

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
КАФЕДРА СУСПІЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН**

Бакалаврська робота

**КРИЛОВОЇ МАРИНИ
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В
УМОВАХ ВІЙНИ**

**Робота на здобуття І (бакалаврського) рівня вищої освіти за
спеціальністю 053 «Психологія»**

Науковий керівник:

Кандидат педагогічних наук, доцент
Кочубей Алла Володимирівна

Рецензент:

Кандидат педагогічних наук, доцент
Якубовська Світлана Святославівна

Рівне-2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ**

Кафедра суспільних дисциплін
Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. зав. кафедри

В.А. Сокаль

«02» вересня 2024 р.

**ЗАВДАННЯ
ДЛЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

КРИЛОВОЇ МАРИНИ ОЛЕКСАНДРІВНИ

(прізвище, ім'я, по батькові)

**1. Тема проекту (роботи) ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ
ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

керівник проекту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент Кочубей А.В.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом С№274 від 03.02.2025 р. денна, С№277 від 03.02.2025 р.
заочна.

2. Термін подання студентом проекту (роботи) 20.05.2025-15.06.2025 р.

3. Структура роботи

ВСТУП

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
СТУДЕНТІВ

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
НА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ДЛЯ СТУДЕНТІВ-
ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

ДОДАТКИ

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

ДОДАТКИ

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить
розробити):

1. Проаналізувати стан дослідженості проблеми прокрастинації студентів у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі, уточнити сутність поняття «прокрастинація у студентів в умовах війни».

2. Провести діагностичне дослідження щодо рівня прокрастинації та розвитку стійкості у майбутніх психологів.

3. Розробити психокорекційну програму «Розвиток стійкості у студентів психологів в умовах війни» та Практичні рекомендації для зниження рівня прокрастинації та розвитку стійкості у майбутніх психологів

4. Здійснити оцінку ефективності розробленої психокорекційної програми з розвитку стійкості у студентів психологів в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|----------|---|----------------|------------------|
| | | Завдання видав | Завдання прийняв |
| вступ | Кочубей А.В. доцент | 10.10.24 | 21.10.24 |
| 1 розділ | Кочубей А.В. доцент | 10.10.24 | 20.11.24 |
| 2 розділ | Кочубей А.В. доцент | 20.11.24 | 20.12.24 |
| 3 розділ | Кочубей А.В. доцент | 01.01.25 | 14.03.25 |
| висновки | Кочубей А.В. доцент | 05.05.25 | 30.05.25 |
| додатки | Кочубей А.В. доцент | 05.05.25 | 30.05.25 |

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назви етапів проекту (роботи) | Термін виконання | Примітка |
|-------|---|---------------------|----------|
| 1 | Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження | 10.10.24-21.10.2024 | виконано |
| 2 | Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. | 10.10.24-21.10.2024 | виконано |
| 3 | Узгодження з керівником | 10.10.24-14.10.2024 | виконано |
| 4 | Написання основної частини. | 10.10.24-12.05.2025 | виконано |
| 5 | Перше читання керівника | 20.02.2025 | виконано |
| 6 | Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи | 10.10.24-20.11.2024 | виконано |
| 7 | Оформлення роботи. Подання керівникові | 16.05.2025 | виконано |
| 8 | Захист роботи | 24.06.2025 | виконано |

7. Дата видачі завдання «10» жовтня 2024 р.

Студент

Керівник проекту (роботи)

М.О.Крилова

А.В.Кочубей

Дата звіту

Дата редагування

Звіт подібності

Метадані

назва
University of Water and Environmental Engineering

назва
ВР Крилова на плагіат1.docx

Автор Науковий керівник / Експерт
Крилова Марина _Крилова Марина _

підрозділ
National University of Water and Environmental Engineering

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

| | | |
|--|----------------|--------------------|
| 25 | 15710 | 121559 |
| Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2 | Кількість слів | Кількість символів |

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про **МОЖЛИВІ** маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

| | |
|--|----|
| Заміна букв  | 1 |
| Інтервали  | 0 |
| Мікропробіли  | 1 |
| Білі знаки  | 11 |
| Парафрази (SmartMarks) | |

Подібності за списком джерел

ЗМІСТ

| | |
|--|--------------------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ..... | 9 |
| 1.1. Теоретичні аспекти вивчення проблеми прокрастинації вітчизняній та зарубіжній психології..... | 9 |
| 1.2. Вплив прокрастинації на стан студентів в умовах війни..... | 21 |
| 1.3. Причини та основні фактори, що сприяють схильності людини відкладати неприємні завдання на потім..... | 29 |
| Висновок до розділу 1..... | 37 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ..... | 42 |
| 2.1. Методологічні аспекти дослідження впливу прокрастинації на навчальні досягнення, адаптацію та здоров'я студентів..... | 42 |
| 2.2. Організація діагностичного дослідження в Національному університеті водного господарства та природокористування..... | 49 |
| 2.3 Аналіз отриманих результатів дослідження прокрастинації студентів в умовах війни..... | 51 |
| Висновок до розділу 2..... | 61 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ..... | 65 |
| 3.1 Принципи побудови корекційної програми | 65 |
| 3.2 Зміст психокорекційної програми «Розвиток навичок ефективного управління часом у навчальній та повсякденній діяльності студентів» та аналіз результатів..... | 69 |
| 3.3 Практичні рекомендації для зниження рівня прокрастинації та розвитку стійкості у майбутніх психологів..... | 85 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ..... | 92 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 96 |
| ДОДАТКИ..... | 103 |

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Описуючи проблему прокрастинації у сучасному світі, важко збагнути усі її наслідки та описати фізіологічні та психологічні процеси в організмі. Саме слово означає від лат. *prōcrāstinātiō* — відкладання на завтра (від *prō* + *crāstinus* — завтрашній, від *crās* — завтра) або «зволікання» - психологічний термін, що описує схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, потяг до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат [72]. Для даного феномену немає місця віку чи гендеру, вона може проявлятися як у жінок так і чоловіків, як у підлітків так і дорослих. Відкладання на потім задач у шкільному та юнацькому віці має більш конкретний термін – академічна прокрастинація.

Війна останніх чотирьох років неабияк підсилила цей феномен. Безперечно, показник зволікання може зростати, що залежить, насамперед, від темпераменту та умов, в яких знаходиться конкретна особа. Якщо раніше ми могли перенести подію виконання того чи іншого обов'язку через лінощі, страх починання, короткотермінованого задоволення від іншої справи, нині це може перерости у синдром відкладеного життя - невдоволення або його знецінення й відкладання на майбутнє. Така людина переконана, що справжнє, повноцінне життя розпочнеться лише після певної ключової події, а те, що відбувається зараз і навколо, здається їй незначним та несуттєвим. Багато українців зараз перебувають у стані очікування нашої перемоги та створення нових, кращих умов життя, забуваючи, що час, втрачений на очікування вже не повернути.

Теоретична значущість дослідження полягає у створенні нового контексту для дослідження прокрастинації, адже вивчення цього феномену в умовах війни пропонує новий, екстремальний контекст. Це дозволяє дослідити, як глобальні стресові події впливають на мотивацію, саморегуляцію та поведінку відкладання. Дослідження також

зосереджується на взаємодії стресу, травми та прокрастинації, адже війна є його сильним джерелом та потенційних травматичних переживань, тому дослідження може розкрити механізми, через які вони впливають на прокрастинацію, наприклад, через підвищену тривожність, депресію, порушення концентрації та мотивації. Важливим аспектом є ідентифікація специфічних чинників прокрастинації в умовах війни, таких як страх за своє життя та життя близьких, невизначеність майбутнього, втрата звичного ритму життя, проблеми з доступом до навчання та психологічної підтримки. Дослідження також сприяє розширенню теорій стресу та копіngu, демонструючи, як люди реагують на екстремальні стресори та які стратегії подолання є ефективними для боротьби з прокрастинацією в таких умовах, а також виявляє зв'язок з іншими психологічними проблемами, що загострюються в умовах війни, такими як ПТСР, тривожні розлади, депресія, апатія та виснаження.

Практична значущість дослідження полягає у можливості розробки програм психологічної допомоги на основі отриманих результатів, які можна використовувати для створення ефективних програм психологічної підтримки студентів, що переживають війну та страждають від прокрастинації. Ці програми можуть включати техніки управління стресом, тайм-менеджменту, розвитку саморегуляції, мотивації та емоційної стабілізації. Дослідження також може надати рекомендації для навчальних закладів щодо організації навчального процесу в умовах війни, з урахуванням психологічних потреб студентів та факторів, що сприяють прокрастинації, а також сприяти підвищенню обізнаності студентів, викладачів та психологів про проблему прокрастинації в умовах війни та про способи її подолання. Важливим є і створення інформаційної підтримки, адже результати дослідження можуть бути використані для створення інформаційних матеріалів та ресурсів для студентів, що допоможуть їм самостійно боротися з прокрастинацією.

Загальна значущість вивчення прокрастинації полягає у її впливі на успішність та продуктивність, адже прокрастинація негативно впливає на академічну успішність, професійну продуктивність та досягнення особистих цілей, тому її вивчення дозволяє розробити стратегії для підвищення ефективності в різних сферах життя. Вивчення прокрастинації також важливе через її зв'язок з психічним здоров'ям, оскільки вона часто пов'язана з такими проблемами, як тривожність, депресія, низька самооцінка та почуття провини, тому її вивчення допомагає зрозуміти ці взаємозв'язки та розробити методи психологічної допомоги. Прокрастинація має і соціальні наслідки, адже вона може негативно впливати на міжособистісні стосунки, професійну кар'єру та загальну якість життя, тому її вивчення сприяє покращенню соціальної адаптації та благополуччя. Нарешті, вивчення прокрастинації дозволяє глибше зрозуміти механізми мотивації, саморегуляції та прийняття рішень, що є важливими аспектами людської поведінки.

У руслі актуальних подій прокрастинація оцінюється як один з небагатьох факторів стресу, хвороб, запальних процесів в організмі тощо. Через вищеперераховані чинники відкладання на потім може лише збільшуватись у часовому проміжку, що створює замкнене коло. Важливо створити алгоритми дії, які дозволять людям під час перших проявів відкладання знайти сили, мотивацію зробити їх зараз, а не потім. Таким чином, дана тема дослідження буде і є актуальною з точки зору допомоги людям змінювати своє життя у теперішньому часі, а не майбутньому.

Прокрастинація як психологічне явище привертала увагу багатьох дослідників, які зробили значний внесок у розуміння її природи, причин і наслідків. Одним із ключових дослідників є Пірс Стил, канадський психолог, який створив фундаментальну теорію прокрастинації та узагальнив численні дослідження у своїй книзі "The Procrastination Equation". Тімоті Пічілл, професор Карлтонського університету,

акцентував увагу на ролі емоцій і мотивації у виникненні прокрастинації, а також розробив практичні підходи до її подолання.

Першу шкалу для вимірювання прокрастинації – General Procrastination Scale – розробив Клайв Лей, що дало змогу проводити емпіричні дослідження цього явища. Ліза Соломон і Естлі Ротблум створили «Procrastination Assessment Scale for Students (PASS)», яка дозволяє оцінювати рівень академічної прокрастинації та її причини. Американський психолог Джозеф Феррарі досліджував хронічну прокрастинацію, наголошуючи на її негативному впливі на якість життя, і запропонував рекомендації у своїй книзі "Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done".

Інші дослідники, такі як Фушія Сируа, Джейн Бурка та Ленора Юен, звертали увагу на емоційні аспекти прокрастинації, пов'язані зі стресом і страхом невдачі. Рой Баумайстер досліджував силу волі та самоконтроль, які є важливими для подолання схильності до відкладання. Концепція "структурованої прокрастинації", розроблена Джоном Перрі, пропонує продуктивний підхід до управління прокрастинацією.

Таким чином, вивчення прокрастинації охоплює широкий спектр дослідницьких підходів, що забезпечують розуміння як індивідуальних, так і соціальних чинників цього явища. Роботи цих авторів є надійним науковим підґрунтям для дослідження, яке буде проведене та описане у даній роботі.

Об'єкт дослідження: прокрастинація студентів.

Предмет дослідження: особливості зниження прокрастинації у студентів в умовах війни.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив війни на рівень прокрастинації у студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан дослідженості проблеми прокрастинації студентів у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі, уточнити сутність поняття «прокрастинація у студентів в умовах війни».

2. Провести діагностичне дослідження щодо рівня прокрастинації та розвитку стійкості у майбутніх психологів.

3. Розробити психокорекційну програму «Розвиток стійкості у студентів психологів в умовах війни» та Практичні рекомендації для зниження рівня прокрастинації та розвитку стійкості у майбутніх психологів

4. Здійснити оцінку ефективності розробленої психокорекційної програми з розвитку стійкості у студентів психологів в умовах війни.

В дослідженні використані такі **методи**:

- теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, їх систематизування та узагальнення, збір та обробка емпіричних даних (спостереження, анкетування, опитування, бесіди, тренінги);

- Кількісний аналіз (статистична обробка результатів).

Для реалізації поставлених завдань було застосовано **методики дослідження**:

Особистісні тести для дослідження прокрастинації та її чинників:

1. Особистісні тести для дослідження прокрастинації та її чинників:

К. Л. Андерсена.

2. Шкала стресу Перцева-Тейлора.

2. Щоденники самоспостереження.

3. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»

М. Дворник

4. Опитувальники для діагностики прокрастинації Лей Пірса, Соломона та Ротблюма.

5. Шкала загальної прокрастинації К. Лей, Б. Такмана.

6. Проективні малюнки «Я – відповідальний» та «Я з тих, хто відкладає усе на потім».

Експериментальна база. Національний університет водного господарства та природокористування, кафедра суспільних дисциплін.

Апробація та публікація Основні положення та висновки дослідження висвітлено у виступі на конференції; опублікованих тезах:

1. Участь у Міжнародній науково-практичній конференції «Детермінанти соціально-економічного відновлення держави, регіонів та суб'єктів господарювання» (10 листопада 2023 року м. Рівне)

Тези «Сучасні технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій» у співавторстві з Кочубей А.В., кандидатом педагогічних наук, доцент, Національний університету водного господарства та природокористування Крилова М.О., здобувач вищої освіти бакалаврського рівня спеціальності 053 «Психологія», Національний університету водного господарства та природокористування.

<https://nung.edu.ua/sites/default/files/2023-11/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97%2010.11.2023.pdf>

Структура й обсяг бакалаврської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, додатків, списку використаних джерел (76 найменувань). Повний обсяг роботи становить 106 сторінок друкованого тексту, з них 83 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ

1.1. Теоретичні аспекти вивчення проблеми прокрастинації у вітчизняній та зарубіжній психології

Прокрастинація, як психологічний феномен, привертає увагу дослідників з різних галузей, зокрема психологію, педагогіку, соціологію тощо. Це психологічний феномен, який характеризується свідомим, систематичним і часто необґрунтованим відкладанням виконання важливих чи термінових завдань, незважаючи на потенційні негативні наслідки для особистої чи професійної діяльності.

Вважаємо за необхідне навести першу класифікацію прокрастинації, яка була запропонована Н. Мілграмом у співпраці з Дж. Баторі та Д. Моурером. У своїй роботі вони виокремили п'ять основних типів прокрастинації залежно від її проявів:

1. **Побутова або щоденна прокрастинація** – це відкладання виконання рутинних завдань, таких як домашні обов'язки, похід до магазину, прибирання тощо.

2. **Прокрастинація у прийнятті рішень**, навіть незначних.

3. **Невротичне зволікання** – це схильність відкладати прийняття життєво важливих рішень.

4. **Компульсивна прокрастинація** – поєднання затримок у виконанні побутових обов'язків і у прийнятті рішень однією людиною.

5. **Академічна прокрастинація** – відкладання занять, підготовки до іспитів або виконання інших навчальних завдань.

Згодом Н. Мілграм і Р. Тенне переглянули цю класифікацію та спростили її, залишивши лише два ключових типи прокрастинації:

1. **Прокрастинація у виконанні завдань** – зволікання у реалізації поставлених цілей і планів.

2. **Прокрастинація у прийнятті рішень** – схильність уникати прийняття рішень, навіть незначних [27, с. 488].

Наголошуємо, що не варто плутати поняття прокрастинації з лінню. Ліннь можна описати як стан, у якому людині комфортно, і вона не відчуває потреби чи мотивації до змін. У цьому стані відсутній внутрішній конфлікт чи тривога щодо невиконання важливих завдань. Прокрастинація ж, навпаки, властива людям, які зазвичай є продуктивними й орієнтованими на результат, але часто стикаються з перевантаженням завдань та внутрішнім стресом. Цей стан супроводжується неприємними емоціями, зокрема тривогою та почуттям провини, які виникають через розуміння, що важливі справи відкладаються на потім. Таким чином, прокрастинація є не лише проявом зволікання, але й своєрідною психологічною пасткою, яка погіршує емоційний стан і знижує загальну ефективність [20,41,4].

Термін «прокрастинація» виник у науці недавно. У вітчизняній літературі книги про цей феномен з'явилися у 90–х роках ХХ століття. Прокрастинація - це дуже складний, багатогранний та неоднозначний термін. Вчені розглядають його з різних боків – якщо одні вважають це невинною людською особливістю, інші приписують цей феномен до хвороб.

Існує багато різних теоретичних підходів до пояснення причин та механізмів прокрастинації, від психоаналітичних інтерпретацій до когнітивно-поведінкових моделей. Порівняльний аналіз цих підходів у вітчизняній та зарубіжній літературі дозволяє не лише систематизувати існуючі знання, але й виявити прогалини та перспективи для подальших теоретичних розробок. Теоретичне дослідження прокрастинації охоплює вивчення її причин, механізмів і наслідків через аналіз психологічних концепцій, соціальних явищ і когнітивних моделей. Учені впродовж багатьох десятиліть розробляли теорії, які пояснюють прокрастинацію як багатогранне явище, пов'язане з емоційною регуляцією, особистісними характеристиками та соціальним контекстом. Основними підходами до вивчення цього питання можна віднести: психоаналітичний, когнітивно-поведінковий підходи, емоційну та мотиваційну регуляції.

1. Психоаналітичний підхід

Згідно з ідеями психоаналізу, прокрастинація розглядається як внутрішній конфлікт між бажаннями та обов'язками. Наприклад, представники цієї школи вважали, що прокрастинація може бути захисним механізмом, спрямованим на уникнення тривоги, пов'язаної зі страхом невдачі чи соціального осуду. У цьому контексті поведінка відкладання є способом тимчасового зняття емоційного напруження.

2. Когнітивно-поведінковий підхід

У межах когнітивно-поведінкової психології прокрастинація пояснюється як результат ірраціональних переконань і автоматичних думок. Дослідники припускають, що люди, схильні до прокрастинації, мають спотворене уявлення про власні можливості, часто переоцінюють труднощі завдання або недооцінюють час, необхідний для його виконання. Увага в цьому підході приділяється також динаміці самоконтролю, слабкість якого є ключовим чинником відкладання завдань.

3. Мотиваційні теорії

Дослідники мотивації розглядають прокрастинацію як результат дисбалансу між короткостроковими і довгостроковими цілями. Теорія часових переваг (Temporal Motivation Theory), розроблена Пірсом Стілом, пояснює прокрастинацію через співвідношення таких змінних, як очікувана цінність завдання, його складність і доступний час. Людина відкладає виконання, якщо короткострокові вигоди переважають над важливістю досягнення довгострокових цілей.

4. Емоційна регуляція

Прокрастинація також аналізується через призму емоційного регулювання. Цей підхід фокусується на уникненні негативних емоцій, пов'язаних із завданням, таких як тривога, страх невдачі чи перфекціонізм. Наприклад, учені припускають, що прокрастинація може бути стратегією регуляції емоцій, яка тимчасово знімає напругу, але водночас підвищує довгостроковий стрес.

Завдяки різним підходам, дослідники змогли створити багатогранну картину, що охоплює як індивідуальні, так і соціальні аспекти прокрастинації.

Академічне ж середовище ставить перед студентами численні завдання та вимоги, що потребують високого рівня самоорганізації, відповідальності та вміння ефективно розподіляти свій час. Прокрастинація, як тенденція до відкладання навчальних завдань на потім, є поширеною проблемою серед студентів та може призводити до зниження успішності, стресу, погіршення якості навчання та інших негативних наслідків. В умовах сучасних викликів, таких як дистанційне навчання, інформаційне перевантаження та соціальна нестабільність (особливо в умовах війни), проблема прокрастинації набуває ще більшої гостроти.

Історія виникнення процесів зволікання на термінові справи шириться ще від часів шумерської цивілізації. Існувала вона у мідну та бронзову добу IV — II тисячоліття до н.е. [76]. Шумери були дуже працьовитим народом, легко опановували такі види діяльності як землеробство, торгівля, будівництво. Згодом з'являлась писемність, клинопис. У шумерській літературі існував жанр дидактичних текстів, які містили настанови щодо моралі, поведінки та ведення господарства. У цих текстах могли зустрічатися повчання про важливість праці та неприпустимість лінощів, що можна розглядати як опосередковане засудження прокрастинації. З короткого опису можна зробити припущення, що лінощі та зволікання на бездіяльність у даній цивілізації не підтримувались. В «Епосі про Гільгамеша» ведеться оповідь про життя легендарного царя Урука, що був напівбогом Гільгамешом. Є фрагменти, які приховано описують, де герой відкладає важливі справи/думки, захоплюючись іншим, що призводить до наслідків.

Наприклад, затримка з походом проти Хумбаби, де Гільгамеш має намір вирушити в похід проти нього, але певний час зволікає, займаючись іншими справами.

Цю затримку можна частково пояснити підготовкою до походу, але також можна припустити, що Гільгамеш частково вагається через страх перед небезпекою. Хоча він не шкодує про сам похід, він переживає страх і сумніви перед його початком. Після смерті Енкіду Гільгамеш витрачає багато часу та

зусиль на пошуки безсмертя, але зрештою повертається ні з чим. Можна сказати, що він відкладав прийняття факту своєї смертності, витрачаючи час на марні пошуки. Повернення в Урук і прийняття своєї ролі царя можна розглядати як усвідомлення марності попередніх зусиль і прийняття реальності [64].

Саме у Стародавній Греції *описуються* перші чіткі описи прокрастинації, її прояви. Гесіод у поемі «Робота і дні» застерігає нас від відкладання роботи на завтра, тим самим підкреслює важливість виконання завдань саме зараз: "Не відкладай роботу на завтра і на післязавтра; повний кошик тоді буде, а лінивому – ніколи" [61]. Ці слова слугують певним застереженням, що наслідки можуть перевищувати наші очікування у гіршу сторону.

Самого терміну «прокрастинація» не використовується, але ідеологія діяльності тісно пов'язана із сучасним визначенням цього слова. Грецькій філософ Сократ багато говорив про значущість сили волі і самоконтролю у повсякденному житті. Він вважав, що хорошими думками ми прийдемо до хороших дій, а ось відкладання справ на потім є результатом негативного: слабкості, глупоти. Давньогрецький мислитель, засновник філософської школи Платон, продовжував стверджувати, що слабкість волі – це розуміння людиною як правильно жити, але *не слідувати* цим шляхом і носить ім'я *акрасія* [69].

Це стан, коли воля людини виявляється недостатньо сильною, щоб протистояти імпульсивним і нерозважливим бажанням. Внаслідок цього, людина діє всупереч власному розумінню правильного, підкоряючись миттєвим потягам. Філософи вважали, що справжній мудрець повинен боротися не лише з браком знань, але й з цією слабкістю волі. Згідно з цим поглядом, філософ – це особлива особистість, здатна до самоконтролю та раціонального мислення, що дозволяє йому керувати іншими, чия воля є менш стійкою. Втім, твердження про те, що філософ "змушує" інших робити "завідомо неправильні вчинки", є спірним і, скоріше за все, означає вплив через переконання та моральний авторитет, а не фізичний примус.

Протилежністю акрасії є *арете* – вища чеснота, що характеризується стійкістю характеру та готовністю діяти згідно з моральними принципами та

ідеалом блага, як це розумів Платон. Арете – це цілісність особистості, що дозволяє їй узгоджувати свою поведінку з уявленнями про добро [Error! Reference source not found.].

Погоджуючись із Платоном, Арістотель розвинув ідею про акрасію і вивів два види. Коли людина діє під впливом миттєвого бажання зробити це не зараз через сильний вплив другорядного питання, даючи змогу швидко відхилити поточні дії називається *імпульсивною*. Протилежністю виступає *слабка* акресія – усвідомлення необхідності виконати поточне завдання, але не може протистояти її зволіканням [56].

Можемо зробити висновок, що два види акрасії є не синонімами до слова «прокрастинація», а основними чинниками її виникнення. Хоча термін «прокрастинація» з'явився відносно недавно, описи поведінки, що відповідає цьому явищу, можна знайти ще в давніх текстах. Давні філософи та письменники звертали увагу на проблему відкладання справ, розглядаючи її в контексті лінощів, слабкості волі та моральних вад. Їхні спостереження та роздуми є важливим історичним контекстом для сучасних досліджень прокрастинації. Вони заклали фундамент для розуміння емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів цього явища.

Віддаляючись з глибин філософії того часу до сьогодення, необхідно переглянути наступний крок.

Прокрастинація є складним і багатограним явищем, яке привертає увагу дослідників у різних галузях психології. Її вивчення має важливе значення, оскільки вона впливає на академічну успішність, професійну діяльність, емоційний стан і загальну якість життя. Розуміння причин, механізмів і наслідків прокрастинації є необхідним для розробки ефективних методів її подолання.

Зарубіжні дослідники зробили вагомий внесок у вивчення цього явища, розробивши теоретичні моделі, які пояснюють прокрастинацію з позиції мотиваційної, когнітивної та емоційної психології.

Крім того, було створено практичні інструменти для її оцінки, що дозволяють аналізувати особливості прокрастинації у різних контекстах, таких як навчання, робота чи особисте життя.

Вивчення досвіду зарубіжних дослідників надає можливість глибше зрозуміти природу прокрастинації, а також сприяє розробці ефективних рекомендацій для її подолання. Це є особливо актуальним у контексті сучасних соціальних і економічних викликів, які впливають на рівень стресу та мотивації, що, у свою чергу, пов'язано з прокрастинацією.

Поняття прокрастинації як явища, що характеризується свідомим і систематичним відкладанням важливих справ, було вперше введено у науковий обіг у 1977 році П. Рінгенбахом у його праці 'Procrastination in Human Life' ('Прокрастинація в житті людини'). У цій роботі автор запропонував фундаментальне визначення прокрастинації та дослідив її феноменологічну природу, акцентуючи увагу на її поширеності серед різних верств населення. Рінгенбах звернув увагу на психологічні аспекти цього явища, підкреслюючи його зв'язок із мотиваційними процесами, емоційними станами та особистісними особливостями.

Зокрема, він розглядав прокрастинацію як результат складної взаємодії між бажанням уникнути неприємних завдань і недостатньою здатністю до самоконтролю. У його дослідженні було вперше сформульовано ідею про те, що прокрастинація може виконувати не лише деструктивну, а й адаптивну функцію, дозволяючи людині тимчасово уникати надмірного стресу.

Дослідженнями в цій галузі займалися також дослідники А. Елліс і В. Кнаус, опублікувавши свої наукові вишукування в книзі «Подолання прокрастинації». У наступні роки над вивченням феномена прокрастинації працювали: Дж. Бурка і Л. Юен; М. Айткен; Л. Манн; Н. Мілгрем; Л. Соломон і Е. Роблюм; К. Лей; та інші.

Джозеф Р. Феррарі, психолог із DePaul University у Чикаго, є одним із провідних дослідників прокрастинації. Одним із ключових внесків Феррарі стало те, що він визначив хронічну прокрастинацію як окремий феномен. На відміну

від звичайної прокрастинації, яка може виникати ситуативно через зовнішні фактори, хронічна прокрастинація є стійкою поведінковою рисою, що супроводжується почуттям провини, тривоги та навіть депресії.

Феррарі наголошував, що хронічні прокрастинатори не лише відкладають завдання, але й часто знаходять виправдання своїй поведінці, переносючи відповідальність на зовнішні обставини. Він вивчав цю поведінку у різних контекстах: академічному, професійному та соціальному.

Його дослідження також виявили, що прокрастинація не завжди пов'язана з браком часу чи поганим тайм-менеджментом. Часто вона має глибші причини, такі як страх перед невдачею, перфекціонізм, низька самооцінка або навіть проблеми з саморегуляцією.

Феррарі почав цікавитися темою прокрастинації, спостерігаючи за тим, як це явище впливає на продуктивність, якість життя та емоційне благополуччя людей [17]. Його увагу привернув той факт, що, попри поширеність прокрастинації, багато людей недооцінюють її негативні наслідки. Він прагнув зрозуміти, чи є це явище просто звичкою або глибшим психологічним механізмом.

Його інтерес до теми посилювався через спостереження за поведінкою студентів та працівників. Феррарі вважав, що прокрастинація – це не лише "невинна" затримка виконання завдань, а й серйозна проблема, яка може стати хронічною та негативно впливати на всі аспекти життя людини. Джозеф Феррарі також розробив кілька інструментів для оцінки прокрастинації, які використовуються дослідниками по всьому світу. Одним із найвідоміших є шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale). Цей інструмент дозволяє оцінити ступінь схильності людини до відкладання справ і аналізувати фактори, які впливають на цю поведінку [20].

Крім того, Феррарі багато уваги приділив практичним рекомендаціям для подолання прокрастинації. Він підкреслював важливість розуміння власних мотивацій, роботи зі страхами та вдосконалення навичок саморегуляції. Феррарі активно популяризував тему прокрастинації не лише серед науковців, а й серед

широкої аудиторії. Його книга "Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done" є своєрідним гідом для тих, хто прагне позбутися цієї звички. У ній він поєднав наукові дані з практичними порадами, що зробило її корисною для широкого кола читачів [17].

Тімоті А. Пічил (Timothy A. Pynchyl) — канадський психолог, професор Університету Карлтон (Carleton University) в Оттаві, чия наукова діяльність зосереджена на дослідженні прокрастинації. Він є автором численних статей, книг і популярних подкастів, що присвячені розумінню причин, наслідків та способів подолання прокрастинації. Пічил розпочав дослідження прокрастинації з інтересу до того, як люди ухвалюють рішення та справляються з емоційними труднощами. Він вважав, що прокрастинація — це не лише проблема управління часом, а глибший психологічний феномен, що має емоційне та когнітивне підґрунтя [32].

У своїх дослідженнях він зосередився на взаємозв'язку між прокрастинацією та емоційною регуляцією, наголошуючи на ролі короткострокового уникнення негативних емоцій, яке зазвичай лежить в основі цього явища.

Пічил є автором концепції, згідно з якою прокрастинація виникає через «емоційно зумовлене уникнення». Він пояснював, що люди відкладають виконання важливих завдань через бажання уникнути дискомфорту, страху перед невдачею чи складності завдання [30].

Його експериментальні дослідження довели, що прокрастинація часто супроводжується негативними емоціями, такими як провина, тривога та стрес, що формує порочне коло. Він також розробив ідею про те, що прокрастинація пов'язана зі зниженням рівня емоційного інтелекту, оскільки люди, які краще розуміють і регулюють свої емоції, рідше схильні до цього явища.

Одним із найвідоміших досягнень Пічила стала його книга "Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change". У ній він узагальнив багаторічні дослідження прокрастинації та запропонував практичні рекомендації для її подолання. Зокрема, він наголошував на важливості:

- Поділу великих завдань на менші;
- Зосередження на процесі, а не лише на результаті;
- Використання технік емоційної регуляції для зменшення стресу.

Окрім теоретичних праць, Пічил активно популяризує свої дослідження через подкаст "iProcrastinate Podcast", де обговорює теми прокрастинації, продуктивності та управління емоціями.

У вітчизняній психології дана проблема привернула увагу дослідників в кінці ХХ століття (О. В. Журавльова, Н. А. Шухова, Е. Л. Михайлова, Я. І. Варварічева, С. Б. Мохов, та ін) [70].

Приємно відзначити, що в Україні дослідження прокрастинації активно розвиваються, і низка вчених зробили вагомий внесок у вивчення цього феномену. Хоча основи вивчення цього феномену закладалися зарубіжними вченими, українські дослідники також зробили вагомий внесок у розуміння причин, проявів та наслідків прокрастинації. Вивчення цього явища в українському контексті має особливе значення, адже соціально-економічні, культурні та освітні умови в нашій країні створюють унікальний ґрунт для аналізу.

Українські науковці не лише адаптують та перевіряють іноземні моделі та методики, а й розробляють власні інструменти дослідження, які враховують специфіку поведінки та психології нашого населення. Їхні праці спрямовані на визначення ключових механізмів прокрастинації, її впливу на розвиток особистості та способів подолання цього явища, особливо в освітньому середовищі.

Олена Вікторівна Журавльова — українська науковиця, доктор психологічних наук, завідувачка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Основні наукові інтереси Журавльової зосереджені на вивченні прокрастинації, особливо серед студентської молоді. Вона досліджує когнітивні, афективні та поведінкові аспекти цього явища, а також його вплив на емоційну сферу особистості. Здобула вищу освіту в галузі психології, після чого присвятила себе науковій та

викладацькій діяльності. Вона захистила кандидатську дисертацію, а згодом — докторську, темою якої була "Психологія прокрастинації особистості студента". У своїй науковій праці Журавльова згадувала та наголошувала на тому, що прокрастинація є сучасною хворобою, виникнення котрої зумовлене інтенсивною індустріальною еволюцією суспільства.

У той час як у нерозвинутих аграрних спільнотах указана проблема не набуває вагомого значення, у технічно розвинутих соціумах її загострення провокується емоційно-інтелектуальним перевантаженням населення, високим рівнем регламентації та квантифікації життя, залежністю від інших, що вимагає вміння координувати власні дії відповідно до певних соціальних ритмів [27, 28].

Як емоційний розлад, що базується на ірраціональному мисленні, прокрастинацію першими почали трактувати А. Елліс і В. Кнаус [13]. Вони зазначали, що прокрастинація є наслідком внутрішньої системи переконань особистості, яка характеризується надмірно догматичними і сильними вимогами до власної поведінки. Ці вимоги зазвичай формулюються в наказовому способі, наприклад, "я повинен", "я зобов'язаний", "я мушу". Такі переконання нерідко доповнюються нереалістичними узагальненнями, які є автоматичними, мимовільними і не піддаються обґрунтуванню або спростуванню [10].

На думку дослідників, прокрастинація виникає через відсутність умов, які людина вважає необхідними для виконання завдання. Наприклад, студент із академічною прокрастинацією може переконувати себе, що для початку роботи над завданням йому потрібно мати ідеальний настрій, бути повністю впевненим у позитивному результаті або працювати у максимально комфортному середовищі. Такі ірраціональні очікування стають психологічною перешкодою, що затримує розпочинання діяльності [8].

Додатково, Елліс і Кнаус підкреслювали, що ірраціональні переконання мають вплив не лише на поведінковий аспект, але й на емоційний стан особистості. Людина, яка постійно відкладає виконання важливих завдань, відчуває зростаюче занепокоєння, провину та невдоволення собою. Ці негативні

емоції, у свою чергу, можуть посилювати тенденцію до зволікання, формуючи порочне коло прокрастинації.

Марина Дворник — українська дослідниця, яка присвятила свою наукову діяльність вивченню феномену прокрастинації, зокрема її ролі у формуванні особистісного майбутнього. У 2018 році вона опублікувала монографію "Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього", яка стала вагомим внеском у розуміння цього явища [62].

У своїй роботі М.Дворник обґрунтовує, що прокрастинація — це не просто відтермінування завдань, а поведінка, тісно пов'язана зі спрямованістю особистісного майбутнього. Вона розкриває різні типи прокрастинації та досліджує, як вони впливають на процеси планування та реалізації особистісних цілей.

Дослідниця підкреслює, що розуміння прокрастинації як багатокомпонентного феномену є ключовим для розробки ефективних стратегій її подолання. Її підходи базуються на комплексному аналізі психологічних механізмів, що лежать в основі прокрастинації. Вона акцентує увагу на важливості врахування індивідуальних особливостей особистості при розробці методів подолання цієї поведінки. Її дослідження сприяють глибшому розумінню того, як прокрастинація може впливати на життєве самовизначення та досягнення особистісних цілей.

Роботи Марини Дворник є цінним джерелом для фахівців у галузі психології, педагогіки та суміжних дисциплін, які прагнуть глибше зрозуміти природу прокрастинації та знайти ефективні шляхи її подолання.

Таким чином, прокрастинація є результатом складної взаємодії між ірраціональним мисленням, емоційними бар'єрами і поведінковими шаблонами. Усвідомлення і корекція цих переконань є важливим кроком для подолання зволікання, особливо в академічному середовищі.

1.2. Вплив прокрастинації на стан студентів в умовах війни

З 2014 року Україна переживає один із найскладніших періодів у своїй сучасній історії. Анексія Криму російською федерацією та початок збройного конфлікту на Донбасі призвели до кардинальних змін у житті мільйонів українців. Суспільство зіштовхнулося з постійною нестабільністю, небезпекою та невизначеністю, які стали випробуванням не лише для економічного та політичного устрою країни, але й для психологічного стану її громадян.

У 2022 році початок повномасштабного вторгнення росії ще більше загострив ситуацію. Бойові дії, тимчасова окупація частини територій, масові обстріли, знищення інфраструктури та вимушене переміщення мільйонів людей спричинили гуманітарну кризу. Українці були змушені адаптуватися до нових реалій життя під постійною загрозою. Це торкнулося усіх сфер діяльності, зокрема освіти. Навчання під звуки сирен, вибухів та обстрілів впливає, в першу чергу, на концентрацію уваги на навчальному матеріалі і одночасно на емоційному інтелекті.

Студентська молодь, як одна з найуразливіших категорій, опинилася у складних обставинах. Вимушений перехід на дистанційне навчання, втрати близьких, невизначеність майбутнього та загальний тривожний фон війни стали значним випробуванням для психологічного благополуччя студентів. За таких умов прокрастинація, яка може виникати як реакція на стрес, стала поширеним явищем серед молоді. У контексті війни прокрастинація набуває особливого значення, адже вона може бути не лише наслідком високого рівня тривожності чи емоційного виснаження, але й способом уникнення реальності, яка здається надто складною чи болісною. Потреба у виконанні навчальних завдань та особистісному розвитку часто конфліктує із відчуттям невизначеності, страху чи безнадії, які стали повсякденними реаліями багатьох українських студентів.

Багато дослідників наголошують на важливості афективного компоненту прокрастинації як ключового елементу для ґрунтовної концептуалізації цього феномену. У численних наукових дослідженнях підтверджено, що емоційний аспект відіграє значну роль у формуванні прокрастинаційної поведінки. Наприклад, М. Хагбін, провівши дослідження серед 200 студентів Карлтонського університету, виявив, що респонденти з високим рівнем прокрастинації частіше стикалися з негативними емоціями та психологічними труднощами.

Зокрема, 78% прокрастинаторів із досліджуваної вибірки оцінили свій загальний емоційний стан як негативний, що значно перевищує показники серед осіб, не схильних до зволікання. Учений підкреслив, що ці дані свідчать про тісний зв'язок між прокрастинацією та емоційними труднощами, такими як тривога, почуття провини та емоційне виснаження. Окрім цього, указані студенти зауважили, що часто відчують провину (87%), знервованість (84%), огиду до себе (68%), безпорадність (66%), млявість (64%), сором (60%), гнів (60%), страх (60%), сум (55%), ненависть (45%) [67].

Таким чином, дослідження підтверджують, що розгляд прокрастинації як суто поведінкового феномену є недостатнім, адже її афективна складова значною мірою визначає суб'єктивне сприйняття та досвід людини, що сприяє розвитку комплекснішого розуміння цього явища.

Життя студентства було нелегким завжди: написання курсових робіт, вчасно здані завдання, перша і найвища відповідальність за своє майбутнє та професію тощо. Усвідомлення свого дорослішання може як підбадьорювати так і загнати у глухий кут. Якщо раніше після закінчення університету відкривались нові можливості працювати за кордоном, в межах своєї країни на престижній роботі за гідну заробітню плату – з війною цей погляд викривлений. Після 2022 року ринок праці в Україні зазнав значних трансформацій, що безпосередньо вплинуло на можливості працевлаштування студентів. За даними агентства Reuters, понад чверть працездатного населення була втрачена через війну, що призвело до критичного дефіциту кадрів у багатьох галузях [50].

У відповідь на ці виклики роботодавці адаптували свої підходи до підбору персоналу. Зокрема, спостерігається тенденція до найму жінок, підлітків, студентів та працівників старшого віку на позиції, які раніше були зайняті переважно чоловіками. Наприклад, компанія Fozzy Group почала залучати жінок на посади водіїв вантажівок, що раніше було нетиповим. Крім того, підприємства переглядають критерії відбору, пропонують додаткові пільги, впроваджують автоматизацію процесів та залучають до роботи пенсіонерів. Заробітні плати зросли, а кількість жінок у традиційно чоловічих професіях, таких як транспорт і гірнича справа, суттєво збільшилася [50].

Для студентів ці зміни відкривають нові можливості. Багато компаній, зокрема Silro та Vodafone, активно залучають молодь, пропонуючи програми навчання та стажування для забезпечення майбутніх потреб у кваліфікованих кадрах. Водночас студенти стикаються з викликами, такими як порушення трудових прав та невизначеність свого статусу на ринку праці, що обумовлено недостатнім досвідом та обізнаністю [65]. Але є роботодавці, що дуже лояльно ставляться до подібних ситуацій, тому конфлікти, пов'язані з місцем роботи, зменшуються.

Академічна прокрастинація є специфічним видом зволікання, що стосується виконання навчальних завдань, таких як підготовка до іспитів, виконання домашніх робіт або написання курсових та дипломних проєктів. Дослідження цього феномену проводили як зарубіжні, так і українські вчені. Для вивчення академічної прокрастинації використовувалися різноманітні методи. Одним із ключових інструментів були опитувальники, такі як Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) Лея та Шоуберга та General Procrastination Scale (GPS) Джозефа Феррарі. Експериментальні дослідження включали аналіз поведінки студентів під час виконання завдань з різними дедлайнами, а спостереження в реальному часі дозволяли оцінити, як студенти розподіляють час між навчанням і відволіканнями. Лонгітюдні дослідження надавали змогу простежити, як змінюється рівень прокрастинації протягом навчального періоду.

Питання психологічної адаптації студентів розглядається в роботах багатьох науковців: Павелківа Р. В. [1], Андрєєва В. І. [3], Кушнерова Ю. Ю. [4] та ін. Однак недостатньо дослідженими залишаються особливості психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах війни. Основною метою цих досліджень визначення причин академічної прокрастинації, серед яких страх невдачі, перфекціонізм, тривожність та брак мотивації. Вчені прагнули розробити ефективні стратегії для її подолання, зокрема програми тайм-менеджменту, використання когнітивно-поведінкової терапії для боротьби з негативними емоціями та застосування цифрових інструментів для планування часу.

Крім того, дослідження спрямовувалися на розуміння впливу академічної прокрастинації на рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження студентів, а також на створення рекомендацій для покращення їхньої академічної успішності.

Однією з причин прокрастинації у студентів в умовах війни є проблема адаптації до нових умов навчання. Звичайно, що звикнути до звуків сирен, обстрілів чи вибухів вкрай важко і навіть нереально-небезпечно, але з часом рівень тривоги, концентрації уваги намагається пристосуватися хоча б до мінімального рівня працездатності. Психологічна адаптація людини здійснюється в різних сферах життєдіяльності:

- **Біологічна адаптація.** Пристосування організму до змін зовнішнього середовища, таких як температура, висота, клімат. Наприклад, акліматизація до нових кліматичних умов.

- **Психологічна адаптація.** Пристосування до стресових ситуацій, кризових подій або емоційних потрясінь; здатність засвоювати нову інформацію, розуміти складні явища та адаптувати свої переконання і поведінку; розвиток стійкості до життєвих викликів і формування механізмів саморегуляції.

- **Соціальна адаптація.** Здатність встановлювати і підтримувати стосунки з іншими людьми в нових соціальних умовах, пристосування до нових

соціальних ролей (наприклад, студента, працівника, батька/матері). Засвоєння нових культурних норм і цінностей, інтеграція в іншу культуру під час міграції.

- **Професійна адаптація.** Звикання до умов праці, нових професійних обов'язків, робочого колективу.

- **Освітня адаптація.** Пристосування до вимог навчального процесу, засвоєння нових знань, умінь і навичок; звикання до режиму навчання, взаємодії з однолітками, вчителями чи викладачами.

Кожна з цих сфер вимагає від людини використання певних механізмів адаптації, включаючи фізіологічні, психологічні та соціальні ресурси, для ефективного пристосування до змін та забезпечення стабільного функціонування.

Труднощів та складних випробувань зазнали і вищі навчальні заклади України. За період війни було пошкоджено 69 закладів у Житомирській, Львівській, Київській, Харківській, Донецькій, Сумській, Чернігівській, Луганській, Дніпропетровській, Миколаївській, Одеській, Херсонській та Запорізькій областях. Попри труднощі та з метою втримати планку якості освіти відбулися низка реформ. Міністерство освіти і науки України ініціювало масштабну реформу, спрямовану на оптимізацію мережі закладів вищої освіти (ЗВО).

Основними завданнями цього реформування були скорочення кількості ЗВО шляхом об'єднання державних закладів, мінімізація кількості відокремлених структурних підрозділів, які не були забезпечені належною технічною базою для здійснення наукових досліджень і надання якісних освітніх послуг.

У процесі проведення реформ у сфері вищої освіти якісне оприлюднення відкритих даних відіграло ключову роль у забезпеченні прозорості процесів. Це давало змогу здійснювати моніторинг ефективності реформ, оцінювати їхній вплив на розвиток освітньої галузі, ухвалювати обґрунтовані рішення на основі об'єктивної інформації та проводити незалежні дослідження. Хоча Єдина державна електронна база з питань освіти (ЄДЕБО) демонструвала відносно

високий рівень якості оприлюднення відкритих даних у порівнянні з іншими державними реєстрами, все ще існувала потреба у подальшому вдосконаленні цих процесів.

Метою даного проєкту був аналіз функціонування системи вищої освіти України в умовах повномасштабного військового вторгнення на основі відкритих даних ЄДЕБО. Особливу увагу було приділено дослідженню змін у системі вищої освіти та оцінці того, як якісне оприлюднення відкритих даних сприяло моніторингу реформ, що здійснювалися в цій сфері.

Якісне оприлюднення публічної інформації у форматі відкритих даних забезпечувало можливість прийняття оптимальних рішень, що базувалися на аналізі об'єктивних фактів і тенденцій, а не на суб'єктивних уявленнях зацікавлених осіб. Відкриті дані сприяли прозорості процесів для громадськості, а також створювали умови для комплексного та всебічного вивчення цих процесів фахівцями [59].

У 2022 році включно студенти, що вступали у ЗВО надавали перевагу таким спеціальностям:

- Право;
- Педагогіка;
- Комп'ютерні науки;
- Психологія;
- Філологія;
- Менеджмент (дані з соціальних мереж Сергія Шкарлета).

На спеціальність 053 «Психологія» надійшла рекордна кількість заявок від абітурієнтів – 47 672 заяв, коли у 2021 році ця цифра становила на 17,1% менше [60]. Через розуміння, що психологи відіграватимуть ключову роль у післявоєнний період, коли суспільство зіштовхнеться з викликами відновлення, реабілітації та подолання наслідків війни. В Україні, яка переживає наслідки повномасштабного вторгнення, психологічна допомога стане невід'ємною частиною процесу відновлення як для окремих осіб, так і для суспільства загалом.

Перш за все, психологи допомагають постраждалим від війни подолати травматичний досвід. Військові, ветерани, біженці, внутрішньо переміщені особи та ті, хто втратив близьких, потребують професійної підтримки для подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресії та інших психологічних проблем. Ефективна терапія сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, допомагає адаптуватися до мирного життя та повернутися до нормальної соціальної активності.

Дітям та молоді, які зазнали впливу війни, також потрібна увага психологів. Вони допомагають впоратися з пережитими травмами, втратами та страхами, а також сприяють створенню безпечного середовища для їх розвитку. Психологічна підтримка у школах, реабілітаційних центрах та громадських організаціях допомагає дітям відновити емоційну стабільність і сформувати позитивний погляд на майбутнє.

Крім того, психологи відіграють важливу роль у роботі з родинами. Відновлення сімейних стосунків, підтримка у подоланні конфліктів, що виникли внаслідок розлуки чи втрати, а також допомога у відновленні довіри та взаєморозуміння є критично важливими завданнями післявоєнного періоду.

У соціальному контексті психологи сприяють реінтеграції ветеранів та постраждалих до суспільства, допомагаючи їм знаходити нові життєві орієнтири, адаптуватися до змінених умов життя та знаходити власне місце у громаді. Вони також працюють із громадськими ініціативами та урядовими програмами, спрямованими на покращення психічного здоров'я населення.

Важливою є й участь психологів у науково-дослідній діяльності. Вивчення впливу війни на психіку, розробка нових методик реабілітації та впровадження інноваційних підходів до лікування психічних травм сприяють підвищенню ефективності допомоги та формуванню стійкої системи підтримки.

У післявоєнний час психологи стають важливими партнерами в процесі відновлення соціальної тканини країни. Їхня робота допомагає не лише окремим людям, а й сприяє формуванню здорового, стійкого та згуртованого суспільства, здатного будувати мирне та стабільне майбутнє.

На жаль, студенти, які перебувають у стані постійного психологічного напруження через стреси, пов'язані з війною, тривогою, значне навчальне навантаження та обмежений час для виконання завдань, часто схильні відкладати деякі справи на пізніше. У результаті це призводить до їх виконання в останній момент, нерідко вночі або за умов гострого дефіциту часу. Така поведінка негативно впливає не лише на якість і результати навчання, але й на психофізіологічний стан студентів та їхню особистісну гармонію.

Попри те, що основною діяльністю студентів залишається навчання, слід зазначити, що вони також демонструють інші види прокрастинації, зокрема побутову, невротичну, компульсивну та прокрастинацію у прийнятті рішень. Фактори, які сприяють виникненню прокрастинації серед студентів, можна поділити на кілька основних груп:

Психологічні фактори:

Включають низьку мотивацію до навчання, слабкість волевої сфери, труднощі з організацією себе та часу. Також сюди належать підвищена особистісна тривожність, неадекватна самооцінка, страх перед успіхом, невдачами або критикою, зайва самовпевненість, неспроможність розставити пріоритети, відсутність задоволення від виконуваної роботи, а також загальна поведінкова ригідність.

Соціально-психологічні фактори:

Недостатність спілкування з оточуючими, вплив відволікаючих елементів у навчальному середовищі, протест проти зовнішнього контролю, виконання нудних чи неприємних завдань, а також наявність соціальних і сімейних проблем, зокрема авторитарний стиль виховання з боку батьків.

Педагогічні фактори:

Вони можуть проявлятися як через надмірну вимогливість, так і через її відсутність з боку викладачів. Додатково, брак педагогічного керівництва та необхідних консультацій також створює умови для прокрастинації.

Психофізіологічні фактори:

Мають відношення до стану здоров'я, зокрема втоми, хвороб, а також таких індивідуальних особливостей, як темперамент, імпульсивність, нейротизм та знижений життєвий тонус [58].

Прокрастинація часто асоціюється з низкою негативних характеристик, таких як неадаптивність, дисфункціональність, пасивність і недостатня самоорганізація. Зазвичай її вважають шкідливою, оскільки відкладання завдань може ускладнювати виконання роботи, створювати додатковий стрес і погіршувати результати діяльності.

Однак прокрастинація може мати і позитивний аспект, якщо зволікання допомагає знизити негативні ефекти під час виконання завдань. У таких випадках прокрастинація дає змогу усвідомити, що певні справи не варто продовжувати, оскільки вони не є пріоритетними чи доцільними [73].

Водночас існує альтернативна точка зору, згідно з якою прокрастинація є проявом внутрішнього протесту проти завдань, які не відповідають справжнім потребам чи інтересам людини. У такому контексті відкладання сприймається як сигнал про те, що діяльність, якою потрібно займатися, не є важливою для особистості. Це змушує людину підсвідомо знаходити інші справи, які займають її час і віддаляють від основної роботи [23].

1.3. Причини та основні фактори, що сприяють схильності людини відкладати неприємні завдання на потім

Ми з'ясували, що прокрастинація — це явище, коли людина відкладає виконання завдань на потім, оскільки їй нічого не хочеться робити в даний момент. Супроводжується цей час тривогою, докором сумління за такий вчинок, дедалі більше й сильніше тиснувши на емоційний стан. На сьогоднішній день прокрастинація розуміється як багатогранне та складне явище, що охоплює різні аспекти особистісного функціонування. Зокрема, це явище має виражені

поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти, які перебувають у тісному зв'язку з мотиваційною сферою особистості.

Вона проявляється через відкладення виконання завдань або прийняття рішень, часто попри усвідомлення їхньої важливості. Це робить прокрастинацію важливим предметом для досліджень, які прагнуть з'ясувати її природу та вплив на різні аспекти людського життя.

Протягом останніх десятиліть увага дослідників була спрямована на глибоке вивчення впливу прокрастинації на особистість. Особливий інтерес викликають взаємозв'язки цього явища з іншими особистісними феноменами, такими як самооцінка, самоконтроль, тривожність та стрес. Паралельно досліджуються як позитивні, так і негативні наслідки прокрастинації, що дозволяє більш комплексно оцінити її роль у житті людини. Важливим напрямом також стало вивчення впливу прокрастинації на ефективність діяльності в різних сферах, зокрема в економіці, політиці, управлінні часом і прийнятті важливих рішень.

Окрему увагу приділяють створенню інструментарію для діагностики цього явища, що дозволяє вивчати його різні аспекти, такі як причини, прояви та наслідки. Важливість цього підходу зумовлена тим, що прокрастинація є явищем, яке не лише заважає досягати цілей, а й впливає на емоційний стан людини, формуючи почуття провини та невдоволення собою.

У пострадянському науковому просторі прокрастинація все ще залишається малодослідженою темою. Хоча вже існує певна кількість наукових робіт, що торкаються цього явища, вони здебільшого зосереджені на вивченні зв'язків між прокрастинацією та особистісними характеристиками, а також її впливу на академічну успішність. Це свідчить про необхідність подальшого глибшого дослідження цього феномену, адже його вивчення може мати важливе практичне значення для різних сфер людської діяльності. У сучасних умовах трансформації освіти, що супроводжується зміною підходів до цілей, методів та очікуваних результатів навчальної діяльності студентів, особлива увага приділяється розвитку таких складових, як самоосвіта, виконання практичних завдань,

активна участь у наукових дослідженнях та залучення до професійно орієнтованих програм. Усі ці процеси вимагають від студентів максимальної сконцентрованості, відповідального ставлення до навчання та високого рівня саморегуляції.

Однак, недостатній розвиток емоційно-вольової та мотиваційної сфер нерідко стає ключовим бар'єром для ефективного засвоєння знань і виконання поставлених завдань. Саме ці фактори часто є однією з головних причин прокрастинації, що виражається у відкладанні виконання важливих справ і зниженні загальної продуктивності. З огляду на це, розвиток емоційної стійкості, формування позитивної мотивації до навчання та вдосконалення саморегулятивних навичок стають критично важливими завданнями в сучасній освітній системі.

Студенти, які не мають достатньо розвинених вольових якостей, часто не здатні подолати власну ліню, відмовитися від привабливих альтернативних занять і сконцентруватися на виконанні навчальних завдань. Це безпосередньо позначається на рівні їхньої академічної успішності. Як наслідок, молода людина може переживати стан емоційного напруження, відчувати провину за невиконані завдання та сумніви у власній ефективності. Такий стан, своєю чергою, негативно впливає на її мотивацію і здатність продуктивно працювати в майбутньому.

Водночас варто підкреслити, що не кожне відкладання виконання завдань можна однозначно розцінювати як прокрастинацію. Більшість дослідників наголошують, що затримка у вирішенні справи не завжди має негативні наслідки. Наприклад, значна частина студентів, розпочинаючи виконання завдань в останній момент, все ж встигають завершити їх вчасно.

Їх робота у таких ситуаціях нерідко характеризується високою швидкістю та продуктивністю. З огляду на це, доцільно розрізняти різні типи прокрастинації. Тимчасова прокрастинація виникає тоді, коли студент обирає витратити час на більш приємні заняття чи розваги, але така поведінка має короткостроковий характер. Натомість хронічна прокрастинація є більш

серйозною проблемою, яка пов'язана із загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, невизначеністю життєвих цілей, нерішучістю та невпевненістю у собі. Хронічна форма прокрастинації, на відміну від тимчасової, має глибший вплив на особистість і потребує більшої уваги та відповідних корекційних заходів.

Існують різні причини та види прокрастинації, які варто враховувати, при розумінні даного терміну:

1. Відсутність мотивації: Це одна з найпоширеніших причин прокрастинації. Якщо завдання здається нудним або нецікавим, людям важко знайти мотивацію для його виконання.

2. Страх неуспіху: Іноді люди відкладають завдання через страх, що вони не зможуть його виконати належним чином. Цей страх може перешкоджати розпочати роботу.

3. Перфекціонізм: Деякі люди відкладають завдання, оскільки вони хочуть, щоб все було абсолютно ідеальним, і вони бояться не досягти цього стандарту.

4. Відкладання важливого: Цей вид прокрастинації відбувається, коли людина відкладає важливі справи на потім, займаючись менш важливими або навіть незначущими завданнями.

5. Спілкування та відволікання: Замість виконання завдання, люди можуть відволікатися спілкуванням в соціальних мережах, перевіркою електронної пошти або іншими розвагами.

6. Внутрішні конфлікти: Іноді люди можуть бути у внутрішньому конфлікті щодо того, чи важливо виконувати завдання, і це призводить до прокрастинації.

Кожна з вищеперерахованих причин є нормою у малій кількості застосування у житті, але перетин межі дозволеного буде завжди призводити до стресу, апатії, тривоги про невиконані або майбутні завдання.

До «нестандартних» причин відкладання справ на потім впливає домашній/робочий/навчальний затишок та якість повітря. Повітря часто містить у собі більше шкідливих речовин, ніж ми собі уявляємо. Пил, смок, навіть часте використання аромадифузорів та паління свічок може призвести до головного

болю, швидкої втомлюваності, нудоти і підвищених алергічних реакцій. Недостатньо вологи викликає більш інтенсивне розмноження бактерій, викликає сухість шкіри, очей тощо.

Недостатня кількість сну робить людину менш продуктивною протягом дня, що заважає виконувати заплановані справи вчасно. На якість впливає як правильне харчування так і емоційний стан, як рідини, що ми випиваємо так і обставини, у яких ми знаходимось. Під час постійних безпереривних тривог може важко заснути вночі, тому що безпека у кімнаті, в якій ми спимо не є надійною. В Україні під час повітряної тривоги або загрози вибухів і обстрілів діє правило двох стін, яке спрямоване на захист життя. Суть цього правила полягає в тому, що між вами і можливим джерелом вибуху, наприклад, вікнами чи зовнішньою стіною, повинно бути мінімум дві капітальні стіни. Перша стіна приймає на себе ударну хвилю, уламки або вибух, а друга додатково захищає від уламків, які можуть пробити першу. Найбезпечнішими місцями у квартирі чи будинку є коридор, ванна кімната або внутрішня комора без вікон. У багатоповерхівках краще уникати верхніх і нижніх поверхів, оскільки вони найбільш уразливі. Якщо ви перебуваєте на вулиці, слід ховатися за двома масивними перешкодами, такими як стіни будівель, бетонні блоки чи інші конструкції, здатні витримати удар. Укриття, як-от бомбосховища чи підвали, зазвичай відповідають цьому правилу, якщо вони капітально побудовані.

Водночас важливо уникати перебування біля вікон, скляних дверей чи дзеркал, а також під стінами, які можуть обвалитися. Якщо немає можливості сховатися в укритті, варто лягти на землю в заглибленні й прикрити голову руками. Дотримання правила двох стін значно знижує ризик травм від ударної хвилі чи уламків і допомагає зберегти життя.

Попри те, що основною діяльністю студента є навчання, можна виділити й інші види прокрастинації, які їм притаманні. Серед них — побутова, невротична, компульсивна, а також прокрастинація у прийнятті рішень. Причини цього явища у студентському середовищі можна класифікувати за кількома групами [57].

- До психологічних факторів належать: відсутність мотивації до навчання, порушення вольової сфери, проблеми з самоорганізацією та управлінням часом, підвищений рівень тривожності, неадекватна самооцінка, страх перед успіхом, невдачею чи критикою, надмірна самовпевненість, невміння правильно розставляти пріоритети, відсутність радості від виконання завдань, а також загальна поведінкова ригідність.

- До соціально-психологічних факторів можна виділити: недостатній рівень комунікації з оточенням, відволікаючі чинники у навчальному середовищі, опір зовнішньому впливу, виконання нудних чи неприємних завдань, соціальні та сімейні проблеми, а також авторитарність батьків.

- Педагогічні фактори включають як надмірну вимогливість викладачів, так і повну відсутність вимог, недостатнє керівництво та брак консультацій з боку педагогів.

- До психофізіологічних причин можна віднести стан здоров'я, втому, хвороби, особливості темпераменту, імпульсивність, нейротизм та низький життєвий тонус. Усі ці фактори впливають на здатність студентів ефективно організувати свою навчальну діяльність і виконувати поставлені завдання.

У своїй статті Олена та Олександр Журавльови «типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів» обґрунтували актуальність дослідження прокрастинації та приділили більшу увагу основним факторам її виникненню. У ході дослідження було виділено шість основних факторів: «емоційно-дезадаптивний», «агресивно-маніпулятивний», «мотиваційний», «самоцінно-прогностичний», «пристосування» та «ірраціональний». На основі отриманих даних здійснено кластерний аналіз за методом k-середніх, що дозволило виявити відмінності у змістовному наповненні цих складових прокрастинації залежно від поєднання діагностованих критеріїв із різною інтенсивністю. Результатом аналізу стало виділення чотирьох типів цього феномену.

Для студентів із «ірраціонально-астенічним» типом прокрастинації характерні прояви дезадаптивних когніцій та деструктивних емоційних патернів. Прокрастинатори «демотивовано-ірраціонального» типу вирізняються

відсутністю мотивів чи інтенцій, які могли б спонукати їх до цілеспрямованої діяльності. «Деадаптивно-агресивний» тип відзначається низькою здатністю до конструктивного вирішення проблем, а також схильністю до ворожості та деструктивності у взаємодії з соціальним середовищем.

Особливістю «мотиваційно-астенічного» типу є поєднання низького рівня мотивації з емоційно-деадаптивними проявами, що значно ускладнює їхню активну участь у цільовій діяльності. Результати емпіричного дослідження підтверджують, що прокрастинацію доцільно розглядати як інтегральний особистісний конструкт, який включає в себе широкий спектр когнітивних, емоційних, мотиваційних і конативних характеристик особистості [66].

Один із цікавих аспектів прокрастинації — це так звана «прокрастинація відходу до сну» (*bedtime procrastination*), що полягає в затримці часу лягання спати на більш пізній момент, ніж було заплановано, при відсутності значущих зовнішніх причин. З кожним роком важливість належної кількості годин сну для оптимального функціонування організму набуває все більшого значення. Багато наукових досліджень вказують на те, що дефіцит сну не лише негативно впливає на концентрацію уваги та пам'ять, а й має серйозні наслідки, такі як розвиток ожиріння, підвищення артеріального тиску та проблеми з серцево-судинною системою.

Відмінність цієї форми прокрастинації від інших полягає в тому, що вона стосується питання «коли» йти спати, а не «чи» взагалі лягати в ліжку. Відхід до сну є типовим прикладом поведінки, що пов'язана з турботою про здоров'я, яку можна відкласти. Незважаючи на те, що хронічне зволікання з часом лягання на ніч є звичним для багатьох людей, детальні наукові дослідження цього явища ще недостатньо розвинені.

Наслідки прокрастинації можуть бути дуже різноманітними та суттєво впливати на якість життя. Одним із основних наслідків є стрес — як емоційний, так і фізичний. Коли людина відкладає виконання важливих завдань, намагаючись зробити їх в останній момент, вона переживає сильний емоційний дискомфорт, який супроводжується почуттям провини. Це стає причиною

зниження продуктивності, оскільки з часом кількість завдань накопичується, а здатність їх ефективно виконувати зменшується.

Внаслідок цього також можуть виникнути проблеми з міжособистісними стосунками - коли людина не виконує свої зобов'язання, оточення може відчувати незадоволення, розчарування чи навіть гнів. Стрес може спричинити серйозне запалення кишківника через протизапальні сполуки. Американські науковці Пенсильванського університету проводили досліді з мишами, яких поміщали у стресові умови на кілька годин на день і помітили підсилення запалення кишківника, що було спричиненим глюкокортикоїдами, через сигнали мозку через стрес. Ще більше, вони впливають на глії, які сприяють спілкуванню нейронів, посиливши експресію [29].

Ще однією серйозною проблемою є фізичний та психологічний стрес, який зростає, коли потрібно виконати справу в обмежений час. Це часто супроводжується нервовою напругою, хронічним недосипанням, вживанням великої кількості кофеїну чи енергетичних напоїв, що з часом може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Крім того, прокрастинація викликає відчуття провини, оскільки людина усвідомлює, що вона не реалізувала свій потенціал і не скористалася всіма можливостями.

Це може призвести до зниження самооцінки та почуття незадоволення собою через незавершені справи та невикористані можливості. Усі ці наслідки часто є результатом недостатнього самоконтролю та невміння справлятися зі своїми емоціями та завданнями.

Для того щоб мінімізувати ці негативні наслідки, науковці та практики рекомендують застосовувати ряд ефективних стратегій управління часом, зокрема методи тайм-менеджменту та навички планування. Один із найкращих способів боротьби з прокрастинацією — це розбивка великих завдань на менші підзадачі. Коли завдання здається надто великим і важким, це може викликати відчуття безпорадності і бажання відкласти його на потім.

Але якщо розділити його на дрібніші, більш керовані етапи, то це полегшить виконання. Важливо виконувати кожен з цих підзадач протягом

певного часу, після чого робити короткі перерви для відпочинку та відновлення сил. Також надзвичайно важливо навчитись планувати свій день та чітко розподіляти час для різних завдань. Щоденник, у якому детально розплановано кожну годину та хвилину, може бути дуже корисним інструментом для організації і контролю над виконанням завдань.

Не менш важливою є боротьба з відволікаючими чинниками. Сучасні технології, соціальні мережі, телевізор, повідомлення на телефоні — все це може суттєво відволікати від роботи. Тому важливо обмежити доступ до таких чинників під час роботи, створивши для себе зону без відволікань. Ще один корисний метод — це починати виконувати спочатку найбільш складні та важливі завдання, а не відкладати їх на потім.

Це допоможе не лише зменшити стрес, а й досягти кращих результатів. Врешті-решт, важливо визначити свою мотивацію. Потрібно чітко уявляти, які винагороди — матеріальні чи емоційні — будуть отримані після виконання завдання. Мотивація може бути потужним стимулом для боротьби з прокрастинацією та допомогти не відкладати важливі справи на потім.

Висновок до розділу I

1. Досліджено теоретичні аспекти вивчення проблеми прокрастинації вітчизняній та зарубіжній психології. Спираючись на першу класифікацію прокрастинації та наступними підходами її вивчення у психології, можемо узагальнити такі бачення проблеми:

- Прокрастинація є результатом ірраціональних переконань і бачення, хибне усвідомлення власних думок і налаштування себе на негатив. Когнітивно-поведінковий підхід більше зосереджений на слабкостей людей, що мало або не здатні на самоконтроль думок і дій.
- Мотиваційні теорії прокрастинації пояснюють явище як дисбаланс між часом і кількістю задоволення від його виконання. Короткотривалі

задачі виглядають привабливіше з причин швидкого отримання задоволення.

- З точки зору емоцій, відкладання справ фокусується на уникненні негативних емоцій, що пов'язані із виконанням завдань.

Історичний аналіз свідчить, що явище відкладання важливих справ має давні корені - його прояви описувалися ще у шумерській, давньогрецькій філософській і художній спадщині. Такі поняття, як "акрасія" (слабкість волі) та ідеал моральної цілісності (арете), заклали філософські основи для сучасного розуміння цього феномена. Ще Сократ зауважував, що хорошими думками ми прийдемо до хороших дій, а відкладання справ на потім дія негативна, підкреслює глупоту людського буття.

У ХХ столітті прокрастинація стала об'єктом системного наукового вивчення. Піонерські роботи П. Рінгенбаха визначили її як свідоме й систематичне відкладання важливих справ, пов'язане з емоційними станами та особистісними особливостями. Значний внесок у розвиток теорії прокрастинації зробили такі західні дослідники, як А. Елліс, В. Кнаус, Дж. Феррарі та Т. Пічил. Вони розробили теоретичні моделі, які пояснюють прокрастинацію як наслідок емоційної регуляції, когнітивних спотворень, страху невдачі, низької самооцінки та проблем із самоконтролем. Було створено практичні інструменти для діагностики прокрастинації (наприклад, General Procrastination Scale), а також рекомендації щодо подолання цього явища, що знайшли широке застосування як у науковій, так і у популярній літературі.

У вітчизняній психології систематичні дослідження прокрастинації почали розвиватися наприкінці ХХ століття (О. В. Журавльова, Н. А. Шухова, Я. І. Варварічева, С. Б. Мохов та ін.). Українські науковці адаптували зарубіжні підходи, одночасно розробляючи власні моделі, що враховують специфіку соціально-економічного й культурного контексту. Прокрастинація у вітчизняних дослідженнях розглядається як емоційний розлад, що базується на ірраціональних переконаннях (Елліс, Кнаус), а також як фактор, що впливає на процеси планування особистісного майбутнього (М. Дворник). О. В. Журавльова

наголошує, що індустріалізація та інформаційне перевантаження сучасного суспільства сприяють посиленню проявів прокрастинації, особливо в студентському середовищі.

Загалом, вивчення прокрастинації демонструє її складний характер і багатогранний вплив на різні сфери життя людини — від академічної успішності до психологічного благополуччя. Досвід зарубіжних та вітчизняних досліджень свідчить про необхідність міждисциплінарного підходу до подолання цього явища, що включає розвиток емоційної регуляції, самоконтролю, корекцію ірраціональних установок та створення сприятливого навчального і життєвого середовища.

2. Визначено вплив прокрастинації на стан студентів в умовах війни.

В умовах війни прокрастинація серед студентської молоді набуває особливо складного та багатогранного характеру. Її прояви більше не зводяться лише до недостатньої організованості чи нестачі сили волі - це стає реакцією на хронічний стрес, невизначеність та психологічне виснаження. Постійний тиск новинного фону, страх за життя рідних, руйнівні емоційні переживання та порушений ритм життя створюють умови, за яких навіть проста когнітивна діяльність може вимагати значних зусиль.

У цій ситуації прокрастинація часто є своєрідним захисним механізмом, що дозволяє тимчасово уникнути зіткнення з емоційно травматичними стимулами або надмірними вимогами до себе. Відкладання навчальних завдань чи інших обов'язків дає людині можливість відновити сили, хоча на поверхні це сприймається як деструктивна поведінка. Однак такий підхід призводить до накопичення незавершених справ, що у свою чергу посилює почуття провини, тривогу та загальне емоційне виснаження. Варто підкреслити, що сучасна концептуалізація прокрастинації все більше акцентує увагу на її емоційній основі. Як зазначають Sirois & Pychyl (2013), прокрастинація є не стільки проблемою тайм-менеджменту, скільки способом регуляції негативного емоційного стану. У ситуації хронічного стресу та травматичних переживань, таких як ті, що виникають під час війни, студенти часто використовують

зволікання як засіб уникнення додаткового емоційного навантаження, пов'язаного з навчальними вимогами. Крім того, феномен «емоційної економії» набуває особливого значення. Студенти змушені розподіляти обмежені ресурси емоційної енергії між різними сферами життя — безпекою власною та близьких, участю у волонтерській діяльності, підтримкою родини, і лише потім — навчальними обов'язками. В такому контексті неформальна ієрархія пріоритетів часто ставить навчання на другий чи третій план, що ще більше підсилює прокрастинаційні тенденції.

Важливим аспектом є також вплив інформаційного середовища. Постійна присутність у медіапросторі травматичних повідомлень призводить до формування так званої інформаційної втоми (information fatigue), яка знижує когнітивний ресурс і мотивацію до виконання складних інтелектуальних завдань. Саме тому навіть студенти з високою внутрішньою мотивацією часто стикаються із ситуацією, коли спроби зосередитися на навчанні викликають внутрішній опір або втрату енергії. Не менш важливим фактором є також відсутність чітких перспектив. За умов війни студенти часто втрачають довгострокові цілі — через руйнацію ринку праці, невизначеність майбутнього чи особисті втрати. Відсутність уявлення про те, як отримані знання будуть застосовані у майбутньому житті, знижує рівень внутрішньої мотивації та підсилює прокрастинаційні настрої.

3. Проаналізовано причини та основні фактори, що сприяють схильності людини відкладати неприємні завдання на потім.

Було розглянуто прокрастинацію як складне особистісне явище, що включає поведінкові, емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти. Встановлено, що прокрастинація тісно пов'язана з рівнем саморегуляції, мотиваційною сферою та емоційною стабільністю особистості. Особливу увагу приділено проявам прокрастинації у студентському середовищі. З'ясовано, що недостатній розвиток емоційно-вольових якостей, низька мотивація та слабкі навички самоорганізації є ключовими чинниками, що сприяють формуванню прокрастинаційної поведінки у студентів.

Прокрастинація має різноманітні форми та причини: від побутових до невротичних, від тимчасових до хронічних. Особливої уваги заслуговує феномен «прокрастинації відходу до сну», що демонструє нові аспекти впливу цього явища на якість життя. Результати аналізу підтверджують, що ефективне подолання прокрастинації вимагає комплексного підходу: розвитку саморегуляції, оптимізації емоційного стану, підвищення рівня мотивації та формування навичок тайм-менеджменту. Такий підхід сприятиме зниженню негативного впливу прокрастинації на академічну успішність та загальне психоемоційне благополуччя студентів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методологічні аспекти дослідження впливу прокрастинації на навчальні досягнення, адаптацію та здоров'я студентів

У сучасному освітньому середовищі проблема прокрастинації набуває особливої актуальності, оскільки вона безпосередньо впливає на академічні успіхи, рівень стресу та загальну адаптацію студентів до навчального процесу. Затягування виконання завдань, ухилення від обов'язків і схильність до відкладання важливих справ на пізніший термін є поширеним явищем серед студентської молоді, зокрема серед майбутніх психологів, які, попри глибше розуміння поведінкових і когнітивних механізмів, не завжди здатні ефективно долати власну прокрастинацію.

У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз феномена прокрастинації, розглянуто її основні прояви, причини та наслідки для студентів. Прокрастинація визначається як схильність до постійного відкладання запланованих справ, що супроводжується почуттям провини, зниженням продуктивності та негативними емоційними станами. Вона може мати як ситуативний, так і хронічний характер, а її виникнення зумовлене різними чинниками – від особистісних особливостей до зовнішніх обставин, пов'язаних із організацією навчального процесу. У період воєнного стану цей феномен лише загострюється, набуває ознак захисного механізму, що несе за собою лише нові розлади поведінки та емоційні перенавантаження.

Наступним етапом дослідження є визначення методологічних засад, які дозволять вивчити вплив прокрастинації на академічну діяльність студентів-психологів, їхню адаптацію до освітнього середовища та психоемоційний стан. У цьому розділі буде розглянуто ключові методологічні підходи, обґрунтовано вибір методів збору та аналізу даних, а також визначено основні критерії оцінки впливу прокрастинації на різні аспекти студентського життя.

Вивчення феномена прокрастинації у майбутніх психологів потребує чіткого визначення методологічної основи дослідження, яка включає наукові підходи, що пояснюють механізми формування та впливу прокрастинації на особистість. У межах нашого дослідження розглядатимуться три ключові підходи: когнітивно-поведінковий (психотерапевтичні методи), мотиваційний та саморегуляційний.

Когнітивно-поведінковий підхід

Когнітивно-поведінкова теорія пояснює прокрастинацію як дисфункціональну поведінкову стратегію, що формується під впливом негативних переконань, емоційних станів і механізмів уникнення. Згідно з цим підходом:

- Прокрастинація є наслідком негативних автоматичних думок (наприклад, «Я все одно не впораюсь, тож немає сенсу починати»). Вона закріплюється через негативне підкріплення – короткочасне полегшення після уникнення неприємної діяльності (Steel, 2007) [40].

- Формується цикл прокрастинації: страх невдачі → відкладання завдання → тимчасове полегшення → наростання тривоги → ще більше відкладання.

У межах цього підходу можна застосовувати такі методи дослідження: опитувальники для оцінки когнітивних викривлень, експериментальні завдання для вимірювання імпульсивності та уникнення складних ситуацій.

Мотиваційний підхід

З точки зору мотиваційних теорій, прокрастинація виникає через дисбаланс між внутрішньою та зовнішньою мотивацією, низьку мотивацію до виконання завдань або особливості сприйняття часу.

За теорією мотивації досягнення (Atkinson, 1957), студенти прокрастинують, коли страх невдачі переважає над мотивацією до успіху [1].

Теорія темпоральної мотивації (Steel & König, 2006) пояснює, що люди відкладають справи, оскільки їхній мозок оцінює нагороду за виконання завдання як недостатньо значущу у поточний момент [46].

Дослідження в межах мотиваційного підходу передбачає аналіз рівня академічної мотивації, вимірювання відтермінованого задоволення та оцінку факторів, що впливають на зміну мотивації студентів у процесі навчання.

Теорія саморегуляції

Прокрастинація також може розглядатися як порушення саморегуляції, що пов'язане зі слабкими навичками контролю уваги, часу та емоцій.

Bandura (1991) вказував, що особи з розвиненою саморегуляцією здатні ставити реалістичні цілі, контролювати виконання завдань і підтримувати мотивацію [2].

Duckworth & Seligman (2005) довели, що самоконтроль є навіть сильнішим предиктором успішності, ніж IQ [9].

З огляду на це, дослідження в межах саморегуляційного підходу може включати оцінку рівня самоконтролю за допомогою стандартизованих методик, аналіз стратегій тайм-менеджменту студентів та експериментальні дослідження впливу технік підвищення саморегуляції на рівень прокрастинації.

Психотерапевтичні методи можуть допомогти в дослідженні прокрастинації, оскільки вони дозволяють глибше зрозуміти її причини, механізми та можливі шляхи подолання. До прикладів додаткових методів: психоаналіз допоможе виявити глибинні несвідомі конфлікти, наприклад, страх невдачі або навіть страх успіху, які можуть змушувати людину відкладати важливі справи.

Гештальт-терапія може допомогти усвідомити внутрішні суперечності та прийняти відповідальність за свої дії, тоді як арт-терапія може бути корисною для роботи з емоціями, пов'язаними з прокрастинацією, такими як тривога або невпевненість у собі. Використання психотерапевтичних методів у дослідженні прокрастинації дозволяє не лише виявити її причини, а й запропонувати ефективні підходи до її подолання.

Метою ь дослідження є виявлення психологічних особливостей та факторів, що сприяють виникненню та розвитку прокрастинації у студентів, а також теоретичну базу для побудови програм рекомендацій, профілактики або

усуненню її. Дослідження спрямоване на встановлення взаємозв'язків між рівнем прокрастинації, академічною успішністю, суб'єктивною оцінкою рівня стресу та адаптаційними можливостями студентів, які навчаються у психологічно напружених умовах війни.

Окрему увагу буде приділено виявленню особливостей проявів прокрастинації у ситуаціях стресу, нестабільності та дистанційного навчання, спричинених воєнними діями, а також визначенню можливих напрямів психологічної підтримки студентської молоді для зменшення негативного впливу прокрастинації на їхню навчальну діяльність і загальне самопочуття.

Проведення дослідження впливу прокрастинації на студентів в умовах війни потребує врахування специфіки соціально-психологічної ситуації, що склалася внаслідок військових дій. Воєнний час створює надзвичайно складні умови для навчання, особистісного розвитку та психічного здоров'я студентської молоді.

Однією з головних особливостей цього періоду є високий рівень стресу і тривожності, викликаний постійною небезпекою, інформаційним тиском, переживанням за власне життя та життя близьких. Студенти, особливо ті, хто проживає у зонах активних бойових дій або стали внутрішньо переміщеними особами, постійно перебувають у стані напруження, що негативно позначається на їхній концентрації уваги, мотивації та здатності планувати діяльність.

Іншою важливою характеристикою є порушення стабільності та руйнування звичного навчального процесу. Більшість студентів перейшли на дистанційне або змішане навчання, що призвело до розмивання чітких рамок організації часу, зниження контролю з боку викладачів і водночас збільшення особистої відповідальності за виконання завдань.

У таких умовах прокрастинація, як схильність відкладати справи на пізніше, стає ще більш вираженою, оскільки студенти часто не можуть знайти внутрішні ресурси для самоорганізації.

Також варто враховувати вимушену міграцію частини студентів за кордон або до інших регіонів країни, що призводить до адаптаційних труднощів у

новому середовищі, змін у режимі навчання та психологічного дискомфорту через розлуку з родиною, друзями, звичним соціальним оточенням. До цього додаються часті перебої з електропостачанням, інтернет-зв'язком, обмежений доступ до навчальних ресурсів через воєнні дії, що значно ускладнює виконання завдань, підготовку до сесій і загалом організацію навчальної діяльності.

Психологічне виснаження, відчуття невизначеності майбутнього та страх перед завтрашнім днем також стають тими факторами, які можуть посилювати прокрастинацію як захисний механізм уникнення додаткового стресу. Студенти відкладають навчальні обов'язки, оскільки відчувають емоційне перенавантаження, зниження мотивації до навчання або не бачать сенсу в здобутті освіти в умовах нестабільності.

Таким чином, воєнний час формує комплексний стресогенний контекст, який суттєво впливає на навчальну діяльність студентів, їхню здатність до саморегуляції, планування та управління часом, що робить дослідження прокрастинації особливо актуальним у даних умовах.

Вивчення прокрастинації не обмежується лише локальними дослідженнями, а й охоплює інші психологічні процеси і стани. Оскільки конкретного органу не існує в організмі, вивчати це явище необхідно не вириваючи його з контекста ситуацій.

Штучно створені умови потенційно можливих стресогенних впливів допоможе розробити стратегії екологічного уникнення, що призведе до попередженню відкладання справ на потім. Найкращим методом дослідження прокрастинації вважаються **анкети, опитувальники та експерименти**.

Анкетування та опитувальники є найкращими методами для вивчення прокрастинації, оскільки вони дозволяють кількісно оцінити рівень цього явища, дослідити суб'єктивне сприйняття респондентами власної поведінки, охопити велику вибірку людей, використовувати статистичний аналіз та є економічно вигідними й зручними у застосуванні.

По-перше, анкетування дозволяє отримати об'єктивні числові показники, що дає змогу порівнювати рівень прокрастинації між різними групами людей.

Стандартизовані опитувальники, такі як шкала прокрастинації Соломона та Рота (1984) чи шкала загальної прокрастинації Лея (1986), є ефективними інструментами для вимірювання схильності людини до відкладання справ. Анкети і опитувальники є методами емпіричного дослідження, які застосовуються в кількісних і якісних дослідженнях. Вони використовуються для збору первинних даних про думки, почуття, поведінку людей.

По-друге, цей метод дає можливість дослідити суб'єктивне сприйняття прокрастинації. Оскільки вона пов'язана з особистісними характеристиками, такими як тривожність, страх невдачі чи перфекціонізм, самооцінки допомагають краще зрозуміти внутрішні причини відкладання завдань, що було б складно зробити лише за допомогою спостереження чи експериментальних методів.

По-третє, опитувальники дозволяють охопити велику кількість респондентів, наприклад, студентів або працівників. Це дає можливість виявити статистичні закономірності та проаналізувати зв'язок прокрастинації з іншими змінними, такими як рівень успішності, рівень стресу чи адаптація до нових умов.

По-четверте, дані, отримані за допомогою опитувань, легко піддаються статистичному аналізу, що дозволяє виявити кореляційні зв'язки між прокрастинацією та іншими факторами. Використовуючи методи кореляційного, факторного аналізу чи регресійного моделювання, дослідники можуть виявити причинно-наслідкові залежності між схильністю до прокрастинації та різними психологічними, соціальними чи академічними показниками.

Врешті-решт, анкетування є економічно вигідним та зручним методом збору даних. Сучасні онлайн-опитувальники (наприклад, Google Forms або Qualtrics) дозволяють швидко зібрати значну кількість відповідей без додаткових фінансових витрат. Крім того, цей метод значно простіший у реалізації, ніж спостереження або експериментальні дослідження, які вимагають більше ресурсів та часу.

Попри численні переваги, анкетування має певні обмеження, оскільки базується на самооцінках. Люди можуть навмисно або несвідомо прикрашати

реальність, занижуючи або завищуючи рівень своєї прокрастинації. Крім того, не всі респонденти здатні точно оцінити, як часто вони відкладають виконання завдань, що може вплинути на достовірність отриманих результатів. Проте навіть із цими обмеженнями опитувальники залишаються найбільш ефективним способом вивчення прокрастинації, особливо у великих дослідженнях. Великим плюсом даного вибору є їх гнучкість для учасників експерименту, тобто будь-яка людина з будь-якої точки світу може пройти опитування онлайн режимі.

У рамках дослідження впливу прокрастинації на навчальні досягнення, адаптацію та стан здоров'я студентів передбачається застосування комплексу методів, що забезпечать отримання як кількісних, так і якісних даних.

Основним методом збору емпіричних даних стане анкетування та опитування, оскільки вони дозволяють здійснити кількісну оцінку рівня прокрастинації, а також визначити її зв'язок із показниками академічної успішності, адаптаційними процесами та психологічним благополуччям студентів. Використання стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема шкали академічної прокрастинації Соломона та Рота і шкали загальної прокрастинації Лея, сприятиме отриманню валідних та надійних показників для подальшого статистичного аналізу.

Доповненням до анкетування слугуватиме метод спостереження, що забезпечить об'єктивну реєстрацію поведінкових проявів прокрастинації в реальних навчальних умовах. Це дозволить оцінити особливості організації навчальної діяльності студентів, характер їхнього ставлення до виконання завдань та частоту ухиляння від академічних обов'язків. Для отримання більш глибоких якісних даних планується проведення напівструктурованих інтерв'ю та фокус-групових обговорень. Це сприятиме виявленню суб'єктивного сприйняття студентами власної прокрастинаційної поведінки, аналізу її психологічних детермінант, а також з'ясуванню впливу зовнішніх факторів, зокрема соціального та освітнього середовища.

Крім того, у дослідженні передбачається апробація психотерапевтичних вправ, спрямованих на підвищення рівня саморегуляції, формування ефективних

стратегій тайм-менеджменту та зниження рівня тривожності. Оцінювання ефективності таких інтервенцій дозволить встановити їхній вплив на редукцію прокрастинаційної поведінки, покращення навчальних показників і загальне психологічне благополуччя студентів.

Таким чином, використання комплексного підходу у дослідженні сприятиме глибшому розумінню особливостей прояву прокрастинації у студентському середовищі, визначенню її наслідків для навчальної діяльності та здоров'я, а також розробці ефективних заходів щодо її подолання.

2.2. Організація діагностичного дослідження в Національному університеті водного господарства та природокористування

Вибір місця проведення дослідження є важливим аспектом наукової роботи, оскільки від нього залежить якість та об'єктивність отриманих даних. Наше дослідження проводили в Національному університеті водного господарства та природокористування, на базі кафедри суспільних дисциплін, що обумовлено рядом чинників, зокрема відповідністю середовища досліджуваній проблематиці, наявністю необхідних ресурсів та доступом до релевантної інформації. Обране місце проведення дозволило забезпечити:

- репрезентативність вибірки;
- можливість спостереження за реальними процесами;
- доступ до спеціального обладнання;
- зручність у проведенні як для дослідника, так і для учасників

дослідження.

Крім того, середовище дослідження сприяє реалізації визначених методів збору інформації:

- спостереження;
- анкетування;
- опитування, що підвищують валідність та надійність

отриманих результатів.

Також слід зазначити, що обрана локація відповідає критеріям наукової етики та забезпечує умови для дотримання принципів конфіденційності, добровільної участі респондентів та коректного поводження з отриманими даними. Використання цього середовища для проведення дослідження дозволило сформулювати ґрунтовні висновки та сприятиме подальшому застосуванню результатів у практичній діяльності чи наукових розробках.

Дослідження проводили серед студентів спеціальності 053 «Психологія», що обумовлено їхньою залученістю у вивчення психологічних процесів та готовністю до участі в експериментальних та аналітичних процедурах. Загальна кількість учасників становить 12 осіб, що є достатнім для проведення якісного аналізу та отримання релевантних результатів у рамках даного дослідження.

Вибір цієї групи обґрунтований кількома факторами. По-перше, студенти, які навчаються за спеціальністю «Психологія», мають базові знання у сфері, що дозволяє їм усвідомлено брати участь у дослідженні, а також сприяє глибшому розумінню його мети та методів. По-друге, робота з цією групою забезпечує доступ до необхідної інформації, що дозволить детально дослідити поставлену проблему. По-третє, вивчення свідомого відкладання завдань у студентів-психологів, які розуміють принципи роботи мозку та когнітивної сфери, дозволить отримати цікаві та нестандартні результати. Залучення саме 12 осіб зумовлене необхідністю отримання достатнього обсягу даних для аналізу, зберігаючи при цьому можливість детального вивчення кожного випадку.

До вибірки увійшли студенти віком від 20 до 22 років. Більшість учасників – дівчата, серед яких 5 хлопців. Учасники навчаються на 3-му та 4-му курсах, що забезпечує їхню обізнаність із базовими психологічними концепціями, необхідними для розуміння досліджуваної проблематики.

Такий склад вибірки дозволяє отримати дані від студентів, які вже мають певний рівень академічної підготовки та здатні рефлексувати досвід участі у дослідженні. При цьому варто враховувати, що гендерний дисбаланс (переважання дівчат) може впливати на сприйняття досліджуваних явищ, що є одним із можливих обмежень.

Усі учасники були залучені на добровільній основі, погодилися на участь у дослідженні та були проінформовані про його мету, методи та можливість відмови на будь-якому етапі.

Отже, вибірка дослідження складається зі студентів 3–4 курсів спеціальності «Психологія», віком від 20 до 22 років, серед яких переважають дівчата (7 осіб) і 5 хлопців. Обране місце проведення дослідження, а також специфіка вибірки сприяють отриманню якісних даних, адже учасники мають достатній рівень підготовки та розуміння психологічних процесів.

Додатковою перевагою є їхня вмотивованість і зацікавленість у темі дослідження, оскільки більшість студентів прагнуть не лише отримати новий досвід, а й застосувати набуті знання на практиці. Це забезпечує активну участь, відповідальне ставлення до завдань та підвищує надійність отриманих результатів.

2.3 Аналіз отриманих результатів дослідження прокрастинації студентів в умовах війни

Проведення дослідження дозволило зібрати дані щодо особливостей прокрастинації серед студентів спеціальності 053 «Психологія» в умовах війни. Отримані результати дають змогу оцінити рівень вираженості цього явища, виявити його основні причини та фактори, що впливають на академічну діяльність та психологічний стан студентів.

Враховуючи специфіку вибірки, що складається зі студентів 3–4 курсів віком від 20 до 22 років, можна простежити, як їхня академічна підготовка, особистісні особливості та умови життя в період нестабільності впливають на схильність до прокрастинації. Особливу увагу приділено впливу зовнішніх стресових факторів, емоційного стану та мотиваційних аспектів, які можуть як посилювати, так і зменшувати прокрастинацію.

У цьому розділі буде детально проаналізовано отримані дані, визначено основні тенденції та можливі пояснення виявлених закономірностей, що

сприятиме глибшому розумінню природи прокрастинації в умовах воєнного часу.

Першим етапом аналізу стало проведення опитування студентів за допомогою Google Forms. Цей метод дозволяє зручно та швидко зібрати необхідні дані, забезпечуючи анонімність респондентів і мінімізуючи вплив зовнішніх факторів на їхні відповіді.

Для дослідження використовували опитувальник та анкету. Опитувальник – авторський, розроблений спеціально для даного дослідження, містив питання, спрямовані на виявлення особливостей прокрастинації, її основних тригерів та впливу війни на навчальну діяльність студентів.

Особливу увагу звертали на рефлексію студентів щодо власного навчання, досягнення цілей та аналіз взаємопов'язаних причин виникнення прокрастинації (див. додаток А). Анкета – стандартизований тест Клеррі Лея «Шкала прокрастинації», яка є одним із найвідоміших інструментів для вимірювання рівня прокрастинації. Її використання дозволяє отримати об'єктивні показники та порівняти результати із загальноприйнятими нормами.

Зібрані відповіді стануть основою для подальшого аналізу та допоможуть виявити основні тенденції й закономірності у прокрастинаційній поведінці студентів у складних соціально-психологічних умовах.

Після збору відповідей за допомогою Google Forms розпочався етап аналізу отриманих даних. Спершу було проведено обробку результатів авторського опитувальника, що дозволило визначити суб'єктивні оцінки студентами рівня власної прокрастинації, її причини та вплив зовнішніх факторів.

В опитуванні взяли участь 26 осіб віком від 17 до 25+. Найбільшу вибірку склали віком від 17 до 19 (53,8%), потім 20-22 (38,5%) і більше 25 (7,7%). Цей період є важливим у формуванні особистості і є одним з факторів для розвитку прокрастинації. Префронтальна кора мозку, яка остаточно дозріває лише після 25-ти років, відповідає за планування, самоконтроль та прийняття рішень, що складає половину дій для профілактики відкладання справ, а напрямком називають тайм-менеджмент.

Також порушення циркадних ритмів, коливання рівня гормонів впливають на нашу діяльність через активність, сон (висипання/невисипання), когнітивні чинники тощо. З психологічної точки зору на людину тисне самовідповідальність, доросле життя, зневіра у власних діях і майбутньому, ризик виникнення залежностей. Наступним кроком визначаємо спеціальності респондентів:

- 053 Психологія – 8 уч.
- 072 Фінанси, страхування та фондовий ринок – 3 уч.
- 121 Інженерія програмного забезпечення – 2 уч.
- 281 Публічне управління та адміністрування – 4 уч.
- 073 Менеджмент – 4 уч.
- 035 Філологія – 5 уч.

Отже, найбільшу кількість учасників містила спеціальність «Психологія» (8 осіб), найменшу кількість «Інженерія програмного забезпечення» (2 особи). У висновку, наша вибірка складає 21 учасника з гуманітарних наук (менеджмент візьмемо також, адже більша частина їхньої роботи складає управління часом та людьми), решта – 5 учасників технологічних, точних наук. Це розподілення допоможе нам прослідкувати взаємозв'язок між прокрастинацією та глибоким осмисленням і відсутністю конкретних відповідей як у соціальних наук або ж чіткість плану зворотнього. Попри упередження, є моменти, що стверджують, що більша частина письмових робіт, внутрішньої мотивації шукати кілька варіантів відповідей на одне запитання сприяє певному страху невизначеності і боязкості помилитись, тому ймовірність відкласти подібні справи збільшується.

Наступним питанням в анкеті було про наявність окрім навчання роботи. Це важливо, адже 57,7% учасників поєднують ці дві сфери діяльності, що логічно додає удвічі більше навантаження на кожному з них, а саме:

- відповідальність за себе та власні дії;
- навантаження з боку роботи та навчання (робочий/навчальний план/графік);

- відсутність особи або на роботі під час пар або на парах через роботу;

Таким чином, шанси набити собі перенавантаження, емоційне та професійне вигорання є найбільш ближчим, аніж тим, хто має лише навчання – 42,3% опитуваних.

Найбільш розгорнутим питанням анкети було про рефлексію, а саме про пораду іншим студентам для того, щоб уникнути відкладання завдань на потім. Проаналізувавши дані можемо дійти такого висновку:

По-перше, усі відповіді були зорієнтовані на планування власного часу: постановка чіткого часу виконання, позначення дедлайнів, робити дошку із наліпками як нагадування про справи, розбивати справи покроково на менші частини. Усі поради використання тайм-менеджменту не лише мінімізують відкладання виконання справ, але й знімуть емоційну напругу з людини.

По-друге, вдосконалювати та пропрацьовувати не лише розумову складову, а й фізичну (заняття спортом, прогулянки). Корисним буде також розвиватись у цікавих для себе напрямках: вивчати нову мову, займатись хобі, знаходити нові знайомства, пробувати методи релаксації.

По-третє, знаходити креативні підходи до виконання завдань. Створити власну гру, де за проходження певної кількості тасків можна отримати наговору.

На останок, є біологічно обумовлені періоди, коли ми схильні до прокрастинації- це зима та літо. У першому випадку організм працює в економному режимі, що сприяє ліні, зниженню мотивації і холод знижує нашу енергію. Другий випадок навпаки дає більше бажання відпочити через теплу, спекотну погоду, відпустку, через що бажання відпочити бере на себе більше.

Саме на академічну прокрастинацію важливим фактором виступають *викладачі*, які, у свою чергу, можуть або підсилити її вплив або зруйнувати її. Основними причинами негативного впливу опитувані зазначають: «розмиті» дедлайни, демотивація учнів/студентів, невідповідність між завданням та часом на його виконання. Надалі питання в анкеті спрямовані на особистісне спостереження за своїм плануванням, на кшталт «Чи організований я у своєму

житті?», «Чи впливає характер і темперамент на рівень прокрастинації?», «Чи використовую я навички тайм-менеджменту?».

Основою анкети становлять питання про відкладання справ на потім. 26 опитуваних людей склали вибірку:

- 7,7% ніколи не відкладали справи.
- 26,9% рідко відкладають справи.
- 26,9% іноді відкладають справи.
- 26,9% часто відкладають справи на потім.
- 11,5% завжди відкладають справи на потім.

Наступне за цими даними довідалися причин відкладання, серед яких найбільше: брак мотивації (69,2%), брак часу (61,5%), відчуття перенавантаження (53,8%) та інші пріоритети (50%). Найменшу кількість складає відчуття тривоги за ситуацію в Україні (15,4%). Такий низький показник може бути зумовлений певною віддаленістю від місця бойових подій і відносним спокоєм. При цьому відкладання справ супроводжується наступними відчуттями: провини (15,4%), тривоги (46,2%), самозвинування (19,2%) і байдужість (15,4%).

Учасники опитування зауважували, що відкладають виконання завдань до останнього (73,1%), решта – намагаються залишати час, для перевірки правильності виконання (26,9%). Час, між отриманням і виконанням, займає:

- менше 1 дня для 10,2% учасників;
- 1-2 дні для 10% учасників;
- 7-14 днів для 39,6% учасників;
- більше 2-х тижнів для 40,2% учасників.

Вищеперелічені факти підтверджують наступні дані про використання навичок тайм-менеджменту у своєму житті: 57,7% використовують на противагу 42,3%, що або не знайомі з ним або неправильно користуються часом. Таку саму відповідь давали при питанні, яке розкриває секрети, при якому власне учасник не відкладав би справи на потім, а також мотиваційний аспект і самодисципліна.

Війна в Україні кардинально змінила повсякденне життя громадян, зокрема студентів, які змушені адаптуватися до нових реалій навчання та саморозвитку. Постійна невизначеність, тривожність та емоційне виснаження впливають на їхню продуктивність, а відкладення важливих завдань на потім стає частим явищем.

Згідно з даними проведеного анкетування, 65,4% студентів зазначили, що війна суттєво впливає на їхню схильність до прокрастинації, змушуючи відкладати навчальні справи. Решта респондентів або частково згодні з цим твердженням, або не відчують такого впливу. Основні фактори, які сприяють цьому явищу, включають:

- Психоемоційний стрес – переживання через безпекову ситуацію, невпевненість у майбутньому.
- Зниження мотивації – відчуття безглуздості навчання в умовах війни.
- Проблеми з концентрацією – складність зосередитися через новини, сирени, обстріли.
- Зміни у навчальному процесі – дистанційний формат, нестача живого спілкування, складність із самоорганізацією.

Ці чинники формують середовище, в якому студентам стає дедалі важче дотримуватися академічної дисципліни та ефективно планувати свій час.

Далі розглянемо результати стандартизованого опитувальника К. Лея, що дало змогу отримати більш об'єктивні кількісні показники рівня прокрастинації серед учасників дослідження. Для кращого візуального запам'ятовування зобразимо їх у таблиці 1.1.

| Питання | Зовсім не характерно / скоріше не характерно / нейтрально / часом так, характерно / дуже характерно, % |
|---|--|
| Я часто помічаю, що виконую завдання, які я збиралася зробити на кілька днів раніше. | 15,6 / 25 / 25 / 28,1 / 6,3 |
| При плануванні зустрічі я заздалегідь проводжу відповідні приготування. | 9,4 / 6,3 / 12,5 / 43,8 / 28,1 |
| Як правило, я швидко відповідаю на електронні листи і телефонні дзвінки. | 3,1 / 6,3 / 15,6 / 50 / 25 |
| Я помічаю, що не приступаю до виконання роботи протягом кількох днів, навіть якщо розумію, що її реалізація потребує серйозніших зусиль, ніж просто сісти і зробити її. | 3,1 / 18,8 / 15,6 / 43,8 / 18,8 |
| Якщо я володію потрібною мені інформацією, я, зазвичай, приймаю рішення якомога швидше. | _ / 15,6 / 3,1 / 43,8 / 37,5 |
| Коли мені потрібно виконати складну роботу, я говорю собі, що краще почекати, коли з'явиться натхнення для її виконання. | 15,6 / 28,1 / 12,5 / 37,5 / 6,3 |
| Мені зазвичай доводиться поспішати, щоб виконувати завдання вчасно. | 12,5 / 18,8 / 21,9 / 21,9 / 25 |
| Я зазвичай встигаю зробити все, що я планую зробити за день. | _ / 18,8 / 12,5 / 31,3 / 37,5 |
| Зазвичай я приступаю до завдання незабаром після того, як я його отримую. | 6,3 / 18,8 / 18,8 / 37,5 / 18,8 |
| Коли наближаються терміни, я часто втрачаю час, роблячи інші речі. | 18,8 / 31,3 / 18,8 / 15,6 / 15,6 |
| Я часто виконую завдання раніше, ніж необхідно. | 9,4 / 21,9 / 28,1 / 28,1 / 12,5 |
| При підготовці до зустрічі я часто ловлю себе на тому, що роблю щось в останню хвилину. | 6,3 / 28,1 / 18,8 / 31,3 / 15,6 |
| Часто я довго не приступаю до виконання завдання, яке мені потрібно вирішити. | 9,4 / 15,6 / 28,1 / 40,6 / 6,3 |
| Коли я стикаюся з дуже важливим завданням, я з'ясовую, який перший крок зробити, щоб рухатися далі. | _ / 3,1 / 18,8 / 37,5 / 40,6 |
| Я часто кажу собі: «Я зроблю це завтра». | 3,1 / 28,1 / 9,4 / 40,6 / 18,8 |

Таблиця 1.1

Проаналізуємо отримані результати:

1. Найбільшу кількість обраних голосів набрала відповідь «Часом так, характерно», найменшу – «Зовсім не характерно». Такий перебіг може свідчити про наявні схильності відкладення справ більше 50-ти відсотків опитуваних. Цікаво помітити, що про завдання більше віддаленого характеру учасники приймали рішення швидше, аніж завдання, що потребують близького контакту.

2. Друге місце по кількості голосів займає відповідь - «Дуже характерно» (більше 30-ти відсотків опитуваних) і зосереджено на питаннях про час, який необхідний для виконання як незначних справ, так і планів на день.

3. Третє питання, на яке не дали відповіді - «Зовсім не характерно» були про наявну інформацію і швидке приймання рішень, про виконання усіх справ за день та вирішенням про перший крок у вирішенні складної задачі. Ці питання викликали радше антимотивацію, страх перед виконанням завдань та нову порцію відповідальності за майбутнє рішення.

Результати необхідно перетворити у якісний аналіз наступним чином:

За результатами від 15 до 30 балів спостерігається високий рівень прокрастинації, що може негативно впливати на особистісний розвиток та ефективність виконання завдань. Це явище проявляється у пропусканні термінів

і значних втратах часу, що вимагає уваги та переосмислення підходів до управління завданнями та ресурсами.

Оцінка від 31 до 45 балів вказує на помірний рівень прокрастинації. Важливо визначити основні причини цього явища та розглянути можливі стратегії його подолання. Дослідження особистих патернів поведінки може сприяти ефективнішому управлінню часом та зменшенню впливу прокрастинації на продуктивність.

У разі отримання від 46 до 75 балів можна зробити висновок про відсутність систематичної прокрастинації. Однак, періодичне відкладання завдань все ж може мати місце, що варто враховувати для підтримки стабільної продуктивності та ефективного виконання діяльності.

З такими даними ми могли б працювати у тому випадку, якщо б учасники опитування проходили його відверто. Оскільки наше опитування проводилося анонімно, усі результати відображаються у відсотках, загально для усіх опитаних. Тому, для точного якісного аналізу результатів переведемо їх у відсотки:

- Від 15 до 30 → 20% опитуваних.
- Від 30 до 45 → 33% опитуваних.
- Від 45 до 75 → 47% опитуваних.

Таким чином, можемо сказати, що майже половина опитуваних не потерпають від систематичної прокрастинації, хоча можуть легко її підхопити. Такі повсякденні завдання не викликають тривоги чи страху, тому їх відкладання може не супроводжуватись негативним емоційним підкріпленням. На основі отриманих даних буде здійснено порівняльний аналіз відповідей, виявлення ключові тенденції та можливих закономірностей. Це допоможе не лише оцінити загальний рівень прокрастинації серед студентів у воєнний період, а й визначити, які фактори найбільше впливають на її прояви.

Порівнюючи результати авторського опитувальника та стандартизованої шкали К. Лея, можна виявити як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти прокрастинаційної поведінки студентів. Авторський опитувальник надав

можливість дослідити особистісне сприйняття респондентами власної схильності до прокрастинації, виявити основні чинники, що сприяють відкладанню завдань, а також визначити їхній вплив на навчальний процес. Водночас стандартизований тест забезпечив кількісну оцінку рівня прокрастинації, дозволяючи співвіднести отримані результати із загальноприйнятими нормами.

Одним із ключових спостережень стало те, що студенти, оцінюючи власну поведінку, часто не усвідомлюють рівня своєї прокрастинації або пояснюють її зовнішніми обставинами, такими як перевантаженість навчальним процесом, нестача мотивації чи складна соціально-психологічна ситуація. Водночас результати за шкалою К. Лея свідчать про те, що прокрастинація є поширеним явищем серед опитаних, і майже третина з них демонструє її помірний рівень. Варто зазначити, що у суб'єктивному опитуванні студенти частіше схильні пов'язувати свою прокрастинацію з психоемоційним станом, тоді як стандартизоване тестування більше зосереджене на поведінкових проявах цієї тенденції.

Ще однією важливою відмінністю між двома підходами є вплив зовнішніх факторів на результати. В авторському опитувальнику відзначено значний вплив війни на здатність студентів ефективно планувати свою діяльність, тоді як у шкалі К. Лея, яка не враховує контекстуальних змін, такі аспекти залишилися поза увагою. Це підтверджує припущення про те, що суб'єктивне переживання прокрастинації може значно варіюватися залежно від зовнішніх умов, тоді як її поведінкові прояви залишаються відносно стабільними.

Незважаючи на методологічні відмінності, обидва підходи демонструють схожі тенденції: прокрастинація є звичним явищем серед студентів, і хоча значна частина опитаних не розглядає її як серйозну проблему, її вплив на академічну діяльність залишається суттєвим.

Це свідчить про необхідність подальших досліджень, спрямованих на розуміння механізмів прокрастинації в умовах зміненого соціального середовища, а також на розробку ефективних стратегій її подолання.

Проведене дослідження дозволило не лише виявити рівень вираженості прокрастинації серед студентів, але й проаналізувати основні фактори, що впливають на її розвиток у складних соціально-психологічних умовах.

Отримані результати засвідчили, що значна частина респондентів має схильність до відкладання завдань, причому ця поведінка зумовлена як особистісними чинниками, так і зовнішніми обставинами, зокрема емоційним станом, навантаженням у навчанні та нестачею навичок управління часом.

На основі отриманих даних можна сформулювати цілісне уявлення про механізми прокрастинації та розробити ефективну психокорекційну програму, спрямовану на її подолання. Основний акцент має бути зроблений на формуванні навичок тайм-менеджменту, що дозволить студентам більш структуровано підходити до планування своїх завдань, усвідомлено розподіляти навантаження та уникати накопичення незавершених справ. Водночас важливим компонентом корекційної роботи має стати освоєння методів тілесної та емоційної релаксації, які сприятимуть зниженню рівня напруги, покращенню концентрації та підвищенню загальної стресостійкості.

Отже, результати дослідження дають змогу не лише зафіксувати наявність проблеми прокрастинації серед студентів, а й окреслити конкретні напрямки роботи для її подолання, що сприятиме підвищенню їхньої особистісної ефективності та академічної успішності.

Висновки до розділу 2

1. Проаналізовано методологічні аспекти дослідження впливу прокрастинації на навчальні досягнення, адаптацію та здоров'я студентів.

У проведеному теоретико-методологічному аналізі феномена прокрастинації було окреслено її сутність, основні форми прояву, причини та психологічні наслідки для студентської молоді. Прокрастинація визначається як складне багатофакторне явище, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і чинить значний вплив на академічну успішність, адаптаційні можливості та психоемоційний стан студентів.

Застосування когнітивно-поведінкового, мотиваційного та саморегуляційного підходів дозволяє комплексно дослідити механізми формування прокрастинації, її зв'язок із внутрішніми установками, рівнем мотивації, навичками самоконтролю та особливостями регуляції емоцій. Психотерапевтичні методи, такі як гештальт-терапія, психоаналіз та арт-терапія, відкривають додаткові можливості для розкриття глибинних причин прокрастинаційної поведінки та розробки стратегій її корекції. Особливу увагу у роботі приділено вивченню прокрастинації у контексті стресогенних умов воєнного стану, які істотно ускладнюють навчальну діяльність студентів. Встановлено, що підвищений рівень тривожності, нестабільність навчального процесу, соціальна дезадаптація та емоційне виснаження сприяють посиленню прокрастинаційних тенденцій як форми психологічного захисту.

У межах обґрунтування методології дослідження визначено доцільність використання комбінованого підходу, що включає анкетування, спостереження, інтерв'ю та експериментальні методи. Анкетно-опитувальні методики (шкала Лея, шкала Соломона та Рота) дозволять кількісно оцінити рівень прокрастинації та її взаємозв'язок із показниками академічної успішності, рівнем стресу та адаптації. Спостереження та якісні методи сприятимуть глибшому розкриттю психологічного змісту прокрастинації у студентському середовищі.

Таким чином, теоретико-методологічне підґрунтя дослідження створює надійну основу для подальшого емпіричного вивчення впливу прокрастинації на навчальну діяльність студентів-психологів в умовах війни та розробки практичних рекомендацій для підвищення їхньої стресостійкості, адаптивності та навчальної ефективності.

2. Досліджено та описано організацію діагностичного дослідження в Національному університеті водного господарства та природокористування.

Вибір місця проведення дослідження є важливим аспектом наукової роботи, оскільки від нього залежить якість та об'єктивність отриманих даних. Наше дослідження проводилося в Національному університеті водного господарства та природокористування на базі кафедри суспільних дисциплін. Вибір цього місця обумовлений рядом чинників, зокрема відповідністю середовища досліджуваній проблематиці, наявністю необхідних ресурсів та доступом до релевантної інформації. Обране місце проведення забезпечило:

- репрезентативність вибірки;
- можливість спостереження за реальними процесами;
- доступ до спеціального обладнання;
- зручність проведення дослідження як для дослідника, так і для учасників.

Крім того, обране середовище сприяло реалізації визначених методів збору інформації:

- спостереження;
- анкетування;
- опитування, що підвищує валідність та надійність отриманих результатів.

Також слід зазначити, що обрана локація відповідає критеріям наукової етики та забезпечує умови для дотримання принципів конфіденційності, добровільної участі респондентів та коректного поводження з отриманими даними. Використання цього середовища дозволило сформулювати ґрунтовні

висновки та сприятиме подальшому застосуванню результатів у практичній діяльності та наукових розробках.

Дослідження проводилося серед студентів спеціальності 053 «Психологія», що зумовлено їхньою залученістю до вивчення психологічних процесів та готовністю брати участь в експериментальних та аналітичних процедурах. Загальна кількість учасників становила 12 осіб, що є достатнім для проведення якісного аналізу та отримання релевантних результатів у межах цього дослідження. До вибірки увійшли студенти віком від 20 до 22 років. Більшість учасників — дівчата (7 осіб), решта — хлопці (5 осіб). Учасники навчаються на 3–4 курсах, що забезпечує їхню обізнаність із базовими психологічними концепціями, необхідними для розуміння проблематики дослідження. Такий склад вибірки дозволяє отримати дані від студентів, які вже мають певний рівень академічної підготовки та здатні рефлексувати власний досвід участі у дослідженні. При цьому слід враховувати, що гендерний дисбаланс (переважання дівчат) може впливати на сприйняття досліджуваних явищ, що є одним із можливих обмежень дослідження.

Усі учасники брали участь на добровільній основі, були поінформовані про мету та методи дослідження, а також про право відмовитися від участі на будь-якому етапі.

3. Проаналізовано отриманих результатів дослідження прокрастинації студентів в умовах війни

Проведене дослідження дозволило глибоко проаналізувати явище академічної прокрастинації серед студентів в умовах війни. Отримані результати засвідчили, що прокрастинація є поширеним і багатофакторним явищем, яке суттєво впливає на навчальну діяльність студентів і їхній психологічний стан.

По-перше, значна частина студентів (понад 50%) демонструє помірний або високий рівень схильності до прокрастинації, що підтверджено як за даними авторського опитувальника, так і за шкалою К. Лея. Основними причинами відкладання справ були виявлені: брак мотивації, недостатні навички тайм-менеджменту, психоемоційне виснаження, підвищене навчальне та професійне

навантаження, а також специфічний вплив воєнного стану на емоційний фон студентів.

По-друге, результати демонструють важливу роль зовнішніх стресових факторів — війна посилила емоційну нестабільність, знизилася мотивація до навчання і зумовила додаткові труднощі з концентрацією та самоорганізацією. Водночас біологічні фактори (порушення циркадних ритмів, сезонні коливання активності), а також особистісні особливості (темперамент, рівень відповідальності) також чинять значущий вплив на прокрастинаційну поведінку.

По-третє, було виявлено певні відмінності між гуманітарними і технічними спеціальностями щодо характеру прокрастинації. Студенти гуманітарних напрямів частіше демонстрували страх перед невизначеністю і високий рівень емоційного залучення, що сприяло відкладанню виконання завдань.

По-четверте, спостерігається потреба у формуванні ефективних стратегій подолання прокрастинації. Практичні рекомендації учасників опитування свідчать про потенційну користь системного використання тайм-менеджменту, підвищення усвідомленості щодо власної поведінки, а також важливість підтримання фізичного та емоційного благополуччя.

Результати дослідження не лише підтвердили актуальність проблеми академічної прокрастинації у студентів в умовах війни, а й окреслили ключові напрямки для розробки психокорекційних програм. Подальша робота має бути спрямована на розвиток навичок планування часу, підвищення мотивації, формування стресостійкості та емоційної саморегуляції, що сприятиме підвищенню академічної успішності та загального добробуту студентів.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Принципи побудови корекційної програми

Однією з важливих проблем, що вимагає психокорекційної роботи, є прокрастинація – схильність до відкладання важливих справ, що негативно впливає на навчальну діяльність, професійну ефективність та загальне психологічне благополуччя особистості.

Прокрастинація може бути зумовлена низкою факторів, включаючи дефіцит навичок тайм-менеджменту, низьку саморегуляцію, відсутність мотивації, геополітичні проблеми, емоційну нестабільність та страх невдачі. У зв'язку з цим психокорекційна робота має бути спрямована на формування стратегій раціонального розподілу часу, підвищення рівня самодисципліни та розвиток навичок планування, що дозволить ефективно протидіяти проявам прокрастинації та підвищити загальну продуктивність особистості.

Психокорекційна робота є складним та багатовимірним процесом, спрямованим на подолання деструктивних поведінкових патернів, формування адаптивних стратегій та розвиток особистісного потенціалу індивіда. Успішність психокорекції значною мірою визначається тим, наскільки чітко та методично вибудовані її основні принципи, які слугують орієнтирами для практичної реалізації втручання. Саме тому розгляд принципів побудови психокорекційної роботи є ключовим аспектом для розуміння її ефективності та дієвості.

Зазначені принципи мають базуватися на сучасних теоретичних напрацюваннях у сфері психології, включаючи когнітивно-поведінковий підхід, гуманістичні концепції, психодинамічні моделі та нейропсихологічні дослідження. Їхня взаємодія дозволяє розробити цілісний підхід до психокорекції, який враховує як когнітивні та емоційні аспекти особистості, так і її соціокультурний контекст.

Важливо наголосити, що принципи психокорекційної роботи мають бути не лише теоретично обґрунтованими, а й апробованими на практиці, що забезпечує їхню результативність та адаптивність до конкретних умов.

1. Фундаментальним аспектом психокорекційної діяльності є **принцип цілісності**, який передбачає розгляд особистості як єдиного психофізіологічного утворення, що функціонує у взаємозв'язку з навколишнім середовищем. Комплексний підхід до корекції враховує когнітивні, афективні та поведінкові складові, що дозволяє впливати на глибинні механізми формування проблемної поведінки та сприяти її корекції на рівні базових психологічних процесів.

2. Не менш важливим є **принцип індивідуалізації**, що наголошує на необхідності врахування унікальних особливостей кожного учасника психокорекційного процесу. Визначення індивідуальних потреб, ресурсів та можливих обмежень дозволяє адаптувати методи корекційного впливу відповідно до особистісних характеристик клієнта, забезпечуючи таким чином його залученість, мотивацію до змін та стабільність досягнутих результатів.

3. Наступним принципом є **системність**, яка вимагає цілісного підходу до організації психокорекційної роботи, що охоплює декілька рівнів – від когнітивних процесів та емоційного реагування до міжособистісної взаємодії та поведінкових стратегій. Запровадження системного підходу дає змогу уникнути фрагментарності впливу, що є важливим чинником ефективності корекційного процесу.

4. **Принцип активної участі** клієнта передбачає, що особистість не є пасивним об'єктом психокорекції, а виступає активним суб'єктом змін. Важливим є усвідомлене залучення клієнта до процесу корекції, розвиток його здатності до саморефлексії, аналізу власного досвіду та формування нових, адаптивних моделей поведінки.

5. Не оминемо **принцип детермінізму**, що вказує на те, що психіка людини формується під впливом її способу життя та зазнає змін у відповідь

на трансформації соціальних умов. У тварин розвиток психічних процесів обумовлений природним відбором, тоді як у людини він, зрештою, визначається суспільними законами та змінами у виробничих відносинах. Вперше послідовне матеріалістичне пояснення суспільних явищ було запропоноване в межах марксистської концепції, що дозволило науково обґрунтувати механізми розвитку суспільства. Це стало основою для систематичного дослідження людської психіки, її особливостей, виникнення та еволюції свідомості. Принцип детермінізму безпосередньо пов'язаний із розумінням природи психічних процесів та їхньої сутності. Його розвиток у психології відбувався в контексті діалектико-матеріалістичного підходу, у якому концепція детермінізму розглядається як одна з ключових засад [71].

Аналіз принципів побудови психокорекційної роботи дозволяє окреслити ключові засади, які визначають її ефективність та наукову обґрунтованість. Їхнє врахування та впровадження у практичну діяльність сприяє досягненню стабільних позитивних результатів, що є основним завданням психокорекційної діяльності у контексті сучасних психологічних підходів.

Спираючись на загальнозатвержені принципи у психології, для побудови психокорекційної роботи в умовах війни нам необхідно додати дещо нові правила. Впровадження домашніх вправ, де завданням психокорекції є не лише корегування навичок і вмінь під час занять, але й постійне підкріплення поза зустрічами. Їх виконання є важливим елементом психокорекційної роботи з кількох причин.

По-перше, домашні завдання дозволяють учасникам закріпити ті навички та стратегії, які були розглянуті під час психокорекційних сесій. Це дає можливість не тільки теоретично засвоїти матеріал, а й практично застосувати його в реальному житті, що значно підвищує ефективність процесу корекції.

По-друге, виконання завдань сприяє розвитку саморефлексії та самоусвідомлення. Клієнт аналізує власну поведінку, думки та емоції, що дозволяє йому краще розуміти свої реакції та мотиви. Це є важливим для корекції

деструктивних патернів, адже через глибше усвідомлення себе людина має можливість змінювати свої стратегії та моделі поведінки.

По-третє, регулярне виконання домашніх завдань підвищує рівень самодисципліни та здатності до самоконтролю. Це особливо важливо при роботі з такими проблемами, як прокрастинація чи інші прояви низької мотивації. Самодисципліна є основою для ефективної реалізації змін у житті людини та сприяє формуванню позитивних звичок.

Правило, яке озвучувати у 21 столітті прикро і сумно, *збереження життя* полягає у тому, щоб завершувати заняття у разі повітряної тривоги або ракетного обстрілу і йти у безпечне місце, яке спеціально відведене закладом (бомбосховище). Кожен сигнал повітряної тривоги — це шанс на збереження життя. У моменти, коли небо переповнене небезпекою, саме від нашої готовності до негайних дій залежить безпека. Шукати укриття, слідувати інструкціям, не втрачати спокою — це важливі кроки до того, щоб пройти через будь-яку небезпеку живим і здоровим. Повітряна тривога не є просто звуковим сигналом — це наш шанс на порятунок і нагадування про те, наскільки важливо цінувати кожен мить безпеки та підтримувати один одного.

Отже, психокорекційна робота є складним і багатовимірним процесом, в основі якого лежить принципи, що забезпечують ефективність і результативність втручання. Важливою є цілісна, індивідуалізована і системна робота, яка враховує всі аспекти особистості та дозволяє адаптувати методи впливу до конкретних умов і потреб клієнта. Успіх психокорекційної роботи залежить від її здатності створити простір для активної участі клієнта в процесі змін, де він сам стає ініціатором змін, а не просто об'єктом впливу. Застосування таких принципів дозволяє досягати стабільних позитивних результатів, які мають наукове та практичне обґрунтування.

3.2 Зміст психокорекційної програми «Розвиток навичок ефективного управління часом у навчальній та повсякденній діяльності студентів»

Дослідження впливу прокрастинації на навчальну діяльність студентів є надзвичайно важливим, оскільки відкладання виконання завдань може мати суттєві наслідки для академічної успішності, психологічного стану та здатності студентів адаптуватися до освітнього процесу. Прокрастинація не лише спричиняє накопичення завдань, а й може викликати почуття провини, тривожність та зниження самооцінки, що в довгостроковій перспективі впливає на загальний рівень життєздатності та ефективності особистості.

Однією з ключових причин прокрастинації є дефіцит саморегуляції, що проявляється у труднощах із контролем часу, плануванням діяльності та визначенням пріоритетів. Студенти, які схильні до прокрастинації, часто відкладають виконання важливих завдань через страх перед невдачею, низьку мотивацію або брак чіткого розуміння майбутніх наслідків. Це може призводити до ситуацій, коли дедлайни стають критичними, а робота виконується в останній момент, що негативно позначається на якості результатів і рівні стресу.

Крім того, прокрастинація може мати серйозні наслідки для емоційного стану студентів. Відчуття незавершених справ і постійного тиску через накопичення завдань сприяє зростанню тривожності, що, у свою чергу, може впливати на загальний рівень добробуту. Дослідження свідчать, що студенти, які регулярно прокрастинують, частіше страждають від хронічного стресу, що може призводити до емоційного вигорання та втрати інтересу до навчання. Натомість студенти, які мають розвинені навички саморегуляції та тайм-менеджменту, демонструють вищий рівень академічної продуктивності. Вони здатні ефективно розподіляти час, уникати надмірного стресу та підтримувати високу мотивацію протягом усього навчального процесу. Регулярне виконання завдань і дотримання плану дозволяє не лише досягати кращих результатів у навчанні, а й підвищує рівень впевненості у власних силах та сприяє формуванню відповідального ставлення до професійного розвитку.

Таким чином, проблема прокрастинації серед студентів є комплексною і вимагає детального аналізу. Розуміння її причин та наслідків дозволяє розробляти ефективні стратегії для її подолання, що може сприяти покращенню навчальної успішності та психологічного благополуччя студентської молоді.

Було розроблено покроковий план, спрямований на успішне виконання поставлених завдань у відведений час. Психокорекційна програма створена спеціально для вибірки з 10 респондентів. Вона містить структуровані етапи роботи, кожен із яких передбачає визначену тему, тривалість занять та індивідуальні завдання для самостійного опрацювання [68]. Такий підхід сприяє глибшому усвідомленню проблеми прокрастинації, розвитку навичок саморегуляції та формуванню ефективних стратегій подолання відкладання справ.

Програма включає практичні вправи, техніки когнітивно-поведінкової терапії та методи мотиваційної підтримки, що дозволяють учасникам поступово впроваджувати отримані знання у повсякденне життя. Психокорекційна робота включає в себе 6 занять кожне по 100 хв відведеного часу.

Заняття з психокорекційної роботи проводяться у форматі інтерактивної взаємодії та складається з трьох основних блоків, кожен із яких виконує окрему функцію у процесі подолання прокрастинації та розвитку навичок саморегуляції.

- Перший блок – вступний (ознайомчий).

На початковому етапі відбувається знайомство учасників одне з одним, щоб майбутня комунікація була якісною.

Окреслюємо мету, завдання, формулюємо правил та очікування, що допоможе чітко та коректно спрямувати увагу учасників на розвиток навичок ефективного управління часом у навчальній та повсякденній діяльності студентів.

На початковому етапі програми учасники також знайомляться з ключовими поняттями та механізмами, що є в основі прокрастинації. Розглядаються когнітивно-поведінкові аспекти цього явища, його вплив на навчальну діяльність, адаптацію та психологічне благополуччя. Інформаційний матеріал

подається у формі лекції, презентації або групової дискусії, що сприяє формуванню базового розуміння проблеми та її наслідків.

- Другий блок – основний.

Цей етап передбачає виконання спеціальних вправ і застосування технік, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, планування та подолання відкладання справ. Використовуються методи когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації, зосереджень на власних емоціях та відчуттях на тілі, формування внутрішньої відповідальності та навичок керування часом. Практичні завдання включають рефлексивні щоденники, тайм-менеджмент стратегії та вправи на підвищення усвідомленості.

- Третій блок – заключний.

Завершальний етап заняття спрямований на інтеграцію отриманих знань та аналіз особистого досвіду учасників. Обговорюються труднощі, які виникли під час виконання вправ, ефективність застосованих методів та можливі шляхи їх удосконалення. Учасники формулюють висновки щодо власних поведінкових стратегій та отримують індивідуальні рекомендації для подальшої роботи над собою.

Така структура заняття забезпечує комплексний підхід до вирішення проблеми прокрастинації, поєднуючи теоретичну базу, практичні методи та аналітичну рефлексію, що сприяє довготривалим позитивним змінам у поведінці учасників.

Однак, перед початком роботи нам необхідно зібрати первинні дані учасників, щоб за їх допомогою з'ясувати ефективність психокорекційної роботи. Для цього будемо використовувати два опитувальники: шкала прокрастинації Клеррі Лея та опитувальник часової структури (Time Structure Questionnaire) [48]. Для перевірки успішності проведення психокорекційної роботи та порівняння результатів до і після можна застосувати різні математичні методи, зокрема:

- парний t-тест (t-test для залежних вибірок);
- коефіцієнт ефекту (Cohen's d);

- кореляційний аналіз;
- графічні моделі тощо.

Ми зупинимось на кореляції коефіцієнта Спірмена. Кореляція Спірмена (ρ) обчислюється для визначення зв'язку між двома змінними на основі їхніх рангів. Оскільки аналізуємо рівень прокрастинації до і після психокорекційної роботи також можливі зміни у мотивації. Кореляція Спірмена дасть змогу оцінити, чи є зв'язок між змінами в прокрастинації та вміння керувати часом у студентів після психокорекційної роботи, навіть якщо дані не підкоряються нормальному розподілу або мають аномалії. Це важливий етап для оцінки ефективності роботи.

Отже, перед тим як починати проводити заняття для учасників роздаємо бланки і ручки, щоб зібрати наші перші дані (). Після того записуємо відповіді у таблицю 1.1 з рангами для кожної структури. Ранг формується від меншого до більшого значення для майбутньої роботи з кореляцією Спірмена.

Таблиця 1.1

| Назва/№ учасника | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| "Шкала прокрастинації" К. Лея | 61 | 58 | 72 | 26 | 66 | 69 | 55 | 39 | 60 | 71 | 81 | 87 |
| Ранг опитувальника 1 | 6 | 4 | 10 | 1 | 7 | 8 | 3 | 2 | 5 | 9 | 11 | 12 |
| Опитувальник часової структури | 126 | 118 | 163 | 100 | 136 | 131 | 110 | 119 | 120 | 157 | 170 | 172 |
| Ранг опитувальника 2 | 6 | 3 | 10 | 1 | 8 | 7 | 2 | 4 | 5 | 9 | 11 | 12 |

Як бачимо, що перший, що другий опитувальники мають **високі** показники, що свідчить про наявність проблем відкладання справ та невмінню керувати своїм часом. Дослідимо, чи є зв'язок між цими двома структурами. Після присвоєння рангів кожному значенню змінних X та Y було обчислено різницю рангів для кожного учасника ($d_i = R_x - R_y$) та квадрат цієї різниці (d_i^2). Далі була знайдена сума квадратів різниць рангів $\sum d_i^2$, яка використовується у формулі для обчислення коефіцієнта кореляції Спірмена:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

де n — кількість пар спостережень. Отримане значення інтерпретується як міра сили та напрямку зв'язку між двома шкалами. У нашому випадку буде виміряно зв'язок між прокрастинацією та вмінням керувати часом. Записуємо усі результати у таблицю 1.2.

Таблиця 1.2

| Ранг опитувальника 1 ("Шкала прокрастинації" К.Лея) | Ранг опитувальника 2 (часова структура) | d_i | d_i^2 |
|---|--|-------|---------|
| 6 | 6 | 0 | 0 |
| 4 | 3 | 1 | 1 |
| 10 | 10 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | 0 | 0 |
| 7 | 8 | -1 | 1 |
| 8 | 7 | 1 | 1 |
| 3 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | 4 | -2 | 4 |
| 5 | 5 | 0 | 0 |
| 9 | 9 | 0 | 0 |
| 11 | 11 | 0 | 0 |
| 12 | 12 | 0 | 0 |

Рахуємо одразу $\sum d_i^2 = 8$. Далі обчислюємо коефіцієнт Спірмена:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d_i^2}{n(n^2 - 1)} = 1 - \frac{6 \times 8}{12(12^2 - 1)} = 1 - \frac{48}{1716} = 1 - 0,028 = 0,972$$

Згідно з інтерпретацією результатів кореляції отримали **дуже сильний позитивний зв'язок** [74]. Це свідчить про високу узгодженість між двома інструментами вимірювання — респонденти, які отримували високі бали за одним опитувальником, мали відповідно високі (або низькі) результати й за іншим. Такий показник може вказувати на стабільність самооцінки поведінкових проявів прокрастинації у вибраній вибірці до проведення психокорекційної роботи. Тому, обрані нами опитувальники і майбутня психокорекційна робота має правильну мету і має допомогти учасникам роботи оволодіти навичками керування часом і саморефлексією власних думок, тіла.

Проведемо детальний аналіз структури та ефективності заходів (додаток Б, табл. 1).

Перше заняття

Тема: техніки саморегуляції: дихання, усвідомлення тіла та прогресивна м'язова релаксація

Мета: сформувати в учасників навички саморегуляції та зниження рівня стресу за допомогою спеціальних релаксаційних методик; ознайомити їх із техніками усвідомленого дихання, тілесного сканування та прогресивної м'язової релаксації, які сприяють зменшенню фізичної та емоційної напруги; розвинути здатність до усвідомленого сприйняття власного стану, навчити використовувати релаксаційні вправи в повсякденному житті для покращення концентрації, зниження тривожності та підвищення загального рівня добробуту.

Хід роботи: у вступному блоці знайомство займає 10 хв., за який я та група знайомилися. За допомогою м'ячика, який ми передавали одне одному, вибудували таку структуру: передаємо м'ячик від мене одне одному і представляємось (ім'я, вік та один факт про себе) поки м'ячик не повернеться назад. Це додає елемент гри, знижує напругу і допомагає учасникам включитися в процес.

Наступним етапом роботи було оголошення мети. Показуючи групі клубок ниток і запитавши: "Що нагадує вам цей клубок?" учасники почали висловлювати свої асоціації: стрес, хаос, плутанина, тривога тощо. Тримавши у руках клубок пояснюю, що наше тіло і свідомість працюють так само: коли ми накопичуємо втому, стрес, переживання, вони наче заплутуються у вузли, які важко розв'язати самостійно. Це може проявлятися у м'язовій напрузі, головному болі, тривожності або навіть проблемах зі сном, але ми будемо вчитися поступово знімати напругу: через дихальні техніки, усвідомлення тіла та м'язову релаксацію. Кожна методика допоможе нам розплутати цей «клубок» і знайти відчуття спокою та рівноваги." Для залучення учасників передавали клубок по колу. Кожен, тримаючи нитку, коротко виказував, що зазвичай

викликає у нього найбільше напруги. За відведені 10 хвилин учасники могли усвідомити свою напругу та підвести себе до наполегливої праці надалі.

Далі оголосили та записали на аркуші правила групи: повага, активне слухання, «включеність» у заняття, активна участь і не перебивати один одного під час спілкування.

В основному блоці зосередились на вправах. Перше, що ми організували це була вправа «Дихання по квадрату». Метою вправи є розвиток навичок усвідомленого дихання та регуляції емоційного стану, зниження рівня стресу, тривожності та покращення концентрації, навчання контролю над тілесними реакціями через дихання. Ця техніка особливо корисна для студентів під час навчального навантаження, допомагає впоратися з хвилюванням перед іспитами, а також підходить для загального покращення самопочуття. Керування процесом було легким, невимушеним та приємним. Одночасно, за моїми вказівками, ми дихали і зосереджувались на власному диханні 20 хвилин.

Наступною вправою було «Усвідомлення тіла» («Сканування тіла»). Мета: підвищення рівня концентрації та присутності "тут і зараз", формування навички саморегуляції і розвиток тілесної усвідомленості. Процес вправи може тривати від десяти до сорока п'яти хвилин, залежно від доступного часу, але ми обрали оптимальний для нас варіант 20-ти хвилин.

Заключною вправою була «Прогресивна м'язова релаксація» Едмунда Джекобсона. Методика заснована на простому фізіологічному факті: після періоду сильної напруги будь-який м'яз автоматично глибоко розслаблюється. Отже, щоб досягти глибокої релаксації всіх кістякових м'язів, потрібно одночасно або послідовно сильно напружувати всі ці м'язи. Доктор Джекобсон і його послідовники рекомендують максимально напружувати кожен м'яз протягом 5-10 секунд, а потім протягом 15-20 секунд концентруватися на почутті розслаблення, що виникло в ньому. Важливо спочатку навчитися розпізнавати відчуття напруги, а потім відрізнити від нього відчуття розслаблення. Достатньо 10-ти хвилин, щоб досягти бажаного результату.

Після виконання вправ було задане домашнє завдання - створити щоденник емоцій. Усім було роздано пам'ятка, як це робити (посилання-інструкція <https://shop.djournal.com.ua/blog/notebook-diary-how-to/?srsltid=AfmBOorn4crPz7J1u8FMrngY0nRmIjibPSKr-hpa40AjqGHogg6C7Fl->). Розвиток емоційної усвідомленості, формування навички саморефлексії, зниження емоційного напруження, покращення саморегуляції та управління стресом і відстеження динаміки емоційного стану – ціль, яка допоможе із труднощами поза заняттями.

Заключний блок містив саморефлексію кожного учасника. У формі бесіди ми обговорювали питання - «Чи відчуваєте ви напруження зараз?», «Чи відчуття після заняття кращі чи гірші ніж на початку?», «Як ви себе почуваєте зараз?» тощо.

У висновку, перше заняття було орієнтоване на пізнання власного тіла та технік заспокоєння тіла, що допоможе у ситуаціях, які викликають тривогу, страх та інші негативні емоції і відчуття.

Друге заняття

Тема: техніки подолання прокрастинації та розвиток усвідомленості.

Мета: сформувати в учасників навички подолання прокрастинації, підвищення концентрації та усвідомленого ставлення до своїх емоцій і думок; ознайомити їх із практичними техніками, які допомагають швидше розпочати завдання, знизити тривожність і навчитися більш доброзичливо ставитися до себе.

Хід роботи: вітання відбувалось простими обмінами компліментами одне одному. Оголошення мети завдання було за допомогою аналогії та уяви про приймання ванни з дуже холодною водою. Уявіть, що нам потрібно зайти в холодну воду. Якщо довго стояти й думати, чи робити це, вам стає тільки страшніше. Але якщо зайти поступово, через кілька секунд ми адаптуємося. Те ж саме відбувається із завданнями: найважче – почати. І сьогодні ми дізнаємося, як зробити це швидко і без стресу. Такий підхід допоможе зацікавити учасників і зробить мету заняття зрозумілою та корисною для них. Наступним кроком було

повторення правил, які ми визначили на попередньому занятті і додали одне нове: за відведений час роботи на сьогодні задати 3 питання викладачу, незважаючи на те, яке це питання абсурдне або очевидне. Головне – подолати певні сумніви і боязкість перед іншими здаватись смішним. Перед початком роботи кожен по колу озвучував свої очікування від майбутньої роботи.

Перша вправа мала назву «Дві хвилини» Девіда Аллена, Завдяки тому, що почати простіше, зникає страх перед завданням, а виконання йде легше. Це особливо корисно для боротьби з прокрастинацією. Після закінчення часу можна завершити виконання завдання, але зазвичай поштовх не зупиняється, поки не буде зроблено повністю усе. На цю техніку було відведено 20 хвилин, які ми розділили на дві частини: перша, безпосередньо, виконання завдання, друга – обговорення своїх відчуттів, вражень від подолання бар'єру відкладання.

Вправа «5-4-3-2-1» допоможе після виконання будь-якої складності завдань затриматись у моменті і відчувати спокій тут і зараз. Ця вправа повертає контроль над увагою, допомагає швидко заспокоїтись і сфокусуватися на реальності, а не на тривожних думках чи інших негативних відчуттях. Протягом 20-ти хвилин ми зосередились на:

- 5 речей, які ми бачимо навколо себе.
- 4 речі, які ми можемо відчувати тактильно.
- 3 звуки, які ми чуємо.
- 2 запахи, які ми можемо відчувати.
- 1 смак, який зараз відчуваємо (або згадати останній смак у роті).

Ця методика допомагає перенести фокус із внутрішніх переживань на навколишню реальність через залучення органів чуття.

Заключною вправою заняття була вправа для розвитку навичок самоспівчуття Крістін Нефф. Ця техніка допомагає змінити внутрішній діалог, зробивши його більш підтримуючим та доброзичливим. У періоди невдач, які неодмінно трапляються у нашому житті, головне залишатись добрим до себе та оточуючих. Замість слів «Я – невдаха», «У мене ніколи нічого не виходить»

сказати «Я спробую ще раз», «Я вигадаю інший спосіб, в якій це можна виконати» тощо. Протягом 30-ти хвилин ми по черзі згадували ситуації, в яких ми відчували себе некомфортно через труднощі невиконання завдань і «переписували» негативні висловлювання на мотивуючі. Регулярна практика самоспівчуття допомагає зменшити самокритику, підвищити мотивацію та розвинути емоційну стійкість у складних ситуаціях. Дану техніку можна записувати у щоденник емоцій також, для прослідковування прогресу занять.

Рефлексія в кінці заняття займала 10 хвилин і відбувалась у формі довільних відгуків про власні відчуття.

Заняття третє

Тема: ефективне управління часом: як подолати відкладання і працювати продуктивно.

Мета: навчитися організовувати робочий процес так, щоб легше долати прокрастинацію та підтримувати високу концентрацію; допомогти знайти підхід, який зробить виконання важливих справ менш стресовим і більш структурованим.

Тривалість: 100 хв.

Хід роботи: вітання розпочалось з фідбеків учасників про впровадження технік з заняття у життя.

Кожен по черзі коротко (2-4 речення) розповідав що змінилось у вирішенні ситуацій і свої емоції під час їх переживання. Оголошення мети було доцільним до відгуків, тому що якраз стосувалась управління часом і *пріоритетами*. Правила залишали такі самі, що і на першому занятті. Кожен учасник у довільному порядку озвучував свої очікування від заняття і я записувала їх на дошці, щоб в кінці закреслити ті, що ми розглянули.

Метод Pomodoro (розроблений Франческо Чірілло) базується на чергуванні періодів роботи та відпочинку для підтримки продуктивності та фокусу. Якщо справа видається складною та нецікавою, хочеться якомога швидше її завершити, але перерва – це час, коли наш мозок відпочиває і може переглянути зроблену роботу, щоб вийти на цінний результат.

Метод Pomodoro має на меті підвищити продуктивність і допомогти впоратися з прокрастинацією за рахунок розподілу роботи на короткі, сфокусовані інтервали часу. Завдяки цьому підходу людина може краще зосередитися на завданні, зменшити відволікання та підтримувати високий рівень ефективності без перевтоми. Головна ідея методу – працювати в 25-хвилинних циклах, після кожного з яких слідує коротка 5-хвилинна перерва.

Це дозволяє уникнути перевантаження та зберігати свіжість мислення. Після чотирьох таких циклів рекомендується робити довшу перерву – 15-30 хвилин. У рамках заняття час ми зменшили до 10 хвилин та 5-ти хвилин відповідно протягом 40-ка хвилин. Завдяки цьому методу людина не тільки краще справляється з великими завданнями, але й відчувається менш виснаженою. Регулярні перерви допомагають мозку перезавантажитися, що позитивно впливає на загальну продуктивність.

Метод «З'їж жабу» (автор – Браян Трейсі) заснований на ідеї, що якщо зранку ви зробите найважче або найважливіше завдання, решта справ здаватимуться легшими. «Жаба» – це найбільш неприємне або складне завдання, яке ви схильні відкладати, але його виконання принесе найбільшу користь.

Метод допоможе навчитись визначати пріоритети, відчувати полегшення і радість від того, що найважче/найскладніше завдання вже виконано. За відведені 30 хвилин група склала план свого дня і визначала орієнтовну кількість витраченої енергії і зусиль. За даними критеріями і визначали «жабу» з детальними поясненнями чому це має бути першим зробленим за день, а потім решта справ. Відповіді містили детальний опис проблеми завдання і можливі перешкоди у її виконанні.

Підсумки заняття підбивали з написаними на початку заняття фразами і коментарями бажаючих учасників з приводу того, чи виконали ми це завдання за сьогодні.

Заняття четверте

Тема: Саморефлексія та позитивне налаштування: як зрозуміти себе та подолати внутрішні бар'єри.

Мета: розвинути навички саморефлексії та усвідомлення власних думок і почуттів; допомогти учасникам виявити внутрішні перешкоди, які заважають досягати цілей; формувати позитивний настрій через практику вдячності.

Тривалість: 100 хвилин.

Хід роботи: вітання з групою зайняло не більше 5-ти хвилин. Оголошення мети було здійснено мною чітко і словесно. Правила лишили такі самі. Перша вправа мала назву «Техніка трьох питань» для розвитку навичок саморефлексії та усвідомленню власних думок і вчинків.

Завдяки цій вправі учасники навчаться ставити собі правильні запитання і аналізувати власні досягнення протягом тижня/місяця тощо. За допомогою ручки на аркуші паперу учасники записували три питання: «Що я зробив вчора добре?», «Що могло б бути краще?» і «Що я зроблю завтра, щоб стати кращою версією себе?».

Протягом 25-ти хвилин учасники записували та ділились власним досвідом за бажанням, обговорюючи це із викладачем. Наступною логічною вправою було «Аналіз перешкод», в якій ми аналізували фактори, які завжають досягати власних цілей та знаходити способи їх подолання. Протягом 25-ти хвилин ми склали перелік з можливих перешкод на шляху до виконання певного завдання (у кожного учасника особиста мета) і потім аналізували можливі входи з неї покроково. Заключною вправою стала практика «Щоденника вдячності». Для зручності і лаконічності щоденник був той самий, що й домашні завдання з першого завдання, тільки записи велись з кінця.

Це допоможе розвинути навички помічати позитивне у житті, жити моментом і зупинятись у стресових ситуаціях для заспокоєння. Фокусуватися на почуттях, дрібничках і емоціях виділила на це 25 хвилин.

Рефлексія відбувалась у знайомому нам режимі фідбеків.

Тема: Увнутрішніх причин прокрастинації як крок для ефективного тайм-менеджменту.

Мета: допомогти учасникам виявити глибинні емоції, переконання і бажання, що можуть бути причинами прокрастинації; сформувати усвідомлене ставлення до свого часу через творчі техніки, символічні самовираження і візуалізацій.

Тривалість: 100 хвилин.

Хід роботи: вітання відбувалось за допомогою м'ячика (як на першому занятті). На зворотному шляху м'ячика оголосила мету сьогоднішнього заняття і обговорювали очікування від нього. Правила були незмінними.

Мета першої вправи «Айсберг» — допомогти учасникам усвідомити глибинні причини своїх емоцій, думок і поведінки. Вона спрямована на розвиток саморефлексії, емоційного інтелекту, а також кращого розуміння внутрішніх процесів, які впливають на зовнішні реакції людини. У груповій формі ця вправа сприяє тому, що учасники краще розуміють інших, усвідомлюючи, що за кожною поведінкою ховається щось більше, ніж видно на поверхні і це нормально.

Через другу вправу «Мандала», що має на меті активізувати внутрішній ресурс людини через творчість, сприяти самовираженню, внутрішній гармонізації, а також глибшому усвідомленню себе, учасники зможуть символічно «вивести» на папір суперечності, що існують всередині, і подивитися на них ззовні, що є першим кроком до інтеграції чи вирішення проблеми прокрастинації.

Заключним етапом заняття є вправа «Візуалізація», що допоможе учасникам за допомогою уяви досягати поставлених цілей, працювати з внутрішніми переживаннями, емоціями, знижувати стрес або підвищувати мотивацію. Вона є потужним інструментом для розвитку саморегуляції та концентрації. Вправа дозволяє глибше пізнати свої внутрішні ресурси, сильні сторони та потенціал, що сприяє розвитку самопізнання та саморозуміння.

Усі вищеперелічені вправи займають по 25 хвилин і багато стимульного матеріалу. Рефлексія займала 10 хвилин у формі самозаписів власних вражень і підсумків на аркуші паперу, які кожен забере з собою.

Заняття шосте

Тема: Самопізнання і самомотивація: підтримка себе на шляху до досягнення цілей.

Мета: надихнути учасників розглянути свої попередні дії, зробити висновки з минулого досвіду і залучити їх до конструктивного аналізу своєї роботи.

Тривалість: 100 хвилин.

Хід роботи: вітання відбувалося цікавим та інтерактивним методом: сівши у формі кола, взявшись за руки почали хвалити одне одного за те, що ми пройшли. По черзі від мене лунали слова похвали за свою самодисципліну, цікаві вправи, зміненні життя. Так само у колі проговорювала мету нашого заключного заняття. Правила не змінні, але ми усе рівно їх проговорили.

Очікування учасників до майбутнього заняття було за бажанням, з підніманням руки охочих.

Метою вправи «Дай собі пораду в минулому» полягає у сприйнятті саморефлексії, усвідомленню власного досвіду, підтримки розвитку самоприйняття та внутрішньої мотивації через звернення до себе в минулому. Під час заняття учасникам було запропоновано пригадати ситуацію з минулого, коли їм було важко, коли вони сумнівалися у собі або потребували підтримки.

Вони мали уявити себе в тій ситуації та написати звернення до себе – пораду, слова підтримки або підбадьорення. Деякі учасники поділилися своїми текстами в колі, що створило теплу атмосферу взаєморозуміння та підтримки. Вправа сприяла розвитку саморефлексії, емоційного ресурсу та внутрішньої мотивації.

Після того, як учасники звернулися до себе в минулому з порадою та підтримкою, логічним продовженням стало звернення вже до себе теперішнього – з теплими словами, що надихають і додають сил (вправа «Підбадьорення»). Це

дозволило закріпити позитивний досвід самопідтримки та підвищити емоційний тонус. Учасникам було запропоновано написати або проговорити коротке підбадьорення для себе — такі слова, які б вони хотіли почути сьогодні, які могли б підтримати, дати сили або нагадати про власну цінність.

Це могло бути у формі фрази, афірмації або навіть уявного послання від близької людини. Деякі учасники поділилися своїми підбадьореннями вголос, що створило атмосферу взаємної підтримки та теплоти. Вправа допоможе підвищити рівень самопідтримки та емоційної стійкості.

На початку заняття було проведено обговорення домашнього завдання — учасники мали завдання вести щоденник емоцій упродовж тижня. Вони фіксували свої емоційні стани, ситуації, які їх викликали, а також свої реакції та думки.

Під час обговорення учасники ділилися своїми спостереженнями, відкриттями та труднощами, які виникали в процесі. Разом ми проаналізували, які емоції повторювались найчастіше, як вони впливали на поведінку та самопочуття, а також які стратегії саморегуляції були ефективними (аналіз домашніх завдань). Обговорення допомогло глибше усвідомити власні емоційні реакції та зробити крок до кращого розуміння себе.

Упродовж шести занять учасники працювали над розвитком саморефлексії, емоційної обізнаності та навичок саморегуляції і тайм-менеджментом. Заняття включали як теоретичні елементи, так і практичні вправи.

Окрім основної мети психокорекційної роботи, що містила в собі опанування навичок управління часом, щоб продуктивно організовувати свій час і не потрапляти у пастки прокрастинації, ми охопили:

- **Емоційна саморегуляція.** Вели щоденник емоцій як домашнє завдання, аналізували власні емоції та реакції. Обговорювали ефективні способи підтримки себе в складних ситуаціях.
- **Робота з внутрішнім критиком.** Через вправу "Дай собі пораду в минулому" учасники рефлексували власний досвід і практикували співчутливе ставлення до себе.

- **Підтримка і мотивація.** Завершальне заняття було присвячене підбадьоренню, підсиленню внутрішньої мотивації та закріпленню позитивного образу себе. Учасники обмінялися враженнями про свій шлях і результати.

Однак, для того аби стверджувати що психокорекційна робота справді мала практичний вплив на учасників, необхідно провести повторне опитування серед респондентів за тими ж самими опитувальниками, що на початку. Отримані результати записуємо у таблицю 1.3 разом з попередніми значеннями.

Таблиця 1.3

| Назва/№ учасника | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Результати "до" опитувальника 1 | 61 | 58 | 72 | 26 | 66 | 69 | 55 | 39 | 60 | 71 | 81 | 87 |
| Результати "після" опитувальника 1 | 61 | 57 | 72 | 23 | 65 | 67 | 50 | 39 | 59 | 71 | 81 | 75 |
| Результати "до" опитувальника 2 | 126 | 118 | 163 | 100 | 136 | 131 | 110 | 119 | 120 | 157 | 170 | 172 |
| Результати "після" опитувальника 2 | 113 | 114 | 165 | 95 | 137 | 140 | 111 | 100 | 121 | 150 | 162 | 169 |

Для перевірки, який результат ми отримали від психокорекційної роботи потрібно визначити середні значення «до» та «після» обох опитувальників шляхом додавання усіх показників і діленню їх на кількість респондентів.

Таблиця 1.4

| | Сума | Середнє значення |
|-------------------------|------|------------------|
| "до" опитувальника 1 | 745 | 62,0833 |
| "після" опитувальника 1 | 720 | 60 |
| "до" опитувальника 2 | 1378 | 114,8333 |
| "після" опитувальника 2 | 1350 | 112,5 |

Порівнюємо середні (медійні) значення балів по кожній шкалі «до» та «після»:

- Опитувальник 1 має після психокорекційної роботи на 2,0833 бали менше, аніж мав до. Середній бал зменшився, що свідчить про **позитивний результат**.

- Опитувальник 2 має на 2,333 бали менше аніж попередні показники. Середній бал зменшився, що свідчить про **позитивний результат**.

Отже, підбиваємо підсумки, що результати дослідження показали зниження рівнів як прокрастинації, так і тайм-менеджменту після проведення психокорекційної роботи. Зменшення показників за обома шкалами свідчить про позитивні зрушення у поведінці та сприйнятті власної організації часу учасниками дослідження.

Це може вказувати на те, що учасники стали більш критично оцінювати свої прокрастинаційні тенденції та навички управління часом, а також на ефективність проведених психокорекційних заходів у напрямку підвищення усвідомленості, саморефлексії та відповідальності за власну діяльність.

3.3 Практичні рекомендації для зниження рівня прокрастинації та розвитку стійкості у майбутніх психологів

У сучасних умовах соціальних викликів, нестабільності та підвищеного навантаження на освітню систему питання психологічної стійкості та ефективного самоменеджменту набувають особливого значення, особливо серед студентів спеціальності "Психологія".

Майбутні фахівці психологічної сфери не лише стикаються з високими академічними вимогами, а й часто перебувають у ситуаціях емоційної нестабільності, що може сприяти формуванню або посиленню деструктивних стратегій поведінки, таких як прокрастинація.

Прокрастинація, як ми зазначали раніше, це не просто звичка відкладати справи, а складне психологічне явище, яке може мати серйозні наслідки для особистісного розвитку, навчальної успішності та професійної підготовки майбутніх психологів. Водночас розвиток психологічної стійкості як здатності справлятися з труднощами, адаптуватися до змін та зберігати внутрішню рівновагу є ключовим чинником у подоланні прокрастинації та формуванні конструктивних моделей поведінки.

Запропоновані стратегії у цьому пункті ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження, теоретичних засадах когнітивно-поведінкової терапії,

мотиваційного підходу, власного проведення психокорекційної роботи та принципах саморегуляції. Основна мета — надати майбутнім психологам, іншим спеціальностям та пересічним людям дієві інструменти для самопідтримки, підвищення рівня особистої відповідальності, планування часу та збереження емоційної стабільності у процесі професійного становлення.

Перша рекомендація стосується безпосередньо плануванням. Через порушення балансу життя і роботи або життя і навчання ми не встигаємо на елементарні виконання буденних справ, не кажучи про щось довгострокове. Жертовність відпочинком знижую продуктивність і функціонування організму на накопичувальний ефект, який відновити буде не легко.

Тому потрібно створювати план на день/тиждень. Обов'язково плануєте орієнтовний час виконання справ (це можна зробити за допомогою різноманітних додатків на телефоні або у блокноті) і час від часу переглядати/корегувати його.

Якщо планування дається важко, час розпливається, цьому можна навчитись за допомогою різноманітних вправ таких як «З'їж жабу», «Метод Pomodoro», «Мишка й сир» тощо. Метою таких вправ є не лише вмінням одразу починати виконувати завдання, але й зафіксувати час, за який ви зробили його.

Друга рекомендація «впливає» з однією з причин виникнення прокрастинації напряду – страху припускатись помилок і новизни (початку). Часто виникає у момент, коли потрібно виконати важливе завдання або дуже складну роботу, яка потребує значного часу та зусиль. Це особливо стосується ситуацій, коли результат буде піддаватися оцінці. Людина може настільки сильно боятися невдачі або передбачуваного емоційного й фізичного виснаження, що несвідомо відкладає початок виконання завдання.

У таких випадках важливо не вести внутрішні перемовини із собою, а просто почати діяти. Як сказав Вінсент Ван Гог: «Коли на тебе дивиться порожнє полотно — намалюй хоч щось» [75]. Те саме можна застосувати й до роботи: зробіть найменший крок — запишіть у блокноті перші кроки, можна почати

писати свої думки про початок або кінець роботи. Записування допоможе під іншим кутом глянути на завдання і більш детально розписати його на блоки.

Третьою рекомендацією є техніка позитивних тверджень (до речі, книга «Чудовий ранок. Як не проспати життя» Гел Елрод чудово підходить як для першого кроку налагодження режиму дня, що не менш важливе [63]) і записування їх у особистий щоденник. На початку психокорекційної роботи учасникам було задане домашнє завдання – записувати свої емоції протягом дня у щоденник. Можна записувати усе що на думці або в планах. Результатом постійного моніторинга є усвідомлення і бачення свого шляху, аналіз дій і створення нових тверджень для себе нового.

Четверта рекомендація – застосування стратегії поетапного виконання завдань як ефективного методу подолання прокрастинації є одним із найбільш ефективних методів зниження рівня прокрастинації.

Коротко – це техніка розбиття складних завдань на менші, послідовні етапи. Оскільки, прокрастинація часто виникає внаслідок відчуття тривоги або емоційного перенавантаження, викликаного сприйняттям завдання як надмірно складного або обтяжливого.

Це актуально особливо для студентів, адже навчальні завдання, зокрема дослідницькі або практичні проекти, часто потребують значних когнітивних і часових ресурсів. Наукові дослідження в галузі когнітивно-поведінкової терапії та саморегуляції показують, що структурованість і чіткість у постановці завдань сприяють зниженню рівня тривожності й уникнення, що є характерними проявами прокрастинаційної поведінки.

Поділ загального завдання на серію конкретних, чітко сформульованих підзадач дозволяє людині краще усвідомити обсяг роботи, спланувати її виконання у часовому вимірі та підвищити суб'єктивне відчуття контролю над процесом. Окрім цього, виконання кожної підзадачі супроводжується досягненням мікрорезультатів, що позитивно впливає на рівень мотивації через ефект «малих перемог».

Таким чином, студент поступово долає бар'єр уникання, формує послідовну поведінку, орієнтовану на досягнення мети, та підвищує загальну ефективність своєї навчальної діяльності. Дана стратегія також тісно пов'язана з розвитком навичок тайм-менеджменту та відповідального ставлення до виконання професійних обов'язків у майбутній психологічній практиці.

Отже, з метою зниження рівня прокрастинації рекомендуємо застосовувати низку ефективних стратегій. Зокрема, варто розбивати великі завдання на менші підзадачі, що знижує тривожність і підвищує мотивацію, використання технік тайм-менеджменту. Важливо також усвідомлювати причини прокрастинації, аналізувати тригери і працювати над їх подоланням.

Позитивне мислення та самопідтримка через техніки самоспівчуття сприяють зниженню внутрішнього тиску. Створення сприятливого робочого середовища, постановка чітких цілей і проведення психоедукаційних заходів дозволяють студентам ефективно управляти своїм часом і підвищувати стійкість до стресів.

Висновки до розділу 3.

1. Проаналізовано принципи побудови корекційної програми.

Аналіз принципів побудови психокорекційної роботи свідчить про необхідність застосування комплексного, науково обґрунтованого підходу, що інтегрує сучасні теоретичні напрацювання в галузі психології — когнітивно-поведінковий підхід, гуманістичні концепції, психодинамічні моделі та нейропсихологічні дослідження. Їхня взаємодія дозволяє створити ефективні програми психокорекції, здатні враховувати як когнітивні та емоційні аспекти особистості, так і її соціокультурний контекст.

Визначені базові принципи психокорекційної діяльності — цілісність, індивідуалізація, системність, активна участь клієнта та детермінізм — забезпечують цілісний вплив на особистість, сприяючи глибоким та стійким позитивним змінам у поведінці та емоційній сфері. Особливо актуальним є принцип активної участі клієнта, що підкреслює його роль як активного суб'єкта

змін, а не пасивного реципієнта впливу. У сучасних умовах війни психокорекційна робота потребує додаткової адаптації. Запровадження практики домашніх завдань виступає важливим елементом для закріплення набутих навичок, розвитку саморефлексії, формування нових моделей поведінки та підвищення рівня самодисципліни. Це дозволяє забезпечити безперервність психокорекційного процесу й ефективніше інтегрувати зміни у повсякденне життя клієнтів.

Окрему увагу слід приділяти дотриманню правил безпеки в умовах війни - завершення занять під час повітряної тривоги або інших загроз є необхідним заходом, що не лише рятує життя, а й формує у клієнтів відповідальне ставлення до власної безпеки та безпеки інших.

2. Покроково описано зміст психокорекційної програми «Розвиток навичок ефективного управління часом у навчальній та повсякденній діяльності студентів» та аналіз результатів.

Пункт представляє комплексне дослідження впливу прокрастинації на навчальну діяльність студентів, акцентуючи увагу на її негативному впливі на академічні успіхи, психологічний стан і здатність до саморегуляції. Встановлено, що прокрастинація призводить до зниження мотивації, погіршення адаптації, підвищення рівня стресу і тривожності, а також до зниження якості навчального процесу.

Для подолання цих проблем запропоновано психокорекційну програму, яка складається з шести послідовних занять, спрямованих на розвиток навичок ефективного управління часом, підвищення рівня мотивації та формування усвідомленого ставлення до виконання навчальних завдань. Програма базується на інтеграції когнітивно-поведінкових технік, мотиваційних стратегій та практик релаксації. У перших двох заняттях акцент зроблено на формуванні базових навичок релаксації, тілесної усвідомленості, подоланні страху початку виконання завдань, а також на розвитку усвідомленості (майндфулнес) як інструменту регуляції емоцій та поведінки.

Ефективність програми оцінюється за допомогою двох спеціалізованих опитувальників, які вимірюють рівень прокрастинації і мотивації до навчання, а також за допомогою статистичних методів, зокрема кореляційного аналізу Спірмена, для визначення взаємозв'язків між показниками. Запропонований підхід передбачає поєднання теоретичних знань, практичних вправ і рефлексивних методів для досягнення стабільних і довготривалих змін у поведінці студентів, що сприятиме підвищенню їхньої академічної успішності та загального психологічного благополуччя.

3. Розроблено практичні рекомендації для зниження рівня прокрастинації та розвитку стійкості у майбутніх психологів

Запропоновані стратегії базуються на емпіричних даних, теоретичних засадах когнітивно-поведінкової терапії, мотиваційного підходу та принципах саморегуляції, а також на практичному досвіді психокорекційної роботи. Основна мета полягає у наданні студентам і широкому загалу дієвих інструментів для підвищення особистої відповідальності, планування часу та збереження емоційної стабільності. Ключові рекомендації включають:

- **Планування часу** - створення детального плану дня або тижня з орієнтовним часом виконання завдань, що можна підтримувати через мобільні додатки чи паперові носії. Важливо регулярно переглядати й коригувати плани. Для розвитку навички планування пропонуються вправи («З'їж жабу», «Метод Pomodoro», «Мишка й сир»), які сприяють не лише організації роботи, а й формуванню навички старту та фіксації часу виконання.
- **Подолання страху початку** - страх помилок і новизни є однією з основних причин прокрастинації, особливо в складних і відповідальних завданнях. Рекомендовано відмовитися від внутрішніх сумнівів і просто зробити перший маленький крок, наприклад, записати ідеї чи почати роботу з найпростіших дій. Такий підхід допомагає зменшити психологічний бар'єр та розбити завдання на керовані частини.

- **Техніка позитивних тверджень і ведення щоденника** - регулярне записування емоцій, думок і досягнень у щоденник сприяє усвідомленню власного прогресу, самоаналізу і формуванню нових, конструктивних переконань. Це підсилює самопідтримку і сприяє зниженню внутрішнього напруження.
- **Поетапне виконання завдань** - розбиття великих, складних завдань на менші, послідовні підзадачі допомагає знизити тривожність і почуття перевантаження, що часто лежать в основі прокрастинації. Виконання кожного етапу забезпечує відчуття досягнення, підвищує мотивацію і контролює процес роботи. Ця стратегія також покращує навички тайм-менеджменту та відповідальності, що є важливими для майбутньої професійної діяльності.

Загалом, комплексний підхід, що включає аналіз причин прокрастинації, розвиток психологічної стійкості, впровадження ефективних методів планування і мотивації, а також створення сприятливого робочого середовища, дозволяє студентам-психологам ефективно управляти своїм часом і ресурсами, підвищувати продуктивність та зберігати емоційну рівновагу в умовах підвищених професійних і академічних вимог.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано стан дослідженості проблеми прокрастинації студентів у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі, уточнити сутність поняття «прокрастинація у студентів в умовах війни».

Підсумовуючи вищесказане, у сучасних умовах соціальної нестабільності та зростаючих вимог до освіти особливої важливості набувають питання психологічної стійкості та ефективного самоменеджменту серед студентів, зокрема спеціальності «Психологія». Прокрастинація розглядається не як проста звичка відкладати справи, а як складне психологічне явище, що негативно впливає на особистісний розвиток, навчальну успішність та професійну підготовку. Формування конструктивних моделей поведінки можливе за умови розвитку психологічної стійкості - здатності адаптуватись до стресів і зберігати внутрішню рівновагу.

Наукові підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, мотиваційний підхід і теорія саморегуляції, стали теоретичною основою для розробки ефективних психокорекційних стратегій. Вони спрямовані на підвищення особистої відповідальності, покращення планування часу і формування позитивного ставлення до виконання завдань. З огляду на важливість цих аспектів, було здійснено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня прокрастинації у студентів-психологів та ефективності психокорекційної роботи з метою її подолання.

2. Проведено діагностичне дослідження щодо рівня прокрастинації та розвитку стійкості у майбутніх психологів.

Проведене дослідження рівня прокрастинації серед студентів було спрямоване на виявлення особливостей цього явища в контексті сучасних соціально-психологічних викликів та специфіки навчальної діяльності. Зібрані емпіричні дані підтвердили, що прокрастинація є досить поширеним феноменом

серед студентської молоді, що негативно впливає на ефективність навчального процесу, особистісний розвиток та загальний психологічний стан. Аналіз результатів показав, що прокрастинація в студентів найчастіше пов'язана з рядом внутрішніх психологічних факторів, зокрема:

- Невміння керувати часом.
- Емоційна нестабільність та підвищений рівень тривожності, які ускладнюють здатність до концентрації та планування;
- Страх припуститись помилки або невдачі, що призводить до уникнення початку складних чи відповідальних завдань;
- Низький рівень мотивації, що послаблює прагнення до своєчасного виконання навчальних обов'язків;
- Недостатній розвиток навичок саморегуляції, особливо в плані управління часом і розподілу ресурсів.

Додатково, дослідження виявило вплив зовнішніх чинників — підвищене навчальне навантаження, соціальна нестабільність, а також відсутність системної підтримки в освітньому середовищі, що посилює схильність до прокрастинації. Тому, отримані результати підкреслюють важливість усвідомлення причин і механізмів прокрастинації для формування цілеспрямованих підходів у навчанні та професійному становленні студентів. Науково обґрунтована характеристика цього явища створює основу для подальших досліджень і розробки психолого-педагогічних заходів, які сприятимуть підвищенню рівня психологічної стійкості, мотивації та ефективного самоменеджменту у студентському середовищі.

3. Розроблено психокорекційну програму «Розвиток стійкості у студентів психологів в умовах війни» та Практичні рекомендації для зниження рівня прокрастинації та розвитку стійкості у майбутніх психологів.

Психокорекційна робота проводилась у форматі шести групових занять, кожне з яких тривало по 100 хвилин. Основна мета психокорекційного курсу полягала у формуванні у студентів ефективних навичок саморегуляції та тайм-

менеджменту з метою зниження рівня прокрастинації. Для досягнення цієї мети робота була спрямована на:

Ідентифікацію та усвідомлення причин прокрастинації, зокрема страху невдач, тривожності перед початком складних завдань та емоційного виснаження. Використовувались техніки самоаналізу та рефлексії для виявлення індивідуальних бар'єрів.

Розвиток навичок ефективного планування часу через ознайомлення з різними методами тайм-менеджменту, зокрема технікою Pomodoro, вправою «З'їж жабу» (виконання найскладнішого завдання в першу чергу), а також іншими прийомами, що допомагають розподілити час і зосередитися на поточних цілях.

Навчання поетапному розбиттю завдань - складні проєкти чи роботи ділились на менші, конкретні етапи, що дозволяло знизити рівень тривожності і уникнення, а також підвищити мотивацію завдяки відчуттю досягнення маленьких цілей.

Формування позитивного мислення та внутрішнього діалогу за допомогою техніки позитивних тверджень. Студенти отримали рекомендації вести особисті щоденники, де вони записували свої емоції, думки, плани та досягнення. Це сприяло кращому усвідомленню власних ресурсів і прогресу.

Підвищення емоційної стійкості через розвиток навичок самоспівчуття, усвідомлення власних обмежень і прийняття помилок як частини навчального та професійного процесу.

Заняття проходили у груповому форматі, що сприяло формуванню підтримуючого соціального середовища, обміну досвідом та відчуттю належності до спільноти однодумців. Учасники мали можливість отримати зворотній зв'язок від психолога та одногрупників, що додатково мотивувало до змін. Результати психокорекційної роботи виявилися позитивними: більшість студентів відзначили зниження рівня прокрастинації, підвищення організованості та продуктивності, а також покращення емоційного стану. Вони

стали більш усвідомленими щодо своїх поведінкових моделей та навчилися використовувати практичні інструменти для подолання відкладання справ.

4. Здійснено оцінку ефективності розробленої психокорекційної програми з розвитку стійкості у студентів психологів в умовах війни.

Психокорекційна робота продемонструвала високу ефективність у зниженні рівня прокрастинації серед студентів. Оцінка результатів базувалась на порівнянні показників самозвітів та опитувальників, заповнених до і після курсу втручання, що показало помітне покращення у здатності планувати час, підвищення мотивації та зменшення унікальної поведінки. Студенти відзначали зростання усвідомленості власних психологічних бар'єрів та розвиток конкретних навичок подолання відкладання справ.

Крім кількісних змін, які фіксувалися за допомогою стандартизованих методик, ефективність психокорекції підтверджувалась якісними відгуками учасників, які відзначали покращення емоційного стану, зниження тривожності і підвищення впевненості у власних силах. Груповий формат занять також сприяв формуванню підтримуючого соціального середовища, що додатково стимулювало процес змін.

Проведене психокорекційне втручання є дієвим інструментом у роботі зі студентами для подолання прокрастинації та формування психологічної стійкості, і може бути рекомендоване для впровадження в освітні програми як частина підготовки майбутніх психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 420 с.
2. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 500 с.
3. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
4. Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Da Capo Press.
5. Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
6. Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
8. Dryden, W., Sabelus, S. (2012). The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(1), 1–24.
9. Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 250 с.
10. Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 139–172.
11. Ellis, A. (2001). *Overcoming procrastination*. New Harbinger Publications.
12. Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living.
13. Ellis, A., Knaus, W.J. (1979). *Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*, New York: Signet.

14. Elvers, G. C., Polzella, D. J., & Graetz, K. A. (2003). Procrastination in college students: The role of self-reinforcement. *Journal of Social Psychology*, 143(3), 273–286.
15. Ferrari, J. R. (2010). Procrastination and self-regulation failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 28(4), 203–212.
16. Ferrari, J. R. (2010). Still procrastinating: The no regrets guide to getting it done. *John Wiley & Sons*.
17. Ferrari, J. R. (2010). Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done. New York: Wiley.
18. Ferrari, J. R. (2010). The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done. *Penguin*.
19. Ferrari, J. R. (2014). *Still procrastinating: The no regrets guide to getting it done*. New Harbinger Publications.
20. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. Boston: Springer.
21. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (Eds.). (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer.
22. Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.
23. Graham P. Good and Bad Procrastination [Electronic Recourse] / Paul Graham 2005.
24. Haghbin, M., Sadeghi Bahmani, D., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Kalak, N. (2018). The role of self-efficacy in procrastination behavior: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 2165.
25. Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.

26. Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 647–662.
27. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. № 4 (31). P. 487–500.
28. Milgram, N.A., Gehrman, T., Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, 13(12), 1307–1313.
29. Nauka.Ukraine. *Стрес посилює запалення кишківника через протизапальні сполуки.* Instagram. URL: <https://www.instagram.com/reel/Cs0qjgbuZXS/?igsh=MXkxaXFvbXJ4ZG9raQ==>. (дата звернення 27.01.2025 р.)
30. Pychyl, T. A. (2013). *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change*. New York: Penguin Group.
31. Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203–212.
32. Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, Health, and Well-Being* (pp. 163–188). London: Academic Press.
33. Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.
34. Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
35. Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145.

36. Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.
37. Sirois, F. M., Yang, S., & van Eerde, W. (2019). Procrastination, stress, and chronic health conditions: A temporal perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(1), 56–69.
38. Sirois, F. M., Yang, S., & van Eerde, W. (2019). Procrastination, stress, and chronic health conditions: A temporal perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(1), 56–69.
39. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
40. Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
41. Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 350 c.
42. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
43. Steel, P. (2010). Arousal, avoidant, and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934.
44. Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58.
45. Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46.
46. Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 350 c.

47. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
48. Time Structure Questionnaire. *Aniflip*: веб-сайт. URL: <https://anyflip.com/dulh/ezdq/basic> (дата звернення 23.04.2025).
49. Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
50. Ukraine businesses hire more women and teens amid labour shortages. *Reuters*: веб – сайт. URL: <https://www.reuters.com/world/europe/ukraine-businesses-hire-more-women-teens-labour-shortages-bite-2024-09-12> (дата звернення 20.01.2025 р.).
51. van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology*, 49(3), 372–389.
52. van Eerde, W. (2003). Procrastination at work and time management training. *The Journal of Psychology*, 137(5), 421–434.
53. Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.
54. Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293–311.
55. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.
56. Арістотель. Нікомахова етика / пер. з давньогрец. Олексій Панич. Київ: Основи, 2002. 288 с.
57. Бібліографічний опис статті: Дуб, В.(2020). Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 47, 53–66. doi:<https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345>.

58. Бібліографічний опис статті: Дуб, В. (2020). Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 47, 53–66. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345> .
59. Вища освіта в умовах війни. *Datalogy*: веб - сайт. URL: <https://datalogy.texty.org.ua/education/> (дата звернення 21.01.2025 р.).
60. Вступна кампанія 2021: абітурієнти подали понад мільйон заяв на бакалаврат. *New voice*: веб-сайт. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/vstup-do-vnz-2021-skilki-zayav-podali-na-bakalavrat-novini-ukrajini-50173633.html> (дата звернення 21.01.2025 р.).
61. Гесіод. Роботи і дні / пер. з давньогрец. А. Білецький. Київ: Наукова думка, 1986. 128 с.
62. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
63. Елрод Г. Чудовий ранок: як не проспати життя. К.: Видавництво "Наш Формат", 2017. 176 с.
64. Епос про Гільгамеша / пер. з аккад. І. Б. Шарапов. Київ: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 200 с.
65. Життя українського студентства між неолібералізмом і війною. *Спільне commons* : веб – сайт. URL: <https://commons.com.ua/uk/stanovishe-studentstva-pid-chas-vijni> (дата звернення 20.01.2025 р.).
66. Журавльова О., Журавльов О.. «Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів». *Psychological Prospects Journal*, Вип. 36, 2020, 86–99.
67. Журавльова О.В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 22–26.

68. Кочубей А. В. Особливості формування емоційного інтелекту майбутніх психологів : кваліфікаційна робота. Рівне : НУВГП, 2023, 97 с.
69. Платон. Протагор / пер. з давньогрец. Андрій Содомора. Львів: Априорі, 2018. 472 с.
70. Подолання прокрастинації як ресурс психічного здоров'я. *Науковий блог Національний університет «Острозька академія»* : веб-сайт. URL: https://naub.oa.edu.ua/podolannya-prokrastynatsiya-yak-resurs-psyhichnoho-zdorovya/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 15.01.2025р).
71. Принцип детермінізму. *StudFiles*: веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/9190610/page:2/> (дата звернення 19.03.2025р).
72. Прокрастинація. *Вікіпедія* : веб-сайт. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення 09.01.2025).
73. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика». 2020. №3(19). С. 28-30.
74. Тема 4. Рангова кореляція. *Система електронного забезпечення навчання ЗНУ* : веб-сайт. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=433050> (дата звернення 23.04.2025).
75. Три способи подолати прокрастинацію, які дійсно працюють. *Освіторія*: вебсайт. URL: <https://osvitoria.media/experience/5-sposobiv-podolaty-prokrastynatsiyu-yaki-dijsno-pratsyuyut/> (дата звернення 23.04.2025).
76. Шумер. *Вікіпедія* : веб-сайт. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/шумер>

ДОДАТКИ

Додаток А

| | |
|--|--|
| Ви вважаєте себе організованою людиною? | Так / Ні |
| Чи використовуєте Ви у своєму житті навички тайм-менеджменту? | Так / Ні |
| Що, на Вашу думку, допомогло б зменшити ймовірність відкладання завдань на потім? | Свій варіант |
| На Вашу думку, війна в Україні сильно впливає на Ваш рівень навчання та відкладання його на потім? | Так / Ні |
| Яким чином викладачі можуть впливати на рівень прокрастинації? | Свій варіант |
| на Вашу думку, чи впливає характер і темперамент на формування прокрастинації у студентів? | Так / Ні |
| Як часто Ви відкладаєте виконання навчальних завдань на потім? | Ніколи / Рідко / Іноді / Часто / Завжди |
| Які причини найчастіше змушують Вас відкладати завдання? | Брак мотивації / Відволікання / Відчуття перенавантаження / Тривога перед виконанням важливого або нового завдання / Тривога за ситуацію в Україні / Перфекціонізм / Брак часу / Важливіші пріоритети / Стрес / Складність завдання / Страх невдачі / Інше |
| Що Ви відчуваєте, коли відкладаєте важливі завдання? | Тривогу / Провину / Байдуже ставлюсь / картаю себе за це / Інше |
| Чи трапляється так, що Ви відкладаєте виконання завдання до останнього? | Так / Ні |
| Скільки часу зазвичай проходить між отриманням та виконанням завдання? | Свій варіант |

Додаток Б

Структура занять психокорекційної роботи для розвитку навичок ефективного управління часом у навчальній та повсякденній діяльності студентів

| № з/п | Вид роботи | Тривалість (хв.) | Ресурсне забезпечення |
|----------------------|---|------------------|------------------------|
| Заняття перше | | | |
| Вступний блок | | | |
| 1 | Знайомство | 10 | М'який м'ячик |
| 2 | Оголошення мети | 3 | Аркуш паперу |
| 3 | Формулювання правил | 3 | - |
| 4 | Очікування | 4 | М'який м'ячик |
| Основний блок | | | |
| 5 | Вправа «Дихання по квадрату» | 20 | - |
| 6 | Вправа «Усвідомлення тіла» | 20 | - |
| 7 | Прогресивна м'язова релаксація (Едмунд Якобсон) | 20 | - |
| 8 | Домашнє завдання «Щоденник емоцій» | 10 | Блокнот, ручка |
| Заключний блок | | | |
| 9 | Підсумок заняття. Рефлексія | 10 | - |
| Заняття друге | | | |
| Вступний блок | | | |
| 1 | Вітання | 9 | - |
| 2 | Оголошення мети | 3 | - |
| 3 | Формулювання правил | 3 | - |
| 4 | Очікування | 5 | - |
| Основний блок | | | |
| 5 | Техніка "Дві хвилини" (Девід Аллен): | 30 | Таймер |
| 6 | Вправа "Техніка 5-4-3-2-1" | 20 | 2 запашники, 1 фрукт |
| | Розвиток навичок самоспівчуття (Крістін Нефф): | 20 | Аркуш паперу, ручки |
| Заклучний блок | | | |
| 7 | Підведення підсумків. Рефлексія. | 10 | - |
| Заняття третє | | | |
| Вступний блок | | | |
| 1 | Вітання | 5 | - |
| 2 | Оголошення мети | 6 | - |
| 3 | Формулювання правил | 3 | - |
| 4 | Очікування | 6 | - |
| Основний блок | | | |
| 5 | Техніка Pomodoro (Франческо Чирилло) | 40 | Папір, ручки, годинник |
| 6 | Метод "З'їж жабу" (Браян Трейсі) | 30 | - |

| Заключний блок | | | |
|------------------|--|----|---|
| 7 | Підсумок заняття. Рефлексія | 10 | - |
| Заняття четверте | | | |
| Вступний блок | | | |
| 1 | Вітання | 5 | - |
| 2 | Оголошення мети | 1 | - |
| 3 | Формулювання правил | 3 | - |
| 4 | Очікування | 1 | - |
| Основний блок | | | |
| 5 | "Техніка трьох питань" (для аналізу завдань) | 25 | Аркуш паперу, ручки |
| 6 | "Аналіз перешкод" | 25 | Аркуш паперу, ручки |
| | "Щоденник вдячності": | 25 | Аркуш паперу, ручки |
| Заключний блок | | | |
| 7 | Підсумок заняття. Рефлексія | 15 | - |
| Заняття п'яте | | | |
| Вступний блок | | | |
| 1 | Вітання | 5 | - |
| 2 | Оголошення мети | 1 | - |
| 3 | Формулювання правил | 3 | - |
| 4 | Очікування | 1 | - |
| Основний блок | | | |
| 5 | Вправа «Айсберг» | 25 | Стимульний матеріал, ручки |
| 6 | Вправа «Мандала» | 35 | Стимульний матеріал, кольорові олівці/ручки |
| | Вправа «Візуалізація» | 25 | Папір, кольорові олівці |
| Заключний блок | | | |
| 7 | Підсумок заняття. Рефлексія | 5 | - |
| Заняття шосте | | | |
| Вступний блок | | | |
| 1 | Вітання | 15 | - |
| 2 | Оголошення мети | 6 | - |
| 3 | Формулювання правил | 5 | - |
| 4 | Очікування | 4 | - |
| Основний блок | | | |
| 5 | Вправа «Дай пораду собі минулому» | 20 | Скринька «Шкодування» |
| 6 | Вправа «Підбадьорення» | 20 | - |
| 7 | Аналіз домашніх завдань | 20 | Щоденники студентів |
| Заключний блок | | | |
| 8 | Підсумок заняття. Рефлексія | 10 | - |