

Рівненський державний  
гуманітарний університет

# Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів  
здобувачів вищої освіти

№ 7  
2023

**Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет**

# **Студентський дайджест**

**збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти**

**Випуск 7**

**Рівне, 2023**

## УКД 159.9

**ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ  
СЕРЕДОВИЩІ****Сабат Єлизавета, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія (Практична психологія)», 2 курс, РДГУ

*Науковий керівник: Назарець Л.М., кандидат психологічних наук, доцент*

**Постановка проблеми.** У сьогоденному суспільстві з його стресогенністю та стрімкими змінами, що відбуваються навколо, проблема уникання та відкладання виконання завдань на потім істотно загострюється. Така поведінка, зрештою, може призводити до зниження результативності та ефективності їх виконання, і загалом матиме негативний вплив на подальший розвиток та самореалізацію особистості. Прокрастинатори схильні до затягування виконання завдань, перекладання своєї відповідальності на інших, що безумовно впливає на успішність здобувачів освіти, а також на якість навчальної діяльності загалом. Тому важливість і необхідність подальшого вивчення феномена прокрастинації у студентському середовищі не викликає сумніву.

**Мета** повідомлення – здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей прояву прокрастинації серед студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Прокрастинація в сучасному світі є предметом дослідження не лише психології. Різні наукові напрямки (економічні, медичні, педагогічні) стикаються з означеним явищем. Дослідження прокрастинації у психологічній площині представлені здобутками вітчизняних та зарубіжних учених. О. Журавльов та О. Журавльова [2] описали нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації, виділивши біологічну та психосоціальну підструктуру цього феномена. Т. Колтунович та О. Поліщук розробили динамічну модель прокрастинації, розглядаючи її як процес [4].

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості [3]. Н. Мілграм розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання. Автор виокремив такі види прокрастинації, як:

- побутова, яка полягає у відкладанні домашніх справ, що вимагають регулярного виконання, зволікання у прийнятті рішень;
- невротична, що пов'язана з відкладанням життєво важливих рішень: створення сім'ї, вибору професії тощо;
- компульсивна, що є своєрідним поєднанням прокрастинації поведінкової та у прийнятті рішень;
- академічна, яка пов'язана з відкладанням виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів тощо [1].

Дослідники вказують на нормативну та ненормативну прокрастинацію. Нормативна (тимчасова) прокрастинація спостерігається час від часу в кожній особистості, але вона не становить загрози. Схильність особистості до ненормативної (постійної) прокрастинації детермінує почуття провини, стрес, втрату продуктивності, гострі емоційні переживання власного неуспіху, міжособистісні конфлікти через невдоволення навколишніми невиконаними зобов'язаннями, загрозу психологічного благополуччя, соматичними розладами [1].

Здобувачі освіти, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх вирішення, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент при жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості, успішності навчання, а й на психофізіологічному стані студента, його особистості загалом.

До факторів, які обумовлюють прокрастинацію в студентському середовищі, можна віднести:

- психологічні: відсутність мотивації до навчання, порушення вольової сфери, невміння організувати себе та час, підвищена особистісна тривожність, неадекватна самооцінка, страх перед успіхом, невдачею, критикою, зайва самовпевненість, невміння правильно розставити пріоритети, відсутність радості від роботи, загальна поведінкова ригідність;
- соціально-психологічні: недостатність комунікації з оточенням, відволікаючі фактори освітнього середовища, непокора зовнішньому оточенню, нудна і неприємна робота, соціальні та сімейні проблеми, авторитарність батьків;
- педагогічні: надмірна вимогливість або відсутність вимог від викладача, брак керівництва і консультацій з боку викладачів;
- психофізіологічні: стан здоров'я, втома, хвороба, темперамент, імпульсивність, нейротизм, низький життєвий тонус [1].

Емпіричне дослідження прокрастинації проводилося нами серед студентів 1–4 курсів Рівненського державного гуманітарного університету, кількістю 30 осіб. З метою визначення рівня вираженості прокрастинації у повсякденному житті, з'ясування ставлення до самого себе та інших людей, виявлення уявлень індивіда про власну значущість була використана методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)). Дана методика складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах [3].

Аналіз результатів показав, що у 26 % досліджуваних спостерігається низький рівень прокрастинації. Ця категорія осіб дуже рідко відкладає свої справи «на потім», намагається виконати їх якомога швидше та в короткі терміни. 57% здобувачів вищої освіти мають середній рівень прокрастинації. Такі досліджувані схильні відкладати справи на деякий час, не поспішають виконувати певні завдання, оскільки впевнені, що зможуть зробити їх за доволі короткий час і дуже часто перед самим дедлайном. Вони зазвичай переоцінюють свої можливості та сили, в результаті чого виконують завдання швидко і не завжди якісно, що впливає на загальну результативність роботи. Це, в свою чергу, провокує виникнення почуття тривоги, переживання та самозвинувачення. 17% респондентів мають високий рівень прокрастинації. Такі студенти схильні відкладати не лише певні справи, але й прийняття рішень. Вони відтермінують початок будь-якої роботи, аргументуючи несвоєчасністю, відсутністю потрібного настрою, наявністю інших важливих справ, відсутністю бажання, втому (див. рис. 1).

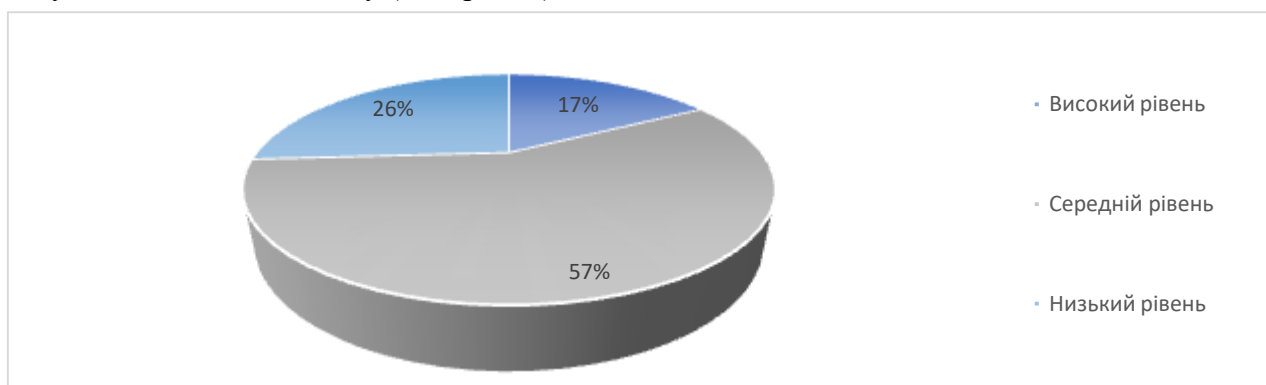


Рис.1. Рівні вираженості прокрастинації у здобувачів вищої освіти (у %)

Основними причинами прокрастинації, на думку здобувачів вищої освіти, є: втома, стан здоров'я, велике навантаження, відсутність мотивації, невміння планувати, брак часу,



слабка сила волі, відсутність контролю, незацікавленість у виконанні поставлених завдань, наявність більш важливих справ (див. рис. 2).

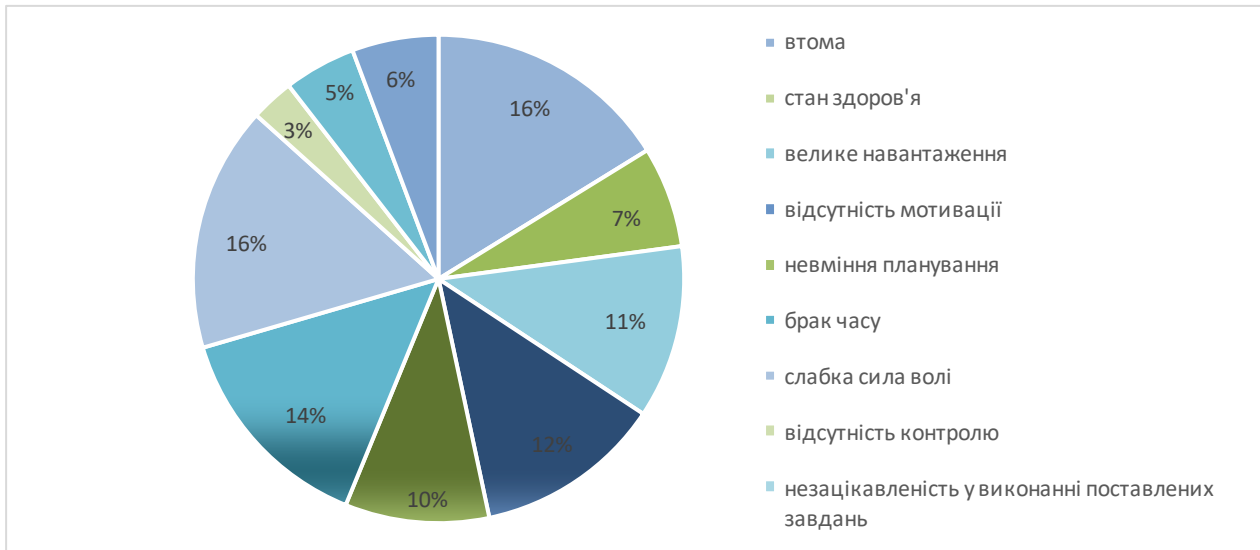


Рис. 2. Основні причини прокрастинації

**Висновки.** Феномен прокрастинації окреслює схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Прокрастинацію не варто плутати з відпочинком, який збагачує людину новою енергією. Адже вдаючись до відтермінування справ, зволікання із виконанням завдань, ми, навпаки, її втрачаємо, а відтак: чим менше у нас залишається енергії, тим збільшується вірогідність відкласти виконання завдання на невизначений термін і знову нічого не робити. Така поведінка часто негативно впливає на досягнення особистістю своїх цілей, заважає продуктивній діяльності в різноманітних сферах життя. Загалом, прокрастинацію пов'язують з такими негативними явищами як неадаптивність, дисфункціональність, пасивність, відсутність самоорганізації тощо. Позитивно прокрастинацію доцільно розглядати лише тоді, коли відкладання виконання завдань пов'язане зі зниженням негативних наслідків у процесі їх реалізації, коли відтермінування дає можливість зрозуміти, що деякі справи не варто продовжувати. Отже, вдала організація особистого часу, впорядкування власного життя, зрештою, і вибудовування майбутнього на базі усталених норм та перевірених стратегій є запорукою ефективного зростання особистості.

### Список використаних джерел

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
2. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 73–83.
3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. К: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
4. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. Вип. 5 (45). С. 211–218.
5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.

## ЗМІСТ

<b>Артемук О.</b> Вплив стресу на самопочуття людини та її життєдіяльність	3
<b>Баранович І.</b> Вікові особливості прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку...	5
<b>Басалига Т.</b> Посттравматичний стресовий розлад у учасників збройних конфліктів...	7
<b>Болюх Н.</b> Вплив емоцій на психічне здоров'я особистості.....	10
<b>Боровець А.</b> Проблема розвитку особистості в молодшому шкільному віці.....	13
<b>Боса-Мірявець М.</b> Психологічна готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності.....	16
<b>Босий-Мірявець В.</b> Комунікативна культура педагога: психологічний вимір.....	20
<b>Бугайчук І.</b> Психокорекція нейрофізіологічних зв'язків у дітей з особливими освітніми потребами.....	23
<b>Гавін Б.</b> Особливості прояву психологічного стресу у людини.....	25
<b>Гонтаренко В.</b> Механізми психологічного захисту дітей.....	28
<b>Гончарук А.</b> Психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.....	30
<b>Горбатюк О.</b> Методичні аспекти профілактики девіантної поведінки підлітків .....	33
<b>Гудовсек С., Павелків Р.</b> Сутність поняття «безпека життєдіяльності» з точки зору психологічної науки.....	34
<b>Дем'янюк В.</b> Психологічний зміст емпатії в контексті морального розвитку молодшого школяра.....	37
<b>Дивульська К., Юрчук О.</b> Особливості роботи психолога у школі в умовах воєнного стану.....	40
<b>Єфімова М.</b> Психологічні особливості дітей вимушених переселенців.....	42
<b>Загородський Д.</b> Психологічні чинники прояву любові у подружніх парах.....	44
<b>Каверіна Б.</b> Особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці.....	47
<b>Климчук І.</b> Психологічні особливості емоційної стійкості студентів у період кризи...	52
<b>Ковальчук О., Аладько Т., Ковальчук С.</b> Соціально-психологічні причини поширення алкоголізму в середовищі підлітків.....	55
<b>Ковальчук О., Назарець Л.</b> Особливості дистанційного навчання в системі вищої освіти: недоліки та переваги.....	58
<b>Коренко Д.</b> Психологічні особливості поведінки обдарованих дітей.....	62
<b>Корчака Ф., Корчакова Н.</b> Вплив військової агресії на розвиток національної ідентичності української молоді .....	65
<b>Котляр О.</b> Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	66
<b>Кривко М.</b> Вплив сучасної іграшки на психічний розвиток дитини дошкільного віку.	68
<b>Кулакова О.</b> Використання інтерактивних платформ у навчанні іншомовної лексики	72
<b>Курята Н.</b> Вплив війни на життєстійкість українського студентства.....	75
<b>Лаврук Л.</b> Психологічні особливості міжкультурної адаптації переселенців у чужій країні.....	77
<b>Мартюченко К.</b> Креативність як фактор успішної самореалізації особистості.....	80
<b>Мисько Є.</b> Шкільна тривожність підлітків як соціально-психологічна проблема.....	83
<b>Мотруніч І., Юрчук О.</b> Використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дошкільників.....	86
<b>Нікішина Д.</b> Рефлексія як фактор подолання фрустраційних ставнів у студентів.....	88
<b>Оборська А.</b> Дослідження впливу арт терапії у процесі психологічної корекції девіантної поведінки поранених військовослужбовців під час реабілітації.....	92

<b>Павелків В.</b> Сучасні реалії та їх вплив на розвиток агресивної та деструктивної поведінки молоді.....	<b>93</b>
<b>Парчук Т.</b> Психологічна готовність молоді до сімейного життя.....	<b>96</b>
<b>Подлящук О.</b> Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у педагогів....	<b>97</b>
<b>Приступлюк С.</b> Психокорекція агресивної поведінки підлітків засобами арттерапії...	<b>101</b>
<b>Пшенична Л.</b> Феномен харизми та його вплив на міжособистісну взаємодію.....	<b>103</b>
<b>Ряба Л.</b> Фактори формування самооцінки в підлітковому віці.....	<b>106</b>
<b>Сабат Є.</b> Особливості феномена прокрастинації у студентському середовищі.....	<b>108</b>
<b>Семенюк В.</b> Психологічний супровід дітей раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку.....	<b>111</b>
<b>Сизов С.</b> Теоретичний аналіз психологічної реабілітації осіб з алкогольною залежністю.....	<b>112</b>
<b>Стащук А.</b> Особливості використання арт терапії в роботі з молодшими школярами..	<b>113</b>
<b>Тарасюк Л.</b> Музика як чинник впливу на психічний стан особистості.....	<b>116</b>
<b>Тимчак С.</b> Інформаційна гігієна під час війни.....	<b>118</b>
<b>Ткачук О.</b> Соціально-психологічні аспекти сугестивності як фактору узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.....	<b>120</b>
<b>Українець В.</b> Віра дітей у Збройні Сили України.....	<b>123</b>
<b>Федорович Р., Опанасюк І.</b> Методи арттерапії як засіб корекції сімейних відносин.....	<b>125</b>
<b>Холод Ю.</b> Формування національної гідності дітей дошкільного віку як проблема дошкільної освіти.....	<b>127</b>
<b>Хома О.</b> Soft skills як феномен професійної компетентності сучасного психолога.....	<b>129</b>
<b>Чорноус Я.</b> Психологічні особливості прояву ейджизму в студентській молоді: теоретичний аспект.....	<b>131</b>
<b>Шевчук В.</b> Соціально-психологічні аспекти дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах.....	<b>134</b>
<b>Шепель Т.</b> Проблема емоційного вигорання лікарів.....	<b>137</b>
<b>Шишка А., Юрчук О.</b> Адаптивне фізичне виховання як засіб корекції психомоторних порушень у дошкільників із заїкуватістю.....	<b>139</b>
<b>Яковець О.</b> Особливості процесу соціальної адаптації дітей з аутизмом.....	<b>142</b>
<b>Якубовська М.</b> Психологічні особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах.....	<b>145</b>
<b>Яремчук Ю.</b> Статистичні особливості виникнення захворюваності на ПТСР у військовослужбовців.....	<b>149</b>
<b>Ярмошевич В.</b> Експериментальне дослідження використання методу казкотерапії у роботі з дітьми в умовах війни.....	<b>150</b>