

Рівненський державний

гуманітарний університет

# *Студентський дайджест*

Збірник наукових матеріалів здобувачів  
вищої освіти

№ 4  
2021

Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет

# *Студентський дайджест*

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

**Випуск 4**

**Рівне, 2021**

**УДК 159.9+316.6**

**Студентський дайджест. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти – Випуск 4. – Рівне: РДГУ, 2021. – 145 с.**

**Головний редактор:**

**Павелків Роман Володимирович** – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

**Виконавчі редактори:**

**Безлюдна Валентина Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

**Корчакова Наталія Вікторівна** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

**Павелків Віталій Романович** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ (протокол № 12 від  
29 грудня 2021 р.)

За достовірність фактів, дат, назв тощо відповідальність несуть автори матеріалів.

УДК 159.922.8. : [159.923 : 159.94 – 057.875]

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Хома О.Ю., здобувач ОС «бакалавр»,  
спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ  
Березюк Т.П., канд. психол наук, ст. викладач

У ХХІ столітті студент під час навчання у вищій школі повинен бути зданим компетентнісно розв'язувати складні задачі практичного спрямування, отримуючи відповідні результати за короткі терміни. З кожним навчальним роком об'єм вимог збільшується, тоді як терміни виконання щодо здійснення пошуково-дослідницької діяльності регламентовано стають помітно меншими. Виконання великого об'єму вимог від студента потребує достатньої мобілізації суб'єктивних сил та засобів щодо оволодіння знаннями змісту компетентностей майбутньої професії, які містяться саме у мотиваційній складовій даного процесу, і як наслідок, під впливом обмеженості часу, зникає, породжуючи формування антиципації мотивації щодо відображення уявлення про власну майбутню професійну діяльність [2, с.52–54]. Саме так набуває місце існування поняття «синдрому академічної прокрастинації» в студентському середовищі, коли відсутність оволодіння зазначених навчальних вимог призводить до «страждання» мотиваційної, емоційно-вольової сфери, при якій відбувається зниження показників успішності студента. Усе це зумовлює актуальність дослідження ролі прокрастинації у студентів під час навчання у закладах вищої освіти.

**Мета дослідження** полягає у визначенні сутності феномену академічної прокрастинації як психологічного явища та способів його подолання.

**Виклад основного матеріалу.** Студенти, починаючи виконувати домашнє завдання – написання реферату, доповіді, опрацювання матеріалу до практичного заняття, «зависають» у гаджетах, чи, в принципі, займаються усім, чим можна, окрім навчання. Розпочинаючи якусь справу, вона відкладається на останній момент у далекий ящик з фразою: «Почну з понеділка». «Відкладати на завтра» – масштабна проблема сьогодення серед студентської молоді, що має великі наслідки. Цей стан у науковому просторі має визначення як «прокрастинація».

Прокрастинація (англ. procrastination, від лат. procrastinatus: pro- (замість, попереду) і crastinus (завтра) – поняття в психології, що позначає схильність до постійного «відкладання на потім» неприємних думок і справ. Виражається в «ухиленні» і виконанні зобов'язань в самий останній момент, а часто і тоді, коли всі терміни вже минули [3]. Зазначимо, що прокрастинація у студентському середовищі наразі є поширеним явищем. Великий об'єм матеріалу для самостійного опрацювання і короткі терміни його виконання в умовах дистанційного навчання виступають чинниками виникнення синдрому академічної прокрастинації.

Широкі дискусії щодо феномена прокрастинації почалися у 70-х рр. ХХ ст. У науковий обіг термін «прокрастинація» був уведений П. Рінкенбахом у 1977 р. в опублікованій ним книзі «Прокрастинація в житті людини». Ряд учених на чолі зі П. Стіллом зазначають, що «синдром завтра» існував в історії людства завжди, що доводять історичні документи [7]. Але тривалий час учені не приділяли йому уваги. Перший історичний аналіз феномена прокрастинації було здійснено англійським ученим Ноахом Мілграмом у 1992р. у праці «Прокрастинація: хвороба сучасності». Означену тему дослідження відображено в ряді наукових досліджень зарубіжних дослідників таких, як Б. Адамс, С. Кові, Л. Макдональд, П. Стілл, Дж. Ягер та ін. За останнє десятиліття наукова література поповнилася працями вітчизняних вчених. Загальному аналізу, проблемам та перспективам дослідження явища прокрастинації присвячені праці Є. Базики, Я. Варваричевої, Н. Карловської, А. Шиліної, Н. Якуб [5].

Прокрастинацію як явище почали вивчати більше 30-ти рр. тому. За класифікацією англійського вченого Н. Мілграма [6] існує 5-ть основних видів прокрастинації (табл. 1):

Таблиця 1

## Основні види прокрастинації (Н. Мілграм)

№ з. п.	Класифікація	Характеристика
1.	Щоденна (побутова)	Відкладання виконання справ, що повинні здійснюватися регулярно (робота по дому, закупівля продуктів тощо)
2.	Прокрастинація у прийнятті рішень	Відкладання/невиконання у тому числі незначних рішень
3.	Невротична прокрастинація	Відкладання прийняття життєво важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї тощо)
4.	Компульсивна прокрастинація	Поєднання поведінкової прокрастинації й прокрастинації у прийнятті рішень
5.	Академічна прокрастинація	Відкладання виконання навчальних завдань

Звертаючись до досліджень С. Мохової та А. Неврюєва [4], виділимо основні причини академічної прокрастинації: хвороба; соціальні та сімейні проблеми; нестача мотивації та зацікавленості; надлишкова самовпевненість; лінь; недостатність керівництва та консультації з боку викладачів; безпорадність; низький рівень комунікації; зовнішні відволікаючі фактори.

Як наслідок академічна прокрастинація може призвести до відмови від навчання. Тому, аби знизити рівень академічної прокрастинації, варто з боку викладачів приділити більше уваги до студентів – ввести систему заохочень, і власно урегулювати навантаження під час навчання, зробивши його рівномірним [4]. Вважаємо, що головною причиною виникнення прокрастинації у студентів є саме відсутність мотивації у навчальній діяльності, яка в свою чергу може бути зумовлена різними факторами, зокрема: вибір закладу вищої освіти, спираючись на бажання батьків; безперспективне майбутнє після закінчення вищої школи; формальна мета – отримання / наявність диплому; великий об'єм вимог від викладачів без відповідної «віддачі» при поданні навчального матеріалу.

З явищем прокрастинації, як і з іншими проблемами, варто боротися. Способів позбутися саме академічної прокрастинації існує достатня кількість. Як найпоширеніший варіант – прогулянки на свіжому повітрі, що надають змогу «освіжити» думки та налаштуватися на подальшу продуктивну роботу. Також, як один із ефективних способів зменшення проявів синдрому прокрастинації – внесення «відкладання справ» у власний графік виконання завдань, відводячи час для відпочинку. Головне при цьому правильно розподілити відповідний проміжок часу для забезпечення відповідності синхронного та асинхронного режиму виконання самостійної роботи.

Не менш важливим є вироблення у студента прагнення до досягнення успіху, що знижуватиме почуття тривоги та страху перед невдачею. Надання студенту якомога більшої самостійності у всіх видах навчальної діяльності, простору для творчості та ініціативності, зменшення регламентованості та контролю сприятиме формуванню здатності брати на себе відповідальність за результати своїх справ та вчинків, а не шукати причини помилок та виправдання у зовнішніх факторах [5]. Виділимо один із способів подолання прокрастинації – техніка «Метод Помідора», автором якої є Франческо Чірілло (1980-і рр.). Дана методика наразі є способом «порятунку» людей від бажання відкласти важливі справи на потім. Вона має зміст із виконання 5-ти простих кроків «Методу помідора», і, як зазначає автор, «вам перестане надокучати бажання відкласти щось важливе в дальню шухляду»:

1. Чітко визначте завдання, яке будете виконувати.
2. Встановіть помідор (так ми називатимемо таймер) на 25 хвилин.

## ЗМІСТ

<b>БЕЛІЧЕНКО У.</b> Арт-терапія як засіб корекції тривожності молодших школярів .....	<b>3</b>
<b>БЕЛІЧЕНКО У.</b> Арт-терапія як засіб корекції тривожності молодших школярів.....	<b>7</b>
<b>БЫЛИНСКАЯ Е.</b> Проявление синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников .....	<b>10</b>
<b>БОРТНИК М.</b> Психологічні особливості проявів інфантилізму в підлітковому віці.....	<b>14</b>
<b>ВЛАСНОВА А.</b> Психологічні особливості подружніх стосунків із різним типом прихильності у різні вікові періоди .....	<b>17</b>
<b>ВОЙТОВИЧ К.</b> Психологічний аналіз розвитку креативності в молодшому шкільному віці.....	<b>20</b>
<b>ВОЛОЩУК В.</b> Особливості організації театральної діяльності у психолого-педагогічному просторі .....	<b>22</b>
<b>ГАВРИЛЮК О., НАЗРЕЦЬ Л.</b> Вплив вікових особливостей на мотивацію навчальної діяльності школярів .....	<b>25</b>
<b>ГНІВОШЕВСЬКА А., КУЛАКОВ Р.</b> Психологічні особливості комп'ютерної залежності у підлітковому віці .....	<b>28</b>
<b>ГРИЦЮК К.</b> Причини булінгу у підлітковому віці .....	<b>32</b>
<b>ГУРАНЕЦЬ А.</b> Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.....	<b>34</b>
<b>ДАВИДЮК В., ХОМИЧ І.</b> Роль спілкування у формуванні особистості .....	<b>37</b>
<b>ДВОРАК Д., КУЛАКОВА Л.</b> Психологічна профілактика боулінгу серед молодших школярів.....	<b>39</b>
<b>ДЕМ'ЯНЮК В., КУЛАКОВА Л.</b> Сепарація як феномен міжособистісних стосунків.....	<b>43</b>
<b>ДЗЬОБА Ю.</b> Теоретичний аналіз понять «одnodітні» та «багатодітна» родини .....	<b>46</b>
<b>ДОЛЯ Т.</b> Психологічні особливості проявів прокрастинації у дорослому віці .....	<b>50</b>
<b>КЛИМЧУК І., КУЛАКОВА Л.</b> Психологічний стрес сучасної молоді: чинники та особистісні детермінанти .....	<b>53</b>
<b>ЛЕВЧЕНЯ В., НАЗРЕЦЬ Л.</b> Пізнавальний інтерес як мотив навчально-пізнавальної діяльності школярів .....	<b>56</b>
<b>МАРКОВА І.</b> Емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.....	<b>59</b>
<b>МИСАН Я.</b> Основні підходи до розвитку творчої діяльності у сучасній педагогічній і психологічній науці .....	<b>62</b>
<b>МИХАЙЛОВА Т.</b> Емпіричне дослідження особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях .....	<b>65</b>
<b>МИХАЛЮК Ю.</b> Референтна група однолітків як фактор прояву конфліктності в юнацькому віці .....	<b>69</b>
<b>НОВОСАД Т.</b> Проблема комунікативної компетентності майбутніх фахівців.....	<b>72</b>
<b>ОЛЕКСІЙЧУК Д.</b> Особливості ціннісної сфери підлітків .....	<b>75</b>
<b>ОСТАПУК О.</b> Вплив емоцій на успішність студентів .....	<b>78</b>

<b>ПАВЛОВА Р., КУЛАКОВА Л.</b> Вплив соціальних мереж на зміст ціннісних орієнтацій у підлітковому віці .....	<b>81</b>
<b>ПАВЛЮК І., БЕРЕЗЮК Т.</b> Психологічна допомога особистості методами арт-терапії .....	<b>84</b>
<b>ПАЗДНІКОВА С.</b> Психологічні чинники дезадаптації дітей молодшого шкільного віку.....	<b>89</b>
<b>ПИЛИПЧУК І.</b> Основні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації у сучасній психологічній науці .....	<b>90</b>
<b>ПОЛЮХОВИЧ Т., БЕРЕЗЮК Т.</b> Емоційний інтелект як складова професійної успішності майбутніх фахівців .....	<b>93</b>
<b>ПОЛЯК К.</b> Інноваційні підходи до управління сучасним загальноосвітнім навчально-виховним закладом .....	<b>96</b>
<b>САВА О., КОРЧАКОВА Н.</b> Пути формирования национального самосознания (Зарубежный опыт).....	<b>97</b>
<b>САВЧУК В.</b> Особливості самопрезентації студентів.....	<b>99</b>
<b>САКОВСЬКА О.</b> Особливості психологічного дослідження тривожності підлітків ...	<b>102</b>
<b>САМЧУК І.</b> Особливості корекції тривожності у ранньому юнацькому віці .....	<b>104</b>
<b>СВИСТУН В.</b> Особливості психологічної корекції шкільної тривожності молодших школярів .....	<b>108</b>
<b>СЕМЕНЧЕНКО Р., КОРЧАКОВА Н.</b> Емоційна направленість як чинник мізогії .....	<b>110</b>
<b>СОСОНЮК О., СОЗОНЮК О.</b> Індивідуальні особливості регуляції і саморегуляції поведінки підлітка .....	<b>112</b>
<b>ТАРАРОВА А.</b> Сучасні підходи до організації навчально-виховного процесу в інклюзивному класі .....	<b>115</b>
<b>ТИШИНСЬКА Я., ЮРЧУК О.</b> Особливості використання спортивного танцю в процесі розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку .....	<b>117</b>
<b>ТРАЧИК М.</b> Теоретичне та експериментальне вивчення експериментальне вивчення особливостей ігрової діяльності дітей на етапі вікових криз .....	<b>119</b>
<b>ХОМА О., БЕРЕЗЮК Т.</b> Психологічні підходи до вивчення феномену академічної прокрастинації у студентському віці.....	<b>122</b>
<b>ЧИЧУК Ю.</b> Вплив взаємостосунків із батьками на особистісний розвиток дитини ...	<b>125</b>
<b>ЧОРНОУС Я., НАЗАРЕЦЬ Л.М.</b> Психологічні умови впливу на формування пізнавального інтересу школярів.....	<b>127</b>
<b>ШЕВЧУК О.</b> Особливості психологічного дослідження самоствавлення підлітків ...	<b>130</b>
<b>ШПРАХА Л., КУЛАКОВА Л.</b> Психологічні умови впливу на формування пізнавального інтересу школярів .....	<b>132</b>
<b>ЮЩУК А.</b> Особливості міжособистісних стосунків у юнацькому віці .....	<b>135</b>
<b>ЯКИМЕЦЬ М., КУЛАКОВА Л.</b> Чинники психологічного благополуччя особистості.	<b>137</b>
<b>ЛОНГІНОВА О., КОРЧАКОВА Н.</b> Феномен співзалежності в аб'юзивних стосунках	<b>141</b>