити як часто Ви відчували певного роду переживання, пов'язані зі стресом протягом останнього місяця. Запитання досить прості і очевидні. Всі вони стосуються ваших думок, оцінок, почуттів протягом останнього місяця. Для кожного питання оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

<i>№ з/п</i>	<i>Питання</i>	<i>Відповіді</i>
1.	Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?	0 1 2 3 4
2.	Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?	0 1 2 3 4
3.	Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?	0 1 2 3 4
4.	Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем? *	0 1 2 3 4
5.	Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?	0 1 2 3 4
6.	Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити? *	0 1 2 3 4
7.	Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?	0 1 2 3 4
8.	Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?	0 1 2 3 4
9.	Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?	0 1 2 3 4
10.	Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?	0 1 2 3 4

Шкала сприйманого стресу (pss-10) оцінює рівень стресу за останній місяць (10 питань). Ключ передбачає пряме оцінювання питань 1, 2, 3, 6, 9, 10 та реверсне (зворотне) для питань 4, 5, 7, 8.

Сума балів(0–40): 0–13 (низький), 14–26(помірний), 27–40 (високий стрес).

Ключ до тесту PSS-10

1. Прямі питання (бали як є):Питання: 1, 2, 3, 6, 9, 10.

Бали: Ніколи (0), Рідко (1), Іноді (2), Часто (3), Дуже часто (4).

2. Реверсні питання (зворотні бали):

Питання: 4, 5, 7, 8.

Бали: Ніколи (4), Рідко (3), Іноді (2), Часто (1), Дуже часто (0).

Інтерпретація результатів (загальна сума)

0-13балів: Низький рівень стресу.

14-26балів: Помірний рівень стресу.

27-40балів: Високий рівень стресу (рекомендується звернутися до фахівця).

**ІНДИВІДУАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ РЕСПОНДЕНТІВ ЗА ВСІМА
МЕТОДИКАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

№	Покласти нація Лея.	Вис. Станд	Порядок	Невідповід.	Стрес	Мотив.
1.	66	34	24	42	7	13
2.	36	35	22	27	14	16
3.	76	25	12	38	32	12
4.	61	31	17	43	23	13
5.	59	37	19	63	23	12
6.	89	48	21	67	37	16
7.	67	39	21	61	18	15
8.	47	43	26	60	21	16
9.	55	23	16	34	14	13
10.	58	39	28	52	17	10
11.	40	32	22	35	14	16
12.	48	35	26	45	28	15
13.	48	38	24	60	30	15
14.	50	41	22	61	30	13
15.	55	26	24	30	18	10
16.	40	29	24	61	22	14
17.	46	39	24	46	15	11
18.	36	43	23	51	20	16
19.	53	33	19	58	19	10
20.	50	45	22	67	18	13
21.	72	43	21	66	19	13
22.	46	27	15	50	13	15
23.	67	28	16	48	24	4
24.	72	33	26	48	27	12
25.	49	30	23	23	18	12
26.	56	31	22	59	26	17
27.	62	30	19	55	23	7
28.	66	39	33	76	32	8
29.	47	29	24	42	25	17
30.	41	31	27	39	21	12
31.	60	45	23	77	23	15
32.	47	28	24	62	22	15
33.	41	49	28	84	23	13
34.	56	44	27	60	26	13
35.	62	21	12	36	18	10

36.	57	39	21	61	22	13
37.	51	34	14	65	24	19
38.	55	34	20	34	21	14
39.	56	33	15	46	22	14
40.	69	38	24	68	29	10
41.	64	41	24	48	36	14
42.	50	20	9	39	25	11
43.	50	29	26	41	28	9
44.	62	37	22	63	19	12
45.	45	25	23	38	22	14
46.	47	40	25	59	19	11
47.	54	39	24	65	16	14
48.	58	36	15	47	17	9
49.	51	45	28	81	21	15
50.	57	24	11	48	17	8
51.	35	29	26	60	23	15
52.	41	28	24	49	20	19
53.	68	46	12	73	21	11
54.	60	10	5	22	20	14
55.	62	39	26	54	20	11
56.	62	28	20	58	17	10
57.	51	47	23	78	32	12
58.	62	12	7	17	14	10
59.	57	41	25	68	23	9
60.	70	14	8	24	42	7
61.	57	11	7	21	20	12
62.	39	42	26	29	17	19
63.	74	42	15	59	32	12

ДЕКЛАРАЦІЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Титко Дар'я Олегівна

Прізвище, ім'я, по батькові

Навчально-науковий інститут психології

Факультет

053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Психологія

Освітня програма

ДЕКЛАРАЦІЯ

Усвідомлюючи свою відповідальність за надання неправдивої інформації, стверджую, що подана кваліфікаційна (бакалаврська) робота на тему: «Психологічні чинники прокрастинації студентської молоді в умовах війни» є написана мною особисто.

Одночасно заявляю, що ця робота:

- не передавалась іншим особам і подається до захисту вперше;
- не порушує авторських та суміжних прав, закріплених статтями 21-25 Закон України «Про авторське право та суміжні права»
- не отримувались іншими особами, а також дані та інформація не отримувались у недозволений спосіб.

Я усвідомлюю, що у разі порушення цього порядку моя кваліфікаційна (бакалаврська) робота буде відхилена без права її захисту, або під час захисту за неї буде поставлена оцінка «незадовільно».

дата

Підпис