

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 11
2025

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Рівне, 2025

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2025. 70 с.

Головний редактор :

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, в.о.ректора, Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчий редактор :

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

Члени редакційної колегії :

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

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

Юрчук Олена Сергіївна – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ
(протокол № 12 від 22 грудня 2026 року).*

взаємин, співвідношення власних досягнень із запланованими цілями, а також із досягненнями інших (значущих для особистості) людей [6].

Згідно з баченням Н. Гуменюк та О. Войтенко самооцінка юнака є найбільш пізнім утворенням в його самосвідомості. Будучи суб'єктивним відображенням суспільних норм, вона складається на основі оцінки власних думок, переживань, поведінки, діяльності, спілкування з іншими людьми та під впливом уявлень про себе і свої можливості, мотивів стосовно власного розвитку, соціальної сміливості й ініціативи у контактах з людьми [2].

Л. Новик розглядає проблему самооцінки крізь призму суб'єктності (рефлексивного самоусвідомлення) як головної детермінанти самопізнання і саморозвитку особистості, що розгортають завдяки впливу таких чинників, як «рівень розвитку самосвідомості, формування особистісної ідентичності, формування почуття дорослості, рефлексія, соціальне самовизначення, самоактуалізація, самореалізація» [4].

Висновки. Таким чином, самооцінка є важливим утворенням самосвідомості, що дає змогу особистості сформуванню уявлень про себе у контексті своєї відповідності значущим цінностям і цілям. Період її поглиблення припадає на юнацький вік, коли відбувається активне становлення «Я-образу» і «Я-концепції», засвоєння соціальних ролей та усвідомлення свого соціального статусу. Самооцінка є результатом тривалого процесу самопізнання і розвивається під впливом багатьох чинників, основними з яких є: думка оточення та особливості взаємодії з його представниками, рівень самосвідомості і самоідентифікації, відповідність реального «Я» сформованим у свідомості ідеалам, порівняння себе з іншими, рівень особистісних домагань та їх досягнень.

Список використаних джерел

1. Главацька О. Л. Основи самовиховання особистості: навч.-метод. посібник. Тернопіль, 2008. 206 с.
2. Гуменюк Н. В., Войтенко О. В. Психологічні особливості корекції самооцінки в осіб юнацького віку за допомогою соціально-психологічного тренінгу. URL: http://medpsychology.pp.ua/samootsinky_v_osib_yunatskoho_viku (дата звернення: 11.04.2025).
3. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 166–172.
4. Новик Л. Н. Психологічні чинники розвитку суб'єктності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Чернігів, 2015. 286 с.
5. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С.97–101.
6. Шилін Д. С. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* : матер. Міжнар. конф. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 302–304.

УДК: 159.923:378.02

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК БАР'ЄР У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Конончук Анастасія, здобувач ОС «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ
Керівник: Немеш О. М., д-р психол.наук, професор

Постановка проблеми. Упродовж останніх років світ переживає масштабні соціальні, економічні та культурні зміни, які суттєво впливають не лише на психічний стан, а й на освітні траєкторії та поведінкові стратегії особистості. Україна, яка перебуває в умовах повномасштабної війни, є однією з найвразливіших країн щодо цих трансформацій. Здобувачі вищої освіти вже четвертий рік поспіль опановують навчальні програми в умовах дистанційного або змішаного навчання, що позначається не лише на їхньому психологічному добробуті, а й на рівні академічної

мотивації, здатності до самостійної пізнавальної діяльності та ефективної саморегуляції в навчальному процесі.

Сучасний контекст воєнного стану, постійний потік інформації, економічні виклики та суспільна нестабільність створюють середовище, в якому студенти дедалі частіше вдаються до *прокрастинації* – відкладення важливих справ та зволікання з прийняттям рішень. За довоєнними дослідженнями [1], від 15 до 25 % людей поставали перед труднощами у своєчасному виконанні завдань, але нині, за даними вітчизняних науковців, рівень академічної прокрастинації в українському студентському середовищі може сягати від 46 % до 95 %, що свідчить про значне поглиблення цієї проблеми.

На нашу думку, в умовах сучасних підвищених вимог до особистісної ефективності, здатність оперативно приймати рішення та діяти впевнено є ключовим чинником, що визначає не лише академічну успішність, а й подальшу професійну реалізацію молоді. Однак замість активної позиції часто спостерігається *психологічна пасивність*, що проявляється у формі зволікання і відкладання справ «на потім» – явища, яке у психології визначається як *прокрастинація*. Саме тому дослідження цього феномену в контексті сучасних викликів є надзвичайно важливим для розробки ефективних способів підтримки здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз прокрастинації та визначити її вплив на процес ухвалення рішень здобувачами вищої освіти в умовах соціально-психологічної нестабільності.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці [4, с. 67] *прокрастинація* розглядається як складний психологічний феномен, що проявляється у систематичному відкладанні важливих справ, рішень чи завдань, попри усвідомлення їхньої значущості та можливих негативних наслідків. Сам термін походить від латинського *procrastinatio* – «на завтра», що точно передає суть поведінки, притаманної прокрастинатору. Це явище не є новим – згадки про нього зустрічаються ще у творах античних авторів, зокрема Гесіода, Фукідіда та Цицерона. У сучасному контексті прокрастинація стала предметом міждисциплінарного вивчення, охоплюючи психологію, педагогіку, медицину та економіку. За даними ВООЗ, майже 96 % людей хоча б раз у житті переживали епізод прокрастинації, а для понад половини це є щоденною проблемою, що суттєво впливає на емоційний стан, продуктивність та якість життя.

Згідно з актуальними психолого-педагогічними спостереженнями [5, с. 66], *прокрастинація* постає як багатомірне явище, що включає свідоме зволікання з виконанням значущих завдань попри усвідомлення їх важливості та потенційних наслідків. В умовах цифрового перенасичення, високої варіативності вибору і зростання емоційного навантаження проблема набуває особливої гостроти. Дослідницькі дані засвідчують: приблизно 25 % дорослого населення демонструють стійкі ознаки прокрастинаційної поведінки, тоді як серед здобувачів освіти цей показник може досягати 95 %. Така динаміка вказує на необхідність глибшого аналізу сутності цього феномена, його впливу на *особистісний розвиток, навчальну мотивацію та емоційно-вольову саморегуляцію*.

Звернемо увагу на дослідження закордонних авторів [6], в яких *академічна прокрастинація тісно пов'язана з труднощами в регуляції емоцій, зокрема із суб'єктивною оцінкою здатності індивідів контролювати та змінювати емоційні стани*. Наголошується, що саме емоційна дезрегуляція є ключовим фактором, який передбачає схильність до відкладання важливих завдань, незалежно від рівня тривоги чи депресії. Особливо вагомим є обмежений доступ до ефективних стратегій управління негативними емоціями та проблеми з підтримкою цілеспрямованої поведінки під час емоційного дискомфорту. Ці результати узгоджуються з сучасними моделями, які розглядають прокрастинацію як *прояв невдачі саморегуляції в емоційній сфері*.

Прокрастинація суттєво впливає на процес прийняття рішень, блокуючи активність та породжуючи сумніви й страх невдачі. В даному контексті важливо зазначити роль *перфекціонізму* як одного із провідних факторів прокрастинації. За результатами дослідження науковців [2], прагнення до ідеальності часто супроводжується страхом помилки, що підсилює сумніви та перешкоджає вчасному прийняттю рішень. Перфекціоністські установки провокують уникання виконання завдань через занепокоєння про їх якість, що створює бар'єри для активності.

Згідно з когнітивним підходом [5], прокрастинація пов'язана з ірраціональним мисленням і низькою самооцінкою, що призводить до страху невдачі та неможливості самостійно приймати рішення. Вона виступає як копінг-стратегія уникнення або психологічного захисту від негативних наслідків. Прокрастинатори часто мають низький емоційний інтелект та труднощі в регуляції емоцій, що спричиняє психосоматичні розлади. Мотиваційні теорії вказують на конфлікт між наміром виконати завдання та мотивацією його реалізації, а також на вплив суб'єктивної корисності дії, імпульсивності й часу до дедлайну. *Дезорганізація, перфекціонізм, тривожність і страх відповідальності* посилюють відкладання справ і блокують ефективне прийняття рішень.

Адаптаційні труднощі здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності проявляються через *інформаційне перенасичення та високий рівень емоційного вигорання*, що особливо характерно для представників випускних курсів. Емоційне вигорання, яке включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження мотивації, призводить до втрати інтересу до навчання, зниження впевненості в собі та формування дезадаптивних стратегій поведінки. Це негативно впливає на академічну успішність та психологічний стан студентів, підвищуючи ризик психоемоційних розладів. Для профілактики необхідним є *розвиток навичок саморегуляції, організації часу, встановлення балансу між навчанням та відпочинком, а також створення психологічної підтримки в університетах* [3].

Висновки. Прокрастинація є комплексним психологічним явищем, що виступає не просто як звичка, а як системний бар'єр, який суттєво ускладнює процес прийняття рішень і виконання завдань здобувачами вищої школи в умовах сьогодення. Для подолання цього явища критично важливо впроваджувати *психопрофілактичні заходи*, спрямовані на розвиток ефективних навичок саморегуляції, емоційного контролю та організації часу. Такий підхід дозволить мінімізувати негативний вплив прокрастинації на академічну діяльність і психоемоційний стан студентів, забезпечуючи їхню адаптацію до сучасних викликів та підвищуючи рівень особистісної ефективності.

Список використаних джерел

1. Мамчур І., Шпак І. Психолого-педагогічні причини академічної прокрастинації у здобувачів освіти. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі : теорія та практика* : зб. тез VI Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю), м. Кропивницький, 23 лютого 2024 р. Кропивницький, 2024. С. 146–150.
2. Мишишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2022. Вип. 65 (1), С. 72–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78>.
3. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету ім. В. Стуса*. 2020. № 12. Т. 1. С. 237–241. URL: https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/8457?utm_source=chatgpt.com.
4. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2022. № 3, С. 66–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>.
5. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології : теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Психологія*. Київ, 2020. Вип. 2 (12), С. 66–71. DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).12](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12).
6. Mohammadi Bytamar J., Saed O., Khakpoor S. Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology. Educational Psychology*. 2020. Vol. 11, DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>.

ЗМІСТ

Байда Анастасія Вплив музики на емоційну сферу особистості	3
Василюк Юлія Особливості переживання самотності молоддю	5
Герасимюк Анна Вплив методів арттерапії на емоційний стан підлітка	8
Глюза Катерина Чинники розвитку життєстійкості особистості	10
Головіна Оксана Реабілітація проявів ПТСР засобами арттерапії	13
Гопанчук Юлія Від травми до стійкості: травма-орієнтований підхід як шлях до благополуччя молодших школярів	15
Даниш Олена Наукові підходи до визначення поняття та сутності резильєнтності	18
Карплюк Віктор Психологічні фактори розвитку самооцінки в юнацькому віці	22
Конончук Анастасія Прокрастинація як бар'єр у прийнятті рішень здобувачами вищої освіти в умовах невизначеності	23
Король Олена Психоемоційний стан як ключова категорія психологічних досліджень	26
Корчагіна Аліна Вплив дитячо-батьківських відносин на особистість підлітка	30
Кибукевич Т. Формування позитивного ставлення до себе у молодших школярів як ключовий аспект подолання наслідків психотравматичних ситуацій	33
Кудак Микола Детермінанти конфліктності особистості у юнацькому віці	36
Лаврук Людмила Теоретичний аналіз проблеми сімейного насильства та його психологічних чинників	38
Ланевич Ян Інтерпсихічна зумовленість прагнення молоді до удосконалення фізичного «Я»	40
Мацкевич Ольга Стосунки як базова потреба людини в юнацькому віці	42
Мороз Софія Креативність молодших школярів як потенціал для успішної адаптації в умовах нестабільності: умови та механізми розвитку	45
Ничипорчук Іван Психологічні особливості формування толерантного ставлення до ветеранів з тілесними ушкодженнями	47
Опанасюк Вікторія Огляд сучасних підходів та методик психологічного супроводу дітей з РАС у дошкільному віці	49
Редько Вероніка Психологічні та гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях	53
Хименко Андрій Психологічні особливості роботи з людьми, що пережили втрату	55
Шарафан Назарій Зміст психологічної готовності студентської молоді до волонтерської діяльності	56
Шмига Анастасія Особливості формування самооцінки у юнацькому віці: вплив міжособистісної взаємодії та воєнних чинників	59
Юрченко Катерина Чинники формування та психологічні наслідки цифрової залежності в юнацькому віці	62
Янко Елеонора Психологічні фактори булінгу серед підлітків	64

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СТУДЕНТСЬКИЙ ДАЙДЖЕСТ

Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Упорядники:

проф. Павелків Р. В., проф. Корчакова Н. В.

Підписано до друку 25.12.2025 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсетний № 1. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 5,3 Наклад 300

ТОВ «Центр учбової літератури»

вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 2458 від 30.03.2006 р.