

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ
ВІЙНИ**

Керівник: викладач кафедри психології
Старченко Ася Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології НУК ім.
адмірала Макарова
Мухіна Людмила Михайлівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: здобувачка IV курсу групи 465
Панайоті Анна Олександрівна

(П.І.Б.)

Спеціальність: С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік
Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Панайоті Анні Олександрівні.**

1. Тема роботи: «Психологічні чинники прокрастинації студентів закладів вищої освіти в умовах війни» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – Прокрастинація як психологічний феномен у студентів закладів вищої освіти.
3. Предмет дослідження – Психологічні чинники, що впливають на прокрастинацію студентів в умовах війни.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Здійснити теоретичний аналіз феномену прокрастинації в контексті підвищеного стресу та соціальних криз;

- 2) Виявити та охарактеризувати основні психологічні чинники, що сприяють прокрастинації серед студентів під час війни;
- 3) Емпірично дослідити рівень прокрастинації та її взаємозв'язок із психологічними характеристиками особистості студентів;
- 4) Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки студентів у подоланні прокрастинації.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Старченко Ася Володимирівна викладачка кафедри психології	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичний аналіз впливу прокрастинації на навчання студентів ЗВО в умовах війни	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Результати емпіричного дослідження особливостей впливу прокрастинації на навчання студентів ЗВО в умовах війни	30.04.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувачка

_____ Анна ПАНАЙОТІ
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню психологічних чинників, що зумовлюють прокрастинацію серед студентів закладів вищої освіти в умовах війни. У роботі проаналізовано наукові підходи до вивчення феномену прокрастинації, її зв'язок із такими психологічними характеристиками, як тривожність, стрес, мотивація, саморегуляція, перфекціонізм та інші.

Особливу увагу приділено вивченню впливу екстремальних умов (воєнних дій, соціальної нестабільності, вимушеної адаптації) на посилення проявів прокрастинації серед студентської молоді. Емпіричне дослідження було проведено серед студентів спеціальності 053 «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Використано валідні психодіагностичні методики, зокрема шкалу прокрастинації Б. Такмана, опитувальник К. Лея та шкалу сприйманого стресу PSS-10.

Результати дослідження дозволили встановити наявність зв'язку між рівнем прокрастинації та психологічними характеристиками студентів в умовах підвищеного стресу. У межах роботи запропоновано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентів та подолання проявів прокрастинації в умовах війни.

Ключові слова: прокрастинація, студенти, війна, психологічні чинники, стрес, саморегуляція, психологічна підтримка.

ANNOTATION

This qualification thesis is devoted to the theoretical justification and empirical study of psychological factors that influence procrastination among university students during wartime. The paper analyzes scientific approaches to the study of procrastination and its relationship with psychological characteristics such as anxiety, stress, motivation, self-regulation, perfectionism, and others.

Particular attention is paid to the impact of extreme conditions (military actions, social instability, forced adaptation) on the intensification of procrastination among students. The empirical research was conducted among students majoring in Psychology (specialty 053) at Petro Mohyla Black Sea National University. Valid psychodiagnostic tools were used, including the B. Tuckman Procrastination Scale, the K. Lay Procrastination Scale, and the Perceived Stress Scale (PSS-10).

The study revealed a significant relationship between the level of procrastination and students' psychological characteristics under increased stress conditions. Based on the results, practical recommendations are proposed for psychological support and overcoming procrastination among students during wartime.

Keywords: procrastination, students, war, psychological factors, stress, self-regulation, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ.....	6
1.1. Теоретичний аналіз феномену прокрастинації.....	6
1.2. Психологічні чинники виникнення прокрастинації у студентів ЗВО в умовах війни	20
1.3. Психологічні особливості прояву феномену прокрастинації в умовах війни у студентів ЗВО	24
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ ІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ.....	31
2.1. Характеристика вибірки учасників експерименту, методик та етапів експериментального дослідження	31
2.2. Аналіз отриманих результатів	34
2.3. Основні підходи до ефективного подолання прокрастинації.....	39
Висновки до другого розділу	56
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнних дій студенти закладів вищої освіти зіштовхуються з безліччю викликів, що позначаються на їхній психологічній стійкості, емоційному стані та навчальній діяльності. Постійний стрес, тривога, вимушене переселення, економічна нестабільність і невизначеність майбутнього значно ускладнюють освітній процес. Однією з поширених проблем, що виникають у студентів у кризових умовах, є прокрастинація – тенденція відкладати важливі завдання, яка негативно впливає на академічну успішність, професійний розвиток та особистісне зростання. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених вивченню прокрастинації, її специфічні прояви серед студентів під час війни залишаються недостатньо дослідженими. Особливо важливим є визначення психологічних факторів, що сприяють посиленню прокрастинації в цей період, а також розробка ефективних методів її подолання. Дослідження цієї проблеми сприятиме підвищенню рівня саморегуляції студентів, поліпшенню їхньої адаптації до навчання в екстремальних умовах та зменшенню негативного впливу психологічної напруги. Отже, обрана тема дослідження є актуальною як з наукової, так і з практичної перспективи, оскільки отримані результати можуть бути використані для створення психологічних рекомендацій щодо подолання прокрастинації серед студентської молоді, яка перебуває в умовах війни.

Значний внесок у дослідження проблеми прокрастинації зробили такі вчені, як А. Елліс, В. Кнаус, Д. Брук, Л. Юен, Л. Ротблум, Л. Соломон, К. Лей, Д. Харіот, Д. Феррарі, Н. Мілграм, Д. Баторі, Д. Мауер, С. Джонсон, М. Спектер, К. Шухова, М. Шуманський та інші. У контексті даної теми найбільш поширеними є емпіричні дослідження, спрямовані на виявлення особливостей взаємозв'язку прокрастинації з різними особистісними характеристиками. Серед них: перфекціонізм (Д. Барнс, Н. Гаранян, С. Єніколопов, Н. Матюхіна, Д. Седлер, В. Ясна та інші), часова перспектива (Р. Гупта, М. Дворник, Л.

Дементій, Л. Попе, О. Сенник, Д. Герші та інші), саморегуляція (К. Волтерс, Р. Баумайстер, К. Данн, Д. Тайс, Г. Ракс), мотивація (В. Вонг, С. Бранлоу, Р. Классен, Р. Райзінгер), тривожність (В. МакКоун, Дж. Донован, Н. Мілграм, Дж. Муракамі, С. Сільверман, Е. Розблум, Л. Соломон), депресія (Дж. О'Каллаган, Й. Стобер, А. Бек), копінг-стратегії (А. Лингурар, А. Клімова, Н. Солонін, А. Шиліна та інші), особливості сепарації від батьків (А. Рейд, Дж. Оліветте, Дж. Коплан, Ф. Семенова та інші).

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники прокрастинації серед студентів закладів вищої освіти в умовах війни, а також визначити можливі шляхи її подолання.

Завдання дослідження:

1.Здійснити теоретичний аналіз феномену прокрастинації в контексті підвищеного стресу та соціальних криз.

2.Виявити та охарактеризувати основні психологічні чинники, що сприяють прокрастинації серед студентів під час війни.

3.Емпірично дослідити рівень прокрастинації та її взаємозв'язок із психологічними характеристиками особистості студентів.

4.Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки студентів у подоланні прокрастинації.

Об'єкт дослідження - Прокрастинація як психологічний феномен у студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження - Психологічні чинники, що впливають на прокрастинацію студентів в умовах війни.

Методи дослідження. Дослідження прокрастинації серед студентів в умовах війни було проведено на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили міста Миколаєва в онлайн форматі за допомогою гугл-форм. У дослідженні взяли участь 51 респондент спеціальності 053 Психологія віком від 18 до 22 років. Для вивчення феномену прокрастинації та рівня стресу в зазначеній вибірці, а також для порівняльного

аналізу показників, було застосовано комплекс методів. Теоретичні методи включали аналіз, систематизацію та узагальнення наукової літератури, що дозволило розкрити сутність феномену прокрастинації, її типологію, причини та наслідки, а також виявити психологічні особливості прояву цього явища в умовах воєнного стану. Емпіричні методи охоплювали психодіагностичне тестування та анкетування. Зокрема, для оцінки рівня прокрастинації використовувалися опитувальник "Шкала прокрастинації" Б. Такмана та опитувальник прокрастинації К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої. Рівень стресу оцінювався за допомогою опитувальника "Шкала сприйманого стресу PSS-10" (The Perceived Stress Scale-10, PSS-10). Для кількісної обробки отриманих даних були застосовані математично-статистичні методи, серед яких розрахунок середнього значення та стандартного відхилення, а також використання U-критерію Манна-Уїтні для порівняльного аналізу показників між незалежними групами.

Експериментальна база дослідження. Виступили студенти спеціальності 053 Психологія Чорноморського національного університету імені Петра Могили м. Миколаїв. У дослідженні брало участь 30 респондентів віком від 18 до 22 років.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на XXV Всеукраїнській студентській науковій конференції "Актуальні проблеми освіти в Україні".

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінки, з яких основний текст займає 75 сторінок. Список використаних джерел налічує 50 позицій. Робота містить 3 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Теоретичний аналіз феномену прокрастинації

Студенти часто стикаються з ситуацією браку мотивації до навчання аж до настання крайнього терміну, коли лише відчуття неминучості змушує їх діяти. Така поведінка нерідко супроводжується почуттям провини та втратою контролю. Важливо розрізняти прокрастинацію та свідоме визначення пріоритетів, коли інші важливі справи тимчасово стають на перше місце. Наприклад, зустріч з другом за кавою, щоб уникнути навчання, є прикладом прокрастинації. Однак якщо така зустріч — це спосіб відновлення ресурсів або підтримка близької людини, вона не є прокрастинацією. Ключовим є усвідомлення мотивів: чи це обґрунтована дія, чи лише виправдання відкладання. Прокрастинація має не лише негативні аспекти, інакше позбутися її було б значно легше.

Відкладання складних або неприємних завдань дає змогу тимчасово уникнути негативних емоцій, замінюючи їх простішими діями, що створює ілюзію винагороди та підсилює схильність до подальшого відкладання. Здатність протистояти цим імпульсам, а також особисті уявлення про ефективне навчання, наприклад, переконання у необхідності мотивації для початку або кращій роботі під тиском, можуть сприяти прокрастинації. Страх перед невдачею або завищені вимоги до результатів також збільшують ризик відкладання справ як способу уникнення потенційних негативних емоцій. В умовах навчання у вищій школі студенти часто самостійно відповідають за розподіл часу та планування, а значний проміжок між початком навчання та дедлайном вимагає здатності працювати без негайної винагороди, що робить студентів особливо вразливими до прокрастинації.

Варто підкреслити, що прокрастинатори не є лінивими чи неамбіційними — їм просто складно реалізувати наміри. Навіть успішне завершення справ «в останній момент» може підкріпити таку поведінку,

закріплюючи її. Однак це відбувається ціною підвищеного стресу, порушення балансу життя та нестабільного ритму навчання.

Проте в умовах війни в Україні ці почуття перестають бути лише психологічними бар'єрами, стаючи частиною реального, щоденного досвіду мільйонів людей. У воєнний час навчання або інші види діяльності можуть здаватися менш важливими або навіть недоречними. Рішення зробити паузу, допомогти близьким, відновити емоційну рівновагу або впоратися з тривогою в таких обставинах може бути не прокрастинацією, а актом самозбереження. Тому вкрай важливо усвідомлювати справжні причини відкладання навчання: чи це втома, страх, чи потреба у безпечному просторі. У той же час війна активізує внутрішню мотивацію — багато студентів продовжують навчання не лише заради особистих цілей, а як форму спротиву. Таким чином, боротьба з прокрастинацією набуває нових змістів: навчання стає формою відновлення, боротьби та самоствердження. Прокрастинація, згідно з науковими джерелами, визначається як свідоме зволікання виконання необхідних дій, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків. Це — емоційна реакція, зумовлена уникненням. На сьогодні існує значна кількість досліджень, присвячених сутності, структурі, видам, типам, причинам і наслідкам прокрастинації в різних аспектах життя (С. Бабатіна, Р. Баранова, Є. Базика, М. Дворник, О. Журавльова, О. Журавльов, Н. Карловська, Т. Колтунович, Н. Крейдун, О. Невоєнна, О. Поліванова, О. Поліщук, Ю. Рудоманенко та інші) [1].

Продовжуючи розгляд феномену прокрастинації, варто зазначити, що наукові дискусії точаться навколо її типології та сфер поширення. Однією з помітних спроб класифікації стала тристороння модель, запропонована Дж. Феррарі у 1992 році. Згідно з цією моделлю, прокрастинація може бути зумовлена прагненням уникнути неприємних завдань, бажанням відчувати гострі емоції в умовах часового тиску або труднощами з прийняттям рішень. Проте емпіричні дослідження поки що не надали однозначного підтвердження

існування цієї чіткої трихотомії. У зв'язку з цим, сучасні дослідники, враховуючи різноманітні прояви прокрастинації в суспільстві, виокремлюють щонайменше п'ять її видів: повсякденну (побутову), прокрастинацію, пов'язану з прийняттям рішень, невротичну (відкладання важливих життєвих рішень), компульсивну (поєднання відкладання у процесі виконання завдань та прийняття рішень) та академічну (навчальну), яка є найбільш дослідженою [2].

Дж. Феррарі також запропонував розрізнити конструктивну та деструктивну прокрастинацію, що дало змогу поділити наявні дослідження на дві групи: ті, що розглядають прокрастинацію в позитивному контексті, та ті, що аналізують її деструктивні аспекти. Крім того, вчений розробив класифікацію прокрастинаторів на основі їхніх особистісних характеристик, виділяючи "нерішучих" (схильних до відкладання через відповідальність), "уникаючих" (які прагнуть уникнути неприємних завдань та оцінки оточення) та "шукачів гострих відчуттів" (які навмисно відкладають рішення заради емоційного підйому в останній момент) [3].

Першу класифікацію видів прокрастинації запропонували Н. Мілграм, Дж. Баторі та Д. Моурер, виділивши побутову, прокрастинацію у прийнятті рішень, невротичну, компульсивну та академічну. Пізніше Н. Мілграм і Р. Тенне вдосконалили цю класифікацію, об'єднавши п'ять видів у дві основні категорії: прокрастинацію у виконанні завдань та прокрастинацію у прийнятті рішень. Серед фундаментальних типів прокрастинації дослідники також виокремлюють "розслаблену" (пасивну) та "напружену" (активну).

Є.П. Ільїн розглядає лінг як одну з форм прокрастинації та виділяє два типи прокрастинаторів: "напружених" (характеризуються високим рівнем тривожності та почуттям провини) та "розслаблених" (відповідають загальному розумінню лінг та зосереджуються лише на завданнях, що приносять миттєве задоволення) [4].

В. С. Ковилін, проаналізувавши різні підходи до розуміння сутності прокрастинації, виокремив три основні: психодинамічний, поведінковий та когнітивний. Прихильники психодинамічного підходу розглядають прокрастинацію як своєрідний психологічний захисний механізм, що оберігає особистість від виконання завдань, які можуть зашкодити їй. Згідно з цим підходом, особи, схильні до прокрастинації, відчують труднощі з плануванням майбутнього через його сприйняття як чогось невизначеного та тривожного. Прокрастинація в цьому контексті може бути пов'язана з пережитими в дитинстві травмами або проблемами у взаєминах з батьками [5]. Поведінковий підхід розглядає прокрастинацію як засвоєну модель поведінки, що сформувалася на основі попереднього позитивного досвіду, коли відкладання призводило до прийнятного результату. У таких випадках прокрастинація закріплюється як звичний спосіб дії, і людина підсвідомо сподівається на сприятливий outcome, навіть якщо завдання виконується в останній момент [6].

Дж. Ейнслі підкреслює, що прокрастинатори віддають перевагу завданням, які обіцяють швидку винагороду, тоді як довгострокове планування викликає у них значні труднощі. Прагнення до негайного заохочення стає основою ірраціональної поведінки, перешкоджаючи здатності планувати роботу на перспективу та виконувати довготривалі завдання [7].

У 2013 році Н. Фьоре визначив шість характерних ознак прокрастинації: Сприйняття життя як нескінченної низки непосильних зобов'язань, що часто проявляється у складанні надмірно довгих списків справ. Проблеми з відчуттям часу, що виражаються у використанні розмитих часових рамок. Відсутність чіткості щодо власних планів та цінностей, що ускладнює зосередження на одному проєкті. Усвідомлення власної нереалізованості, супроводжуване почуттям фрустрації та пригніченості, а також наявність недосягнутих або навіть не розпочатих життєвих цілей. Нерішучість та страх критики за можливі помилки, що призводить до відкладання завершального

етапу проєктів у спробах досягти досконалості. Низька самооцінка та невпевненість у власних силах, що ускладнюють продуктивний початок роботи. На основі аналізу основних симптомів та ознак зволікання була розроблена динамічна модель прокрастинації (Див. Рис. 1.1) [17].

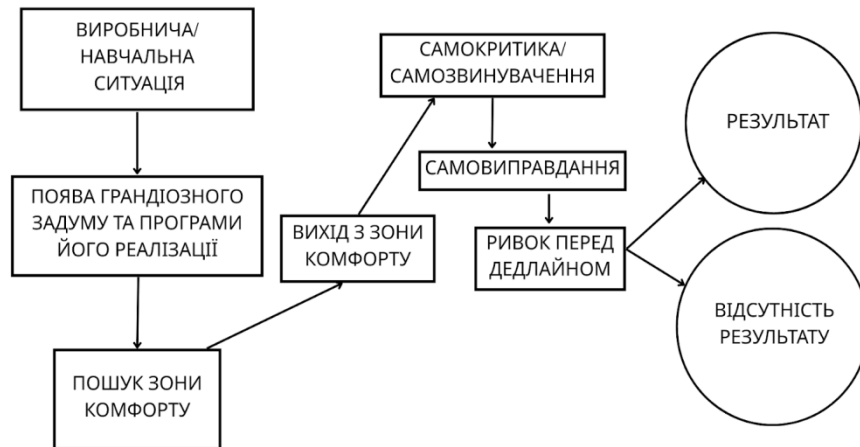


Рис. 1.1. Динамічна модель прокрастинації

Незважаючи на усвідомлення потенційних негативних наслідків невиконання завдань, таких як фінансові втрати, звільнення або відрахування з навчального закладу, прокрастинатори часто відчують параліч волі та не можуть змусити себе діяти. Згідно з когнітивним підходом, в основі прокрастинації лежить ірраціональне мислення, тісно пов'язане з низькою самооцінкою. Люди, схильні до прокрастинації, відчують труднощі з самостійним прийняттям рішень через страх перед можливими невдачами. У цьому контексті прокрастинація розглядається як своєрідна копінг-стратегія, спрямована на уникнення або дистанціювання від потенційних негативних наслідків неякісного виконання роботи, виступаючи таким чином механізмом психологічного захисту [5].

Окрім зазначених підходів, існують також суб'єктивний, мотиваційний та психофізіологічний погляди на прокрастинацію. Суб'єктивний підхід визначає прокрастинацію як стійку особистісну характеристику, пов'язану з

недостатньо розвиненим регулятивним потенціалом. Результати численних досліджень також вказують на наявність кореляції між рівнем прокрастинації та емоційним інтелектом [5]. Психологи дійшли висновку, що люди, схильні до прокрастинації, часто відчують дефіцит навичок управління власними емоціями, нездатні повною мірою розрізняти свої емоційні переживання та ефективно справлятися з ними. Більше того, якщо прокрастинація стає стійкою рисою особистості, то, окрім труднощів з ідентифікацією та розумінням емоцій, прокрастинатори схильні до їхнього придушення, що може призводити до розвитку психосоматичних розладів [5].

Мотиваційний підхід пояснює прокрастинацію як наслідок недостатньої мотивації, вважаючи, що ефективним способом її подолання є належне стимулювання особистості до дії. Роль мотиваційного компонента у виникненні або відсутності прокрастинації можна простежити, розглянувши теорію контролю дій [8] та теорію тимчасової мотивації [9].

Дослідник Т. Квек [10] детально розглядає низку причин прокрастинації, на яких варто зупинитися докладніше. Однією з ключових причин є дезорганізація. На думку автора, взаємозв'язок між прокрастинацією та дезорганізацією проявляється через чотири основні аспекти. По-перше, прокрастинатори мають порушене розуміння різниці між терміновістю та пріоритетністю завдань. Вони схильні спочатку виконувати "комфортні" завдання – легкі, приємні або цікаві. У результаті, пріоритет надається не терміновим, а тим завданням, які приносять задоволення. Це призводить до накопичення неприємних справ та хаосу, коли прокрастинатору доводиться переключатися між поточними завданнями та відкладеними нагальними справами.

Плутанина у справах, які Т. Квек [10] поділяє на пари (пріоритетні/термінові, пріоритетні/нетермінові, непріоритетні/термінові), робить прокрастинатора заручником "тиранії термінового", нездатним правильно розставити пріоритети. Парадоксально, що для зменшення стресу

від усвідомлення наближення дедлайну, прокрастинатор може продовжувати займатися неперіоритетними та нетерміновими справами. Другим аспектом дезорганізації є проблеми з зосередженістю, концентрацією та переключенням уваги. Прокрастинаторам часто доводиться докладати значних зусиль, щоб не відволікатися на приємніші заняття під час виконання неприємних завдань. По-третє, важливим є фактор забування. Накопичення великої кількості нерозв'язаних справ призводить до того, що прокрастинатори плутаються в них і забувають про попередні завдання. Через свою дезорганізованість, навіть використання щоденників та записників часто не допомагає їм упорядкувати справи. Четвертий аспект – невміння систематизувати. Люди, схильні до прокрастинації, часто вважають, що більшість завдань взаємопов'язані і потребують одночасного виконання, не усвідомлюючи ефективності поділу їх на окремі складові та поступового виконання.

Другою важливою причиною прокрастинації є страх. Прокрастинація, зумовлена страхом, проявляється в уникненні та сильному бажанні відкласти виконання завдання або дочекатися закінчення терміну його виконання. Оскільки завдання часто пов'язані між собою, їх кількість накопичується, що призводить до пригніченого стану та пасивності прокрастинатора через усвідомлення великого обсягу майбутньої роботи. Т. Квек [10] зазначає, що внутрішня боротьба зі страхами у прокрастинаторів може мати два основні прояви: раціональний проти ірраціонального ("я розумію, що це необхідно зробити, але чому я не можу просто взятися за це?") та боротьба дисципліни проти дискомфорту ("я запланував це зробити, але коли настав час, мені просто не хотілося"). Проблема полягає в тому, що прокрастинатор намагається боротися з логікою або власними правилами замість того, щоб протистояти глибинним страхам, які лежать в основі відкладання.

Третьою важливою причиною є перфекціонізм. Прокрастинатор часто з ентузіазмом береться за виконання завдання, але з часом відчуває втому та роздратування через нездатність систематизувати роботу, що призводить до

відмови від її завершення. Іншим аспектом перфекціонізму є небажання починати роботу через страх зробити її недостатньо добре або неякісно, що породжує переконання, ніби краще взагалі не починати.

Четвертою причиною Т. Квек [10] виділяє прокрастинацію як індикатор серйозніших психічних проблем. У деяких випадках хронічна прокрастинація може бути симптомом гострої клінічної депресії, obsесивно-компульсивного розладу, синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) та інших психічних розладів. До цього також можна додати страх прийняти рішення, яке не відповідає ідеальному уявленню про результат. Явище прокрастинації є надзвичайно багатогранним, оскільки охоплює різні сфери людської діяльності, включаючи навчальну, трудову, соціальну та побутову. Ключовими характеристиками прокрастинації є ірраціональність поведінки, яка поєднується з усвідомленням негативних наслідків відкладання.

Окрім зовнішніх неприємностей, прокрастинація викликає значний емоційний дискомфорт, що супроводжується почуттям провини, занепокоєнням, тривожністю, невпевненістю та незадоволеністю власними результатами (С.І. Бабатіна, Я.І. Варваричева, А.В. Дородейко, Т.М. Єльчанінова, Т.В. Жванія, Є.П. Ільїн, Л.М. Карамушка, Я.В. Козуб, М.А. Кузнєцов, О.І. Кузнєцов, Е.Л. Носенко, О.П. Саннікова, К.І. Фоменко, О.Я. Чебикін, Н. Шухова та інші) [11]. Багато дослідників намагалися описати механізм прокрастинації, і цікавою є його візуалізація у вигляді схеми, представленої на рис. 1.2 [12].

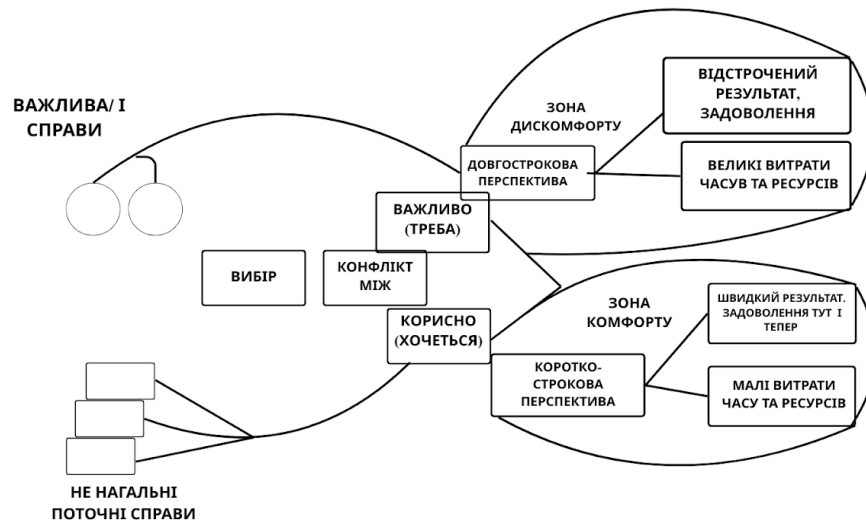


Рис. 1.2. Механізм прокрастинації

Аналіз наукових публікацій щодо особливостей прояву прокрастинації свідчить про те, що академічна прокрастинація є найбільш поширеним явищем, що пояснюється тривалим психологічним напруженням, яке відчувають студенти через необхідність виконання численних навчальних завдань у стислі терміни, складання заліків та іспитів, прийняття важливих життєвих рішень (наприклад, щодо створення сім'ї) та пошук шляхів самореалізації, зокрема й професійної. Це явище визначається як "всепроникне та постійне бажання студента відкласти академічну діяльність, яке майже завжди супроводжується занепокоєнням" [13].

Останні дослідження все більше звертають увагу на нейробіологічні кореляти прокрастинації, розглядаючи її не лише як поведінкову звичку, а й як результат особливостей функціонування мозку. Зокрема, існують докази, що пов'язують прокрастинацію з активністю певних ділянок мозку та нейротрансмітерними системами. Одним з ключових напрямків є вивчення ролі префронтальної кори, особливо її вентромедіальної частини. Ця область відповідає за виконавчі функції, такі як планування, прийняття рішень, регуляція емоцій та самоконтроль. Дослідження показують, що люди, схильні

до прокрастинації, можуть мати знижену активність або структурні відмінності у префронтальній корі, що ускладнює ефективне прийняття рішень та перехід до дії. Наприклад, функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) виявила, що при зіткненні з неприємними завданнями у прокрастинаторів може спостерігатися підвищена активація мигдалеподібного тіла (відповідального за обробку страху та тривоги) та знижена активність в дорсолатеральній префронтальній корі, яка відповідає за саморегуляцію.

Це свідчить про те, що емоційні реакції на завдання можуть "переважати" раціональне планування. Нові дані з дослідження нейронних субстратів прокрастинації показують, що мозкові регіони, залучені в епізодичне передбачення (здатність уявляти майбутні події), такі як парагіпокампальна звивина (PHG) та префронтальна кора, відіграють ключову роль у феномені прокрастинації. Дослідження, що використовують воксель-орієнтовану морфометрію (VBM) та функціональну магнітно-резонансну томографію (фМРТ), виявили кореляції між об'ємом сірої речовини (GMV) та нейронною активністю в цих областях і рівнем прокрастинації. Зокрема, більший об'єм сірої речовини в парагіпокампальній звивині пов'язаний зі збільшенням прокрастинації [14]. Це дослідження також розглядає взаємозв'язок прокрастинації з такими факторами, як тривожність, самоконтроль та перспектива майбутнього часу. Деякі висновки свідчать, що самооцінка може виступати медіатором у зв'язку між структурами мозку та прокрастинацією, пов'язаною з прийняттям рішень. Результати вказують на те, що дефіцит епізодичного передбачення та здатність оцінювати майбутні наслідки можуть сприяти прокрастинації. Додаткові дослідження вказують на статевозалежний вплив генетичного типу ТН (тирозин гідроксилази) на контроль дій, пов'язаних з прийняттям рішень (AOD). Зокрема, у жінок-носіїв Т-алеля спостерігалися нижчі показники AOD, що корелювало з вищою схильністю до прокрастинації. При цьому не було виявлено значних

відмінностей у об'ємі мигдалеподібного тіла або його зв'язності між групами з різними генотипами ТН. Це дослідження підкреслює, що генетичні, анатомічні та функціональні відмінності можуть впливати на прокрастинацію як рису характеру незалежно одна від одної. Також значна увага приділяється ролі дофаміну – нейротрансмітера, що відповідає за систему винагороди та мотивацію. Припускається, що у прокрастинаторів може бути порушений баланс дофамінової системи, що призводить до пріоритезації негайної винагороди (уникнення дискомфорту від завдання) над довгостроковими цілями [15]. Це пояснює, чому прокрастинатори часто вибирають легші, приємніші заняття замість складних, але важливих. Вони отримують "дофаміновий удар" від швидкого задоволення, що закріплює поведінку відкладання. Крім того, деякі дослідження вказують на зв'язок прокрастинації з генетичною схильністю та особистісними рисами, такими як імпульсивність та низька сумлінність, які можуть мати нейробіологічну основу [16].

Імпульсивність, наприклад, пов'язана з дефіцитом гальмуючого контролю, що може призводити до швидкого переходу від намірів до дій, не зважаючи на їхні довгострокові наслідки. Розуміння цих нейробіологічних аспектів відкриває нові можливості для розробки цілеспрямованих інтервенцій, включаючи фармакологічні та нейростимуляційні підходи, хоча ця галузь досліджень ще перебуває на ранніх стадіях і потребує подальших, ретельних досліджень. Феномен зволікання у виконанні важливих справ, часто відомий як прокрастинація, може бути глибоко осмислений не лише як поведінкова закономірність, а й через призму екзистенціального психоаналізу. Цей підхід пропонує дослідження досвіду ухилення від негайних дій, пов'язуючи його з фундаментальними аспектами людського буття та світосприйняття. Згідно з цією перспективою, фундаментальною передумовою прокрастинації є неможливість приписати собі власний, сутнісний проєкт, або ж небажання особистості свідомо обрати себе як цей проєкт. Це призводить до специфічного ставлення до "тут-і-зараз" життєвих

досягнень, що проявляється у відкладанні та ухиленні від дій. Таке осмислення дозволяє відрізнити прокрастинацію від інших форм бездіяльності, таких як звичайне неробство чи гультяйство, пропонуючи феноменологічний та екзистенціально-психоаналітичний поділ цих переживань. Зокрема, розрізняються "шляхетна" та "посполита" прокрастинація, хоча їхні конкретні ознаки потребують подальшого аналізу. Дослідження також вивчає взаємозв'язок між досвідом зволікання та різними формами цікавості, розрізняючи звичайну цікавість та автентичний інтерес.

Ці форми цікавості можуть впливати на те, як людина взаємодіє з завданнями та чи схильна вона їх відкладати. Ключовим емоційним аспектом, що розкривається в цьому контексті, є походження почуття провини під час переживання прокрастинації. Це почуття виникає як наслідок нездатності суб'єкта здійснити вибір себе як проєкту, тобто прийняти повну відповідальність за свої дії та життєві цілі. В екзистенціальному психоаналізі також аналізуються засади знецінення так званих "малих задоволень" у процесі розгортання прокрастинуючого досвіду, що може посилювати цикл уникнення. Цей підхід також включає феноменологічно-антропологічний аналіз основ психологістичних пояснень повсякденної реальності, що допомагає краще зрозуміти глибинні причини прокрастинації, виходячи за межі суто поведінкових чи когнітивних інтерпретацій. Розуміння цих екзистенціальних аспектів є важливим внеском у формування підґрунтя для подальшого психотерапевтичного осмислення та ефективної роботи з походженням специфічних переживань під час індивідуальної психотерапії. [17] Останнім часом все більше уваги приділяється феномену цифрової прокрастинації, що пов'язана з надмірним використанням цифрових пристроїв та інтернету для відволікання від важливих завдань. Це явище, яке набирає обертів у сучасному світі, характеризується постійним перемиканням уваги на соціальні мережі, онлайн-ігри, стрімінгові платформи та інші джерела цифрового контенту, що призводить до відкладання роботи чи навчання.

Дослідження показують, що цифрова прокрастинація може бути пов'язана з нижчою продуктивністю, підвищеним рівнем стресу та погіршенням академічної успішності. Крім того, існує взаємозв'язок між цифровою прокрастинацією та такими психологічними проблемами, як кіберзалежність, синдром упущених можливостей (FOMO) та зниженням здатності до концентрації. Прокрастинація, що стосується відкладання завдань, може бути пов'язана з особливостями вимог до відповіді (response requirements). Це означає, що певні характеристики завдання або середовища, в якому воно має бути виконане, можуть посилювати або зменшувати ймовірність прокрастинації. Наприклад, підвищені вимоги до зусиль, часу або когнітивних ресурсів, які необхідні для виконання завдання, можуть сприяти його відкладанню. Це явище спостерігається не тільки в академічному середовищі, але й в інших сферах життя, де необхідно докладати значних зусиль для досягнення мети [18]. Дослідження, що вивчають ефекти вимог до відповіді, допомагають краще зрозуміти, чому люди відкладають певні види діяльності, і розробити стратегії для зменшення цього ефекту, наприклад, шляхом розбиття складних завдань на менші, більш керовані кроки.

Як було зазначено раніше, прокрастинація часто супроводжується значним психологічним напруженням та стресом. Постійне відкладання завдань призводить до зростання тривоги, почуття провини та незадоволення собою. Однак, дослідження вказують на те, що самоспівчуття може відігравати важливу роль у зниженні негативних наслідків прокрастинації, діючи як своєрідний буфер [19]. Самоспівчуття – це доброзичливе, розуміюче ставлення до себе у моменти страждання або невдачі, замість самокритики. Дослідження показують, що люди, які практикують самоспівчуття, менш схильні до перфекціонізму, мають кращу здатність до емоційної регуляції та легше справляються зі стресом, що може зменшити схильність до прокрастинації або пом'якшити її негативні наслідки. Розвиток самоспівчуття може бути важливою складовою інтервенцій, спрямованих на подолання

прокрастинації та покращення психологічного благополуччя. Прокрастинація часто розглядається як фундаментальний провал у саморегуляції. Це складний феномен, що виходить за рамки простої ліні та невміння керувати часом. Мета-аналітичні дослідження, що об'єднують дані з багатьох наукових робіт, надають всебічний огляд природи прокрастинації, її причин та наслідків. Вони підкреслюють, що прокрастинація не є випадковою поведінкою, а є систематичною тенденцією відкладати намір виконати важливе завдання, незважаючи на потенційні негативні наслідки [20]. Це підтверджує, що прокрастинація є складною проблемою, яка вимагає багатогранного підходу до її розуміння та подолання.

Дослідження продовжують вивчати взаємодію між різними факторами, такими як особистісні риси, когнітивні процеси, емоційна регуляція та нейробіологічні механізми, для розробки більш ефективних стратегій втручання. На основі поглибленого розуміння прокрастинації розробляються різноманітні стратегії її подолання. Ці стратегії можна умовно розділити на індивідуальні та системні. Індивідуальні стратегії включають когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), спрямовану на зміну негативних думок та поведінкових патернів, майндфулнес-практики, що допомагають розвивати усвідомленість та самоконтроль, а також техніки тайм-менеджменту, такі як метод Помодоро або планування завдань за пріоритетами. Важливим аспектом є також розвиток самоспівчуття та реалістичних очікувань щодо себе. На системному рівні, особливо в освітньому середовищі, можуть бути впроваджені заходи, спрямовані на оптимізацію навчальних програм, забезпечення адекватного навантаження, надання підтримки студентам та створення сприятливого для навчання середовища. Наприклад, чіткі інструкції, розбивка великих завдань на менші кроки, регулярний зворотний зв'язок та можливості для співпраці можуть допомогти знизити рівень прокрастинації. Інтеграція психологічної підтримки та консультування також відіграє важливу роль у профілактиці та подоланні цього явища.

1.2. Психологічні чинники виникнення прокрастинації у студентів ЗВО в умовах війни

Психологічні чинники виникнення прокрастинації серед студентів закладів вищої освіти в умовах повномасштабної війни набувають особливої гостроти та специфіки. Хронічний стрес, постійна загроза безпеці, зміна звичного укладу життя та невизначеність майбутнього суттєво впливають на мотиваційно-вольову сферу, емоційний стан та когнітивні процеси студентів, посилюючи їхню схильність до відкладання справ. У воєнний час порушення мотиваційно-вольової сфери, недостатня внутрішня мотивація до навчання, нерозвинена вольова регуляція та нездатність обирати між "треба" і "хочеться" ускладнюються. Зовнішня мотивація до навчання може згасати на тлі пріоритету виживання та безпеки, а вольова регуляція виснажується через необхідність постійно справлятися з психотравмуючими подіями. Страх перед майбутнім набуває екзистенційного виміру, паралізуючи здатність до планування та дії. Постійний стрес перетворює навіть дрібні завдання на джерело додаткового напруження, що стимулює уникнення. Перфекціонізм може посилюватися як спроба відновити відчуття порядку в хаотичному світі. Війна є ключовим фактором у зростанні прокрастинації. Дослідження [21] фіксують значне зростання загального страху війни та виснаження (вигорання).

Ці стани прямо впливають на самоорганізацію, мотивацію та вольову регуляцію. Травматичні чинники, такі як блокади, обстріли, втрата родичів або їхня участь у бойових діях, призводять до психологічної травматизації та загострення стресових реакцій. Прокрастинація в умовах стресу часто є механізмом уникнення негативних емоцій. Зростання кількості аверсивних стимулів (страх, відчай, невизначеність) у воєнний час перетворює

прокрастинацію на неадаптивний спосіб копіngu, що дозволяє тимчасово дистанціюватися від психологічного дискомфорту [15]. Це, однак, лише посилює стрес у довгостроковій перспективі. Хоча спостерігається певне зменшення загальних психоемоційних реакцій з часом, зростання страху війни та виснаження, а також збільшення вживання знеболюючих та седативних засобів, є маркерами значного психологічного навантаження, що опосередковано сприяє прокрастинації як способу втечі від реальності. Типи особистості, пов'язані з прокрастинацією, також проявляються в умовах війни. "Непродуктивний прокрастинатор" може стати домінуючим типом через виснаження психологічних ресурсів. Водночас, прокрастинація може бути несвідомою паузою для переосмислення пріоритетів чи відновлення ресурсу.

Чотири форми академічної прокрастинації також знаходять своє відображення:

1. Перфекціонізм та соціальна тривожність посилюються через загальну кризу ідентичності.
2. "Ургентна залежність" може загострюватися постійною невизначеністю та дедлайнами, пов'язаними з безпекою.
3. Відсутність інтересу до завдання є вираженою, оскільки на перший план виходять базові потреби.
4. Імпульсивність може посилюватися через постійний моніторинг новин та загальне перезбудження нервової системи. Самоконтроль та письмове планування стають ще більш критичними, але їх застосування вимагає значних внутрішніх ресурсів, яких студенти відчують дефіцит.

Вимушена міграція та втрата стабільного фінансового добробуту [21] суттєво впливають на мотивацію до навчання, адже освітні завдання можуть здаватися менш пріоритетними порівняно з базовими потребами безпеки та виживання. Це призводить до зміни ціннісних орієнтацій, де навчання відходить на другий план, посилюючи схильність до відкладання. Навіть при

зменшенні деяких емоційних проявів, таких як депресія [22], підвищена тривожність та невизначеність щодо майбутнього залишаються значними бар'єрами для ефективної навчальної діяльності.

Хронічна психологічна напруга під час війни провокує емоційне вигорання, підвищену тривожність та погіршення загального самопочуття, що підштовхує студентів відкладати завдання до останнього моменту. Окрім академічної, притаманні їй інші види прокрастинації: побутова, невротична (відкладання важливих життєвих рішень на тлі глобальної невизначеності) та компульсивна, що є наслідком дисфункції саморегуляції в екстремальних умовах. Феномен "бойової втоми" має значний вплив на когнітивні функції студентів. Тривала дія стресових факторів, недосипання, постійний моніторинг новин та відчуття небезпеки призводять до зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та сповільнення процесів мислення [23].

Це створює об'єктивні труднощі у засвоєнні нового матеріалу та виконанні завдань, посилюючи відчуття безпорадності та схильність до прокрастинації як механізму уникнення фрустрації. Студенти у воєнний час можуть відчувати "провину вцілілого" або відчуття, що вони "недостатньо роблять" порівняно з тими, хто бере участь у захисті країни [24]. Це викликає внутрішній конфлікт та відволікає від навчання, оскільки воно може здаватися менш значущим порівняно з глобальними подіями. Подібні емоційні переживання призводять до зниження самооцінки та почуття власної цінності, негативно впливаючи на мотивацію та самоорганізацію. Зниження рівня соціальної підтримки та взаємодії є характерним для умов війни. Розрив соціальних зв'язків, відсутність особистих зустрічей, а також обмеження доступу до психологічної допомоги посилюють почуття ізоляції та самотності [25], що призводить до зростання тривожності та депресивних станів – каталізаторів прокрастинації. Змінюються й життєві пріоритети студентів. Багато хто змушений працювати або активно волонтерити, що об'єктивно зменшує час та енергію для навчання [26]. У таких випадках прокрастинація

стає не стільки психологічною проблемою, скільки результатом вимушених зовнішніх обставин, хоча психологічні наслідки залишаються значними. Значний вплив на прокрастинацію має змінений режим сну та неспання студентів в умовах війни. Постійні повітряні тривоги, обстріли та загальне нервово напруження призводять до порушень сну: безсоння, фрагментарний сон, кошмари [27]. Відчуття безсилля перед обставинами може трансформуватися у прокрастинацію як спробу відстрочити зустріч з небезпечною та непередбачуваною реальністю. У психологічній літературі прокрастинація розуміється як свідоме відкладання намічених дій, незважаючи на проблеми, що це спричинить (Я. І. Варварічева, Е. П. Іл'їн, А. А. Шиліна).

Теоретичний аналіз літератури пов'язує прокрастинацію з перфекціонізмом, obsесивно-компульсивними рисами особистості (М. Каган), тривожністю (Л. Хейкок), занепокоєнням (Ж. Стобер, Ю. Юрмен), мотивацією (Р. Классен) та копінг-стратегіями (К. Лей). Експериментальні дослідження [28] довели, що такі особистісні риси, як іпохондрія, депресія, істерія, психопатія, паранойяльність, психастенія, шизоїдність, впливають на прояви прокрастинації. Депресія більш виражена у прокрастинаторів, які є чутливими, сензитивними, схильними до тривог, боязкими, сором'язливими. Показники істерії також більш виражені у групі схильних до прокрастинації. Дослідження Karatas (2015) [29] показало, що нейротизм (схильність до негативних емоцій) позитивно корелює з прокрастинацією, тоді як сумлінність (організованість, самодисципліна, відповідальність) має зворотний зв'язок. Самодисципліна є одним з найсильніших предикторів відсутності прокрастинації. Прокрастинація впливає на самоефективність, самоконтроль та організаційну поведінку студентів, що, своєю чергою, впливає на їхню академічну успішність.

Таким чином, психологічні чинники виникнення прокрастинації у студентів в умовах війни є багатограними та взаємопов'язаними, вимагаючи специфічних підходів до розуміння та подолання цього феномену.

1.3. Психологічні особливості прояву феномену прокрастинації в умовах війни у студентів ЗВО.

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

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

Як стверджує В. Бикова, прокрастинація у студентів виникає найчастіше в ситуаціях і справах, що пов'язані з інтелектуальною напругою, вимагаючи самоорганізації і планування діяльності, що характеризуються відстроченою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції. Також дослідниця виявила, що упродовж навчання у ЗВО у студентів зростає частота використання виправдань та раціоналізацій для пояснення відкладання виконання справ, проте в процесі

дорослішання частота звернення до такого типу поведінки знижується [30]. Розглянуті визначення прокрастинації часто ставлять її в один ряд з такими поняттями, як зволікання, відкладання, уникнення, відтермінування, марнування часу, розлад, некерованість, недисциплінованість, лінощі, нудьга, відпочинок та інші. Однак таке ототожнення не завжди є коректним. Прокрастинація, на відміну від зазначених станів, зазвичай проявляється в діяльності, результат якої має значну цінність для людини. Саме ця важливість результату відрізняє прокрастинацію від лінощів або нудьгування ("boreout") у роботі чи навчанні, а також від усвідомленого відпочинку. Важливо не зводити прокрастинацію до лінощів, які є ситуативним небажанням виконувати певну діяльність, або до лінивства як стійкої особистісної риси, що визначається комплексом індивідуальних особливостей, включаючи природні психофізіологічні задатки та психологічні характеристики, що відображають мотиваційну та волюву сфери особистості [31, с. 215]. В умовах воєнного стану здобування освіти відходить на задній план. Майже всі студенти, які перебувають у важких життєвих обставинах, втрачають мотивацію до навчання. Їх пріоритети кардинально змінюються. На перше місце виходить безпека та пристосування до виживання в нових умовах.

Для підвищення мотивації студентів до навчання в умовах війни необхідно проводити різні бесіди та акцентувати увагу на важливості здобуття професійних навичок. Підвищити мотивацію до навчання допоможе оптимізація навчального процесу за допомогою різноманітних інформаційно-комунікативних технологій та організація ефективної системи оцінювання. При цьому необхідно враховувати особливості здобувачів вищої освіти [32]. На даний час використовуються різні форми та методи навчання. Різні умови дозволяють виявити недоліки та переваги різних форматів здобуття вищої освіти, тобто у будь-якому випадку її якість після війни повинна зрости. Окрім того, в умовах інформаційної війни важливим є розвиток в учнів критичного мислення та вміння розпізнавати дезінформацію. Соціально-психологічна

адаптація до умов воєнного конфлікту відбувається як адаптація до соціально напруженого середовища, що постійно змінюється, тому важливо змістити акцент із стану адаптованості на властивості адаптивності особи і спільноти, які пов'язані із такими конструктами, як життєстійкість, психологічна пружність, групова ефективність.

Прокрастинація є поширеним явищем, особливо серед студентів. Американські дослідження показують, що половина студентів коледжів та університетів страждають від хронічної прокрастинації, а переважна більшість (80-95%) відкладають справи час від часу, хоча й не завжди суттєво. Ця проблема цікава не лише своєю поширеністю (серед дорослого населення хронічна прокрастинація спостерігається у 15-25%), але й часто неправильним розумінням. Помилковим є твердження, що прокрастинація дорівнює ліні або що всі, хто відкладає справи, просто ледачі. Аналіз особливостей академічної прокрастинації у студентів закладів вищої освіти в контексті вимушеного онлайн-навчання, спричиненого пандемією COVID-19 та війною, показав, що такий формат навчання позитивно впливає на прояви академічної прокрастинації та не сприяє самоорганізації. Дослідники Череп'єхіна, О.; Турубарова, А.; Сисоєв, О.; Дерев'янка, Н.; Буланов, В. (2023) виявили значно вищий рівень прокрастинації у студентів, які навчалися виключно онлайн, порівняно з тими, хто поєднував онлайн та очне навчання [33]. Важливо, що було ідентифіковано новий тип академічної прокрастинації – "активна академічна прокрастинація". На відміну від традиційного негативного значення, цей тип сприймається як частина процесу вимушеного онлайн-навчання, що може бути пов'язано з дією особистих захисних механізмів психіки студентів в умовах хронічного стресу [34]. Війна є одним з найсильніших стресових факторів, що може призвести до тривожно-депресивних розладів, когнітивних, поведінкових та емоційних дисфункцій. Ці дані свідчать про значне психологічне навантаження, яке безпосередньо впливає на мотивацію до навчання та сприяє прокрастинації. Постійний страх,

невизначеність та порушення звичного життя ускладнюють концентрацію та завершення завдань [35]. Зокрема, дослідження Шрамль, Перскі, Гроссі та Маковер (2012) виявили, що хронічний стрес має негативні наслідки для подальшої успішності підлітків у навчанні [36]. Здатність освітньої системи до швидкої адаптивної відповіді на зовнішні загрози, внутрішньої структурної реконфігурації та збереження рівного доступу до якісної освіти для всіх учасників освітнього процесу є визначальною для її стійкості у воєнний час. Незважаючи на тисячі пошкоджених або зруйнованих освітніх закладів та мільйони внутрішньо переміщених осіб, українська система освіти вистояла завдяки інтеграції передових технологічних рішень та впровадженню інноваційних моделей управління [37]. Це свідчить про важливість гнучкості та інновацій у подоланні прокрастинації шляхом створення більш адаптивних та підтримуючих навчальних умов.

Розвиток критичного мислення та медіаграмотності, що є важливим в умовах інформаційної війни, також опосередковано сприяє подоланню прокрастинації, оскільки ці навички допомагають студентам краще структурувати інформацію, визначати пріоритети та уникати відволікаючих факторів. Європейська освітня платформа підкреслює, що критичне мислення є життєвою навичкою в епоху інтернету, допомагаючи студентам орієнтуватися у складному цифровому світі та ефективніше навчатися [38]. Важливим аспектом у боротьбі з прокрастинацією є розвиток життєстійкості та психологічної пружності в умовах постійних змін та викликів. Ці якості дозволяють студентам не тільки адаптуватися до стресових ситуацій, але й активно протистояти їм, зберігаючи здатність до ефективної діяльності [39]. Важливим аспектом є робота з мотивацією. У ситуаціях, коли навчання здається відірваним від реальності або його цінність знижується через зовнішні обставини (наприклад, воєнний стан), необхідно акцентувати увагу на довгострокових перспективах та важливості здобуття професійних навичок для майбутнього. Залучення до дискусій, інтерактивні лекції, проєктна діяльність, що пов'язує академічні знання з реальними проблемами, можуть підвищити внутрішню мотивацію. Також створення позитивного навчального середовища, де студенти відчують підтримку викладачів та одногрупників, знижує рівень тривожності та страху перед невдачею, що часто є одними з причин прокрастинації. Навчальні заклади можуть сприяти розвитку цих якостей через впровадження спеціальних курсів, тренінгів, а також через створення сприятливої атмосфери, що заохочує ініціативність, відповідальність та самостійність. В контексті вищезазначених проблем прокрастинації та складнощів із самоорганізацією в умовах онлайн-навчання, особливого значення набуває розвиток метакогнітивних стратегій у студентів. Як зазначає Е. Д. Балашов (2023), метакогнітивні стратегії є ключовим елементом саморегульованого навчання та мають позитивний зв'язок з мотивацією студентів [40]. Його дослідження підкреслює, що усвідомлення

студентом себе як суб'єкта власного саморегульованого навчання є критично важливим. За наявності внутрішньої мотивації навчальна діяльність викликає у студентів зацікавлення та супроводжується позитивними емоційними переживаннями при використанні відповідних метакогнітивних стратегій. Це свідчить про те, що цілеспрямоване формування метакогнітивних навичок – таких як планування, моніторинг розуміння та оцінювання власної діяльності – може безпосередньо впливати на підвищення внутрішньої мотивації та зменшення прокрастинації, зокрема в умовах дистанційного навчання, де вимагається високий рівень самостійності. Таким чином, оптимізація навчального процесу та розробка методичних рекомендацій для розвитку метакогнітивних стратегій можуть стати ефективним інструментом для подолання академічної прокрастинації та підвищення якості освіти студентів, особливо в умовах непередбачуваних зовнішніх обставин.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз феномену прокрастинації дозволив розкрити його багатогранність та складність, особливо в контексті навчання студентів закладів вищої освіти, що є провідною діяльністю в їхньому віці. Прокрастинація була визначена як свідоме відкладання важливих завдань, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків, що відрізняє її від простої ліні чи свідомого визначення пріоритетів. Підкреслено, що в основі прокрастинації часто лежать емоційні чинники, зокрема прагнення уникнути негативних переживань, пов'язаних з виконанням завдання. Розгляд різних типологій прокрастинації, запропонованих Дж. Феррарі, Н. Мілграмом та іншими дослідниками, виявив її різноманітні прояви, включаючи академічну, побутову, невротичну та компульсивну форми. Особливу увагу було приділено академічній прокрастинації як найбільш релевантній для

студентського середовища, зумовленій специфікою навчального процесу, необхідністю самоорганізації та відстроченою винагородою.

Аналіз психологічних чинників виникнення прокрастинації у студентів ЗВО виявив їхню складну взаємодію. Серед ключових факторів були виділені порушення мотиваційно-вольової сфери, недостатня вольова регуляція, страх перед майбутнім, стресогенні ситуації, перфекціонізм, деформована система ціннісних орієнтацій та проблеми комунікації. Різні психологічні підходи, такі як психодинамічний, поведінковий та когнітивний, пропонують різні пояснення механізмів прокрастинації, підкреслюючи роль глибинних психологічних захистів, засвоєних моделей поведінки та ірраціональних когнітивних установок. Особливий акцент у першому розділі було зроблено на психологічних особливостях прояву феномену прокрастинації в умовах війни у студентів ЗВО. Війна як потужний хронічний стресор суттєво впливає на психологічний стан студентів, викликаючи підвищений рівень тривожності, невизначеність майбутнього, емоційне виснаження та зміну пріоритетів. В таких екстремальних умовах прокрастинація може виступати не лише як наслідок порушення саморегуляції, але й як своєрідний механізм психологічного захисту від перевантаження та негативних емоцій. Водночас, війна може актуалізувати глибинні мотиваційні резерви, надаючи навчання нового сенсу як внеску у майбутнє країни. Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема прокрастинації є міждисциплінарною та потребує комплексного підходу до її вивчення, особливо в контексті унікальних викликів, з якими стикаються студенти в умовах воєнної агресії. Теоретичні положення, розглянуті в першому розділі, створюють необхідну основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей прояву прокрастинації та її психологічних чинників серед студентів закладів вищої освіти в умовах війни, а також для розробки практичних рекомендацій щодо її подолання.

РОЗДІЛ II. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Характеристика вибірки учасників експерименту та етапів експериментального дослідження

З метою глибокого вивчення феномену прокрастинації серед студентів в умовах повномасштабної війни, було проведено емпіричне дослідження на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили міста Миколаєва. Вибір цього регіону є особливо релевантним, враховуючи його близькість до зони бойових дій та постійний вплив воєнних чинників на повсякденне життя та навчання. Дослідження проводилося виключно в онлайн форматі за допомогою платформи Google Forms. Такий підхід був зумовлений необхідністю забезпечити доступність для всіх респондентів, незалежно від їхнього поточного місцезнаходження (в Україні чи за кордоном), та з урахуванням безпекових обмежень, пов'язаних із воєнним станом. У дослідженні взяла участь 51 респондент спеціальності 053 "Психологія", віком від 18 до 22 років. Орієнтація на студентів-психологів дозволила врахувати потенційно вищий рівень їхньої психологічної обізнаності та рефлексії щодо власних станів, що є цінним для самозвітних методик. Ця вибірка була розподілена між різними етапами дослідження, що дозволило отримати комплексні дані про прокрастинацію та її зв'язок зі стресом.

Експериментальне дослідження було чітко структуровано та складалося з трьох послідовних етапів:

Перший етап дослідження Цей етап був присвячений початковій діагностиці загального рівня схильності до прокрастинації. У ньому взяли участь 30 студентів університету. Для збору даних використовувався опитувальник "Шкала прокрастинації" Б. Такмана. Цей інструмент є визнаним

у психологічній практиці та дослідженнях і надає можливість комплексно оцінити рівень прокрастинації особистості. Він містить ряд тверджень, що відображають різноманітні аспекти поведінки, пов'язаної з відкладанням справ, а також типові когнітивні та емоційні переживання, що супроводжують цей феномен. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за певною шкалою, що дозволило отримати кількісні показники. Обробка зібраних даних дозволила сформувати інтегральний показник, що відображає загальний рівень прокрастинації в досліджуваній групі. Результати цього етапу стали відправною точкою для подальшого, більш детального аналізу.

Другий етап дослідження. На цьому етапі основною метою було проведення порівняльного аналізу рівнів прокрастинації між двома незалежними групами студенток університету. Це дозволило виявити можливі зміни або тенденції у проявах прокрастинації за певний період, що є особливо актуальним в умовах триваючої війни. У дослідженні взяла участь 21 респондент, дані якої були зібрані в рамках поточного дослідження. Ці дані порівнювалися з інформацією, отриманою від іншої групи з 21 студента, зібраною в попередній період (у 2023 році) за допомогою тієї ж онлайн-форми. Такий підхід, хоч і не є класичним лонгітюдом, дозволив здійснити квазі-лонгітюдний аналіз змін у загальних тенденціях прокрастинації у вибірці, що відображає студентську спільноту в умовах військового конфлікту. Для визначення рівня прокрастинації на цьому етапі застосовувався опитувальник К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої. Ця адаптована версія шкали є поширеним та валідизованим інструментом для діагностики прокрастинації саме в україномовному середовищі, що забезпечує високу релевантність отриманих даних. Для статистичного порівняння двох незалежних вибірок (групи 2023 та 2025 років) було застосовано U-критерій Манна-Уїтні. Цей непараметричний критерій є потужним інструментом для порівняння двох незалежних вибірок за кількісною ознакою, особливо коли розподіл даних може відрізнятися від

нормального, що часто буває у психологічних дослідженнях. Він дозволяє виявити статистично значущі відмінності між центральними тенденціями розподілів у порівнюваних групах. Додатково, для оцінки практичної значущості виявлених відмінностей, був розрахований розмір ефекту (r), що дає змогу інтерпретувати не лише факт наявності різниці, а й її величину.

Третій етап дослідження. Цей етап був присвячений оцінці рівня сприйнятого стресу серед студентів, оскільки стрес є одним із ключових психологічних факторів, що можуть посилювати прокрастинацію, особливо в умовах воєнного конфлікту. У ньому взяли участь 30 студенток. Для збору даних використовувався опитувальник "Шкала сприйманого стресу PSS-10" (The Perceived Stress Scale-10). Це широко використовувана та визнана методика для вимірювання суб'єктивного відчуття стресу за останній місяць. Вона дозволяє оцінити, наскільки респондент сприймає своє життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене. Опитувальник містить десять питань, що стосуються думок та почуттів, пов'язаних зі стресовими ситуаціями та їхнім сприйняттям. Обробка відповідей дозволяє отримати інтегральний показник рівня стресу. Для детального опису отриманих даних застосовувалися методи описової статистики, зокрема розрахунок середнього значення, медіани, стандартного відхилення, а також мінімального та максимального значень. Це забезпечило повну характеристику розподілу рівня стресу в досліджуваній групі, дозволяючи виявити як загальні тенденції, так і значну варіативність у сприйнятті стресу серед студенток в умовах війни. Загальна реалізація всіх етапів дослідження в онлайн форматі з використанням платформи Google Forms забезпечила зручність для учасниць та ефективність збору даних, що є критично важливим в умовах обмежень, пов'язаних з воєнним станом.

2.2. Аналіз отриманих результатів

З метою дослідження прокрастинації серед студентів в умовах війни було проведено два етапи емпіричного дослідження у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили міста Миколаєва. Перший етап дослідження охопив 30 студентів. Для вимірювання рівня прокрастинації застосовано опитувальник "Шкала прокрастинації" Б. Такмана. Отримані результати дозволяють оцінити загальний розподіл рівнів схильності до прокрастинації в досліджуваній групі.

Аналіз індивідуальних балів показав наступний розподіл (Таблиця 2.1):

Таблиця 2.1

Висока схильність до прокрастинації	(55-64 балів)	6 респондентів
Середня схильність до прокрастинації	(48-54 балів)	12 респондентів
Низька схильність до прокрастинації	(35-47 балів)	12 респондентів

Табл. 2.1 Результати балів за шкалою прокрастинації" Б. Такмана

Проведене опитування виявило, що найбільша частина студентів, які навчаються в умовах війни, (40%) має середню схильність до прокрастинації, тоді як низьку схильність демонструє також значна частка респондентів (40%). Високу схильність до прокрастинації виявлено у 20% учасників опитування. Отримані дані свідчать про різноманітність рівнів прокрастинації серед студентів в умовах війни, що може мати різний вплив на їхню навчальну діяльність та загальний психоемоційний стан. Ці результати підкреслюють важливість подальшого аналізу, спрямованого на вивчення факторів, пов'язаних з цими рівнями прокрастинації, зокрема тих, що є специфічними для воєнного часу. Розуміння цих факторів є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки студентів та мінімізації негативного впливу прокрастинації на їхнє навчання в умовах триваючого конфлікту.

Другий етап дослідження був спрямований на порівняльний аналіз рівнів прокрастинації між двома групами студентів. Емпіричне дослідження проводилося також серед студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили міста Миколаєва, але вже з використанням опитувальника К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої для визначення рівня прокрастинації. У дослідженні взяла участь 21 особа. За результатами порівняльного аналізу рівнів прокрастинації між вибірками студентів 2023 та 2025 років, застосування U-критерію Манна-Уїтні виявило статистично значущі відмінності. Основні показники порівняльного аналізу представлено у Таблиці 2.2:

Таблиця 2.2.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої

Показник	Значення
n	21
T1	336
T2	535
U _{емп}	137
U _{крит}	163
p	< 0.05

Отримане емпіричне значення U Манна-Уїтні ($U_{емп} = 137$) є меншим за критичне значення U для двостороннього тесту при рівні значущості $\alpha = 0.05$, яке для близьких розмірів вибірок ($n = 20$) становить 163 (за наданою таблицею). Отже, на рівні значущості $p < 0.05$, нульову гіпотезу про відсутність статистично значущих відмінностей між розподілами рівнів прокрастинації студентів у 2023 та 2025 роках відхиляється.

Результати застосування U-критерію Манна-Уїтні для порівняння рівнів прокрастинації між двома незалежними групами студентів ЗВО (вибірки 2023 та 2025 років, по 21 особі в кожній) виявили статистично значущі відмінності. Емпіричне значення U ($U_{\text{емп}} = 137$) виявилося меншим за критичне значення U для двостороннього тесту при рівні значущості $\alpha = 0.05$ (орієнтовно 163 для близьких розмірів вибірок з наданої таблиці). Це дозволяє відхилити нульову гіпотезу про відсутність статистично значущих відмінностей між розподілами рівнів прокрастинації у двох досліджуваних роках на рівні значущості $p < 0.05$. Сума рангів для групи студентів 2025 року ($\Sigma RB = 535$) значно перевищує суму рангів для групи 2023 року ($\Sigma RA = 336$). Оскільки U-критерій Манна-Уїтні чутливий до відмінностей у центральній тенденції розподілів, ці результати вказують на те, що студенти у 2025 році демонструють статистично значуще вищий рівень прокрастинації порівняно зі студентами у 2023 році.

Отриманий середній розмір ефекту ($r \approx 0.46$) свідчить про середню за силою практичну значущість виявленої різниці. Це означає, що спостерігається помітна тенденція до зростання рівня прокрастинації серед студентів ЗВО у 2025 році порівняно з 2023 роком.

Враховуючи контекст триваючої війни в Україні, яка триває і на момент проведення дослідження у 2025 році, виявлене зростання рівня прокрастинації може бути пов'язане з тривалим впливом стресових факторів, невизначеності, адаптації до змін у навчальному процесі та загального психологічного стану студентів. Ці результати підкреслюють потенну необхідність розробки та впровадження стратегій психологічної підтримки та навчальних інтервенцій, спрямованих на зниження рівня прокрастинації серед студентської молоді в умовах тривалої кризи. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на виявлення конкретних чинників, що зумовлюють це зростання, та оцінку ефективності різних підходів до подолання прокрастинації в умовах воєнного

стану. З метою виявлення змін у розподілі рівнів прокрастинації між 2023 та 2025 роками, дані було представлено у вигляді кругових діаграм (Див. Рис 3). Порівняння секторів на діаграмах дозволяє візуально оцінити динаміку представленості різних рівнів прокрастинації у студентській вибірці протягом досліджуваного періоду:

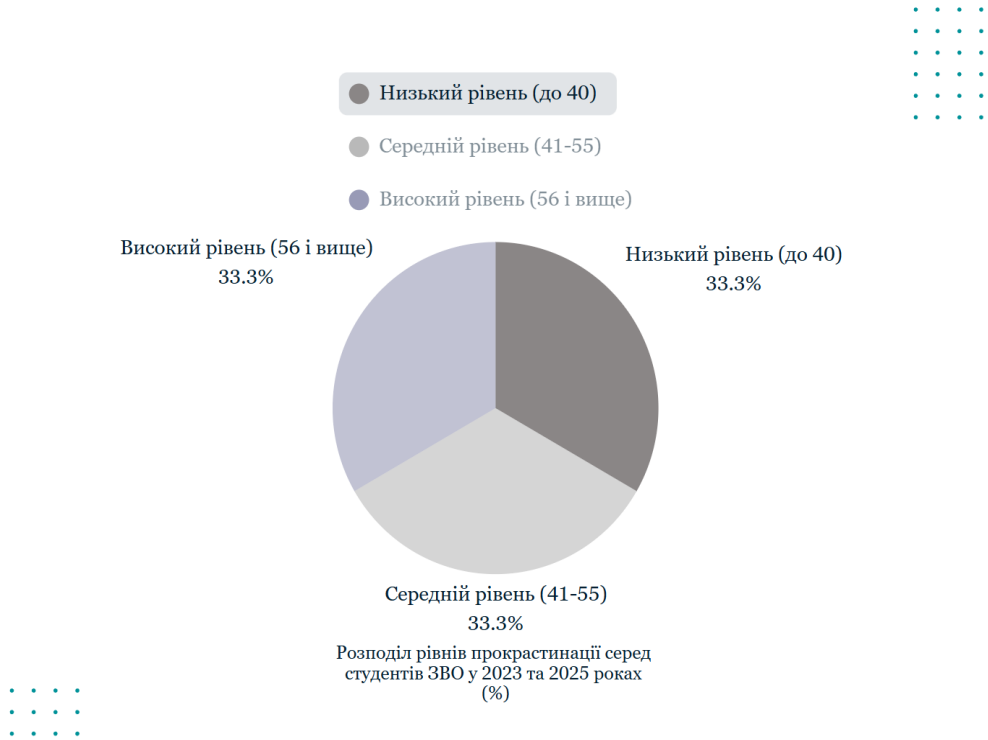


Рис 3. Розподіл рівнів прокрастинації серед студентів ЗВО у 2023 та 2025 роках (%)

Третій етап дослідження був спрямований на оцінку рівня стресу у студентів. Для цього було використано опитувальник "PSS-10". У дослідженні взяли участь 30 осіб. У таблиці 2.3 нижче представлені результати оцінки рівня стресу у студентів за допомогою опитувальника PSS-10.

Таблиця 2.3

Статистичний показник	Значення
-----------------------	----------

Середнє значення	20.53
Медіана	21
Стандартне відхилення	6.27
Мінімальне значення	7
Максимальне значення	33

Табл. 2.3 Результати оцінки рівня стресу у студентів за опитувальником PSS-10.

Загальний рівень стресу: Студенти в середньому відчують помірний рівень стресу (середнє значення = 20.53). Варіативність: Спостерігається значна варіативність у вибірці (стандартне відхилення = 6.27), що вказує на індивідуальні відмінності у сприйнятті стресу. Діапазон значень: Рівень стресу коливається від низького (мінімальне значення = 7) до високого (максимальне значення = 33), що свідчить про різну реакцію студентів на стресові фактори. Отримані результати узгоджуються з попередніми дослідженнями, які показують, що студенти, які живуть в умовах воєнних конфліктів, відчують значний стрес. Фактори, такі як постійна невизначеність, загроза безпеці та порушення нормального життя, можуть сприяти підвищенню рівня сприйнятого стресу. Результати дослідження рівня стресу за опитувальником PSS-10 виявили, що студенти, які навчаються в умовах воєнного конфлікту, відчують помірний рівень стресу. Це узгоджується з існуючими дослідженнями, які підкреслюють значний психологічний вплив війни на студентську молодь. Постійна невизначеність, пов'язана з конфліктом, загроза безпеці та необхідність адаптації до значних змін у повсякденному житті створюють середовище, в якому рівень стресу може бути підвищений. Значна варіативність у показниках стресу серед студентів також підкреслює індивідуальні відмінності в реакції на ці складні обставини. Деякі студенти

можуть мати більшу психологічну стійкість або ефективніші стратегії подолання, тоді як інші можуть бути більш вразливими до негативних наслідків війни. Ці результати підкреслюють важливість надання психологічної підтримки студентам під час воєнних конфліктів, щоб допомогти їм впоратися з підвищеним стресом і сприяти їхньому благополуччю.

2.3 Основні підходи до ефективного подолання прокрастинації

Проблема прокрастинації, відома людству здавна, залишається актуальною й у сучасному світі, навіть посилюючись. Молодь сьогодні часто стикається з постійним психологічним стресом, надмірною кількістю завдань, які необхідно виконувати за допомогою комп'ютерів, ноутбуків, планшетів, смартфонів та інших пристроїв, а також з обмеженим часом. Це призводить до того, що багато хто схильний відкладати важливі справи, намагаючись виконати їх в останню хвилину, часто в умовах значного дефіциту часу. Такий підхід негативно впливає не лише на якість навчання та академічну успішність, але й на психофізіологічний стан та особистісний розвиток студента. Соціальна значущість проблеми прокрастинації, а також її потенційний негативний вплив на особистісний ріст і розвиток, підкреслюють її беззаперечну важливість дослідження, розробки та впровадження ефективних стратегій профілактики. З психолого-педагогічної точки зору, прокрастинація визначається як своєрідна емоційна реакція на необхідність виконання запланованої або обов'язкової справи, що виражається у схильності відкладати її на невизначений термін, часто з використанням формулювань "на потім", "на завтра" або "на майбутнє". Це виражається в її бажанні не приймати рішень і не починати ніяких справ. Розрізняють рутинну (побутову), прокрастинацію прийняття рішень, невротичну, obsесивно-компульсивний та

академічну прокрастинацію. Прокрастинацію можна успішно подолати, хоча для цього їм самим необхідно активно попрацювати над собою при кваліфікованій психолого-педагогічній допомозі. Надамо деякі організаційно-педагогічні рекомендації щодо подолання прокрастинації: Розставте пріоритети: починайте з важливих і термінових справ (наприклад, подолання форс-мажорних обставин, вирішення невідкладних завдань, підготовка до важливих зустрічей або заходів з конкретної дисципліни, приведення до ладу необхідних речей перед важливою подією, самостійне вивчення пропущеного матеріалу та надолуження відставання, оперативна підготовка до виконання службових обов'язків). Потім переходьте до важливих, але не термінових справ (наприклад, написання звітів або доповідей, підготовка до захисту проєктів, вибір та придбання необхідних речей). Далі вирішуйте питання щодо виконання маловажливих і відтермінованих завдань (придбання речей для відпочинку, участь у проєктах, читання книг або відвідування культурних заходів, долучення до громадських робіт). В останню чергу – планування та часткова підготовка до виконання неважливих і нетермінових справ (відвідування бібліотеки або заняття хобі, спілкування з друзями в соціальних мережах, аналіз інформаційних ресурсів, перевірка електронної пошти, прибирання). Такі дрібниці не приносять значного результату, але вимагають значних витрат часу. Розбийте велике і складне завдання на дрібні операції: виділіть окремі прості дії, які є складовими компонентами підзавдань, та виконуйте їх послідовно. Налаштуйте себе на роботу, замінивши формулювання: «мені потрібно це зробити», «мене зобов'язують це зробити» на «я хочу це зробити»; «від мене очікують конкретного результату» на «я сам націлений на максимальний результат» тощо. Це знімає психологічні бар'єри та мобілізує внутрішні сили. Складіть план на певний період (семестр, рік, проєкт) з чіткими та реальними для виконання термінами. Тоді не буде часу на зволікання. Сформулюйте (конкретизуйте) свою мету на цей період. Тоді при виборі справ зможете керуватися простим принципом: усе, що не

наближає до мети – відкласти в бік. Відпочиньте: коли організм або психіка виснажені, працездатність знижується. При цьому, якщо ви втомилися фізично, то відновити сили допоможе розумова діяльність, і навпаки. Абстрагуйтеся: якщо усунути причину стресу неможливо, спробуйте не думати про це, заспокойтеся і зосередьтеся на важливих поточних справах. Виховуйте силу волі: найбільш складний, але й досить дієвий спосіб – сказати «ні» даремному витрачання часу та сконцентруватися на корисній роботі [39]. Прокрастинація може мати як шкідливі, так і корисні аспекти. Можна отримати такі позитивні наслідки цього явища, як: стимулювання креативності, оскільки під час відкладення завдання можна побачити його з іншої сторони і продукувати цікаві інноваційні ідеї; підвищення продуктивності під час роботи під тиском дедлайнів або зовнішнього контролю; регулювання емоційного навантаження, що дозволяє людині знайти баланс між роботою і відпочинком перед новими викликами. Проте шкоди від прокрастинації все-таки більше. Це зменшення рівня продуктивності, оскільки завдання можуть залишитися невиконаними або виконаними неповністю чи у погій якості; стрес і негативні емоції; зниження імунітету і виникнення фізичних розладів і хвороб; втрата можливостей для розвитку і просування у кар'єрі; негативний вплив на самооцінку, сприяючи виникненню відчуття провини та безсилля. Подолання прокрастинації вимагає системного підходу та розвитку конкретних навичок. Ось декілька порад від психологів New Leaf [41], які можуть допомогти:

Розбивайте великі завдання на менші та конкретніші кроки, щоб зробити їх виконання більш досяжним.

1. Встановлюйте конкретні терміни виконання завдань і постійно нагадуйте собі про ці терміни.
2. Складіть чіткий розклад і план дій та визначте, коли саме ви будете працювати над кожним завданням.

3. Вивчіть і постійно використовуйте різні методи управління часом, такі як метод Помодоро, матрицю ефективності-неважливості або техніку 5-хвилинного старту.
4. Створіть навколо себе комфортне і привабливе робоче середовище, забезпечте його необхідними ресурсами та приборіть усе, що відволікатиме від роботи.
5. Визначте основні фактори відволікання, наприклад, вимкніть сповіщення на телефоні, заблокуйте непотрібні веб-сайти та зосередьте увагу на завданні.
6. Застосовуйте техніки самообману та позитивної мотивації, щоб змусити себе почати виконання завдання.
7. Поділіться своїми цілями, планами і завданнями з рідними чи друзями, щоб отримати додаткову мотивацію.
8. Зробіть аналіз свого робочого процесу, визначивши, коли та чому вам вдається найбільш плідно працювати, та використовуйте власні спостереження для покращення продуктивності.
9. Приймайте свої помилки розумно, оскільки вони є невід'ємною частиною навчання і розвитку, і використовуйте їх для самовдосконалення.
10. Винагороджуйте себе за вчасне виконання завдання чимось приємним.
11. Поступове втілення цих стратегій та пошук власних ефективних підходів допоможе вам подолати прокрастинацію та забезпечити більш ефективне управління часом.

Існують різні погляди на прокрастинацію. З одного боку, вона може бути формою психологічного захисту, зокрема уникнення, що призводить до негативних наслідків, таких як зниження адаптації та формування деструктивної поведінки. З іншого боку, прокрастинація може розглядатись як копінг-стратегія, що в певних ситуаціях сприяє ефективній адаптації та самореалізації. Наприклад, обмірковування завдання або проблеми протягом

певного часу може сприяти його якісному виконанню. У ситуаціях, коли працівник отримує одночасно декілька завдань, доцільно застосовувати "творчу прокрастинацію". Це передбачає свідоме відкладання менш важливих завдань, щоб мати достатньо часу для виконання пріоритетних. Дослідження показують, що активна прокрастинація може бути позитивно пов'язана з результативністю навчання. Здатність швидко змінювати пріоритети може підвищувати ефективність в певних умовах. Важливо починати роботу за власним графіком, щоб відчувати автономію. Люди, схильні до пошуку гострих відчуттів, можуть отримувати задоволення від якісно виконаної роботи. З віком та набуттям досвіду люди, як правило, менше схильні до прокрастинації. Помірні прокрастинатори часто використовують власні стратегії для її подолання. Регулярна практика також сприяє зменшенню прокрастинації. Підвищення очікувань успіху, особливо через моделювання та досягнення позитивних результатів, може допомогти зменшити прокрастинацію. Оскільки прокрастинація існує вже давно, не варто очікувати її зникнення найближчим часом. Нашим сучасним завданням є взяти від нього все позитивне та розробити тактику боротьби з його негативними характеристиками.

Раціональний розподіл особистістю часу свого життя є проявом своєчасності — найважливішою якістю особистості, що набувається та розвивається в процесі життєдіяльності. Своєчасність розвитку в певні життєві етапи та своєчасність оволодіння особистістю своєю професією детерміновані необхідністю підлаштовуватися під хід природно-біологічних та суспільних процесів. На кожному етапі професійного та особистісного розвитку відбувається визначення цілей та термінів їх реалізації, що безпосередньо пов'язане з вибудовуванням своєї часової перспективи. Здібності, вміння та навички раціонального розподілу часу забезпечують орієнтування особистості в ситуаціях невизначеності та багатозадачності, детермінують розстановку

тимчасових пріоритетів, що є необхідною вимогою особистісної та професійної самореалізації.

По-перше, контроль стимулів допомагає керувати поведінкою, вказуючи на те, що є доречним (тобто винагородою) за будь-яких обставин. Щоб запобігти зволіканню, люди оточують себе підказками, що підтверджують їх цілі та спростовують будь-які ознаки, які здаються спокусливими. Щоб ефективніше боротися з повсюдною проблемою прокрастинації, викладачі повинні зосередити свої зусилля на приділенні оптимального часу на прийняття рішення.

Сучасними вітчизняними та закордонними дослідниками було сформовано низку рекомендацій із подолання негативних ознак прокрастинації:

- визначте чітку ціль;
- заздалегідь плануйте кожен день, думайте на папері;
- думайте про наслідки, зосередьтесь на них;
- зосередьтесь на сферах ключових результатів. Знайдіть і визначте ті результати, які необхідні вам для якісного виконання вашої роботи, і працюйте над ними протягом дня;
- скористайтесь законом трьох. Визначте три речі у своїй роботі, що відповідають за 90 % вашого внеску, а тоді зосередьтесь передусім на їх виконанні. Ви помітите, що у вас з'явилося більше часу для родини та особистого життя;
- перед початком ретельно готуйтеся. До початку роботи переконайтесь, що все необхідне у вас під рукою;
- починайте «від печі», найбільше й найважливіше завдання можна виконати, якщо йти до цього крок за кроком;
- використовуйте свої особливі таланти, визначте, що у вас виходить особливо добре або могло б виходити добре, і киньте всі сили на виконання цього;

- визначте основні труднощі й складні моменти, внутрішні та зовнішні, які обмежують швидкість, та зосередьтесь на їх подоланні;
- тисніть на себе, максимізуйте свої особисті сили, визначте періоди найвищої фізичної та розумової активності щодня й сплануйте виконання найважливіших і найскладніших завдань на сьогодні;
- мотивуйте себе діяти. У кожній ситуації шукайте позитив. Зосередьтесь не на проблемі, а на її розв'язанні. Відпочивайте багато, щоб мати змогу працювати на повну силу; - використовуйте технології для покращення якості комунікації, проте не дозволяйте їм поневолити себе. Навчіться час від часу вимикати всі девайси й залишати їх;
- діліть завдання на частини. Розбивайте об'ємні, складні завдання на невеличкі шматочки й починайте з невеликої частини;
- створюйте великі блоки часу. Організуйте свій день навколо великих блоків часу, протягом яких можна зосередитись на виконанні значних завдань;
- розвину́те відчуття крайньої необхідності. Станьте людиною, яка відома швидким та якісним виконанням завдань. Розставте пріоритети в списку важливих справ;
- не переоцінюйте себе, робіть стільки справ, скільки можете виконати і процес виконання яких буде приносити задоволення, а не перенапругу;
- виконуйте завдання по одному. Установлюйте чіткі пріоритети, негайно починайте працювати над найважливішим завданням і працюйте, поки не виконаєте його на 100 %;
- поки реалізація та обрана мета не йдуть за звичними маршрутами, індивідуальна воля повинна приймати подальші рішення;
- переглядайте дані принципи регулярно, поки вони не впишуться органічно у ваше мислення та дії [42]. Керол Двек у своїй книзі "Mindset" розкриває, як наші переконання про власні здібності, тобто наше мислення, глибоко впливає на кожен аспект нашого життя, формуючи наші реакції на

виклики, успіхи та невдачі. Вона описує два основні типи мислення: фіксоване мислення та мислення зростання. Люди з фіксованим мисленням вважають, що їхні здібності, інтелект та таланти є незмінними, заданими величинами. Вони мають сильне бажання доводити свою компетентність, часто уникаючи ситуацій, у яких вони можуть зазнати невдачі або виглядати нерозумно. Невдачі для них є прямим відображенням їхніх обмежень, що призводить до страху перед викликами та низької самооцінки. З іншого боку, люди з мисленням зростання вірять, що їхні здібності можна розвивати та вдосконалювати за допомогою наполегливої праці, навчання та відданості справі. Вони сприймають виклики як можливості для зростання, а невдачі - як цінні уроки та сходинки на шляху до успіху. Це мислення створює стійкість, мотивацію та любов до навчання. Прокрастинація, як стверджує Двек, тісно пов'язана з фіксованим мисленням. Коли людина вірить, що її здібності обмежені, вона схильна уникати складних завдань або ситуацій, в яких вона може зазнати невдачі. Цей страх невдачі стає основною причиною прокрастинації, оскільки відкладання справ забезпечує тимчасове полегшення від тривоги та загрози, пов'язаних з потенційним провалом. Людина з фіксованим мисленням може думати: "Якщо я зараз спробую і зазнаю невдачі, це означатиме, що я просто нездара", і тому вона відкладає початок, щоб уникнути цього болісного висновку. Крім того, люди з фіксованим мисленням часто вважають зусилля ознакою низьких здібностей. Вони думають, що якщо їм доводиться докладати багато зусиль для чогось, це означає, що вони недостатньо розумні або талановиті. Це переконання також може призвести до прокрастинації, оскільки вони можуть відкладати завдання, сподіваючись, що якось зможуть виконати їх без особливих зусиль, або взагалі уникнути їх, щоб не зіткнутися з "доказом" своєї "недостатності". На відміну від людей з фіксованим мисленням, ті, хто має мислення зростання, рідше схильні до прокрастинації. Їхня віра у можливість розвитку своїх здібностей дозволяє їм сприймати невдачі не як особисту катастрофу, а як цінний урок, що вказує на

сфери для вдосконалення та необхідність коригування стратегій. Вони усвідомлюють, що зусилля є невід'ємною частиною навчання та прогресу, і не бояться докладати необхідних зусиль для досягнення своїх цілей. Люди з мисленням зростання зазвичай розбивають великі завдання на менші, досяжні етапи, ставлять перед собою реалістичні цілі та планують шляхи їх досягнення. Вони також активно використовують різноманітні стратегії для підтримки мотивації та концентрації: винагороджують себе за успіхи, шукають підтримки в оточення та вчаться на власних помилках. Керол Двек стверджує, що для подолання прокрастинації ключовим є перехід від фіксованого до мислення зростання. Цей процес включає кілька важливих кроків: Усвідомлення поточного мислення: Розпізнайте ситуації, коли у вас проявляється фіксоване мислення.

Спростування негативних думок:

1. Киньте виклик негативним переконанням, пов'язаним з фіксованим мисленням, і замініть їх позитивними та конструктивними думками, що відображають мислення зростання.
2. Прийняття викликів: Розглядайте складні завдання та невдачі як цінні можливості для навчання та розвитку, а не як поразки.
3. Фокус на процесі: Змістіть увагу з кінцевого результату на сам процес навчання, прогрес та докладені зусилля.

Розвиваючи мислення зростання, людина звільняється від страху перед невдачею, знижує рівень тривожності, підвищує мотивацію та стає більш стійкою і наполегливою у досягненні своїх цілей, що, зрештою, призводить до значного зменшення прокрастинації. Прокрастинація часто виникає в найневідповідніший момент, особливо коли наближаються важливі терміни або з'являються амбітні плани. Вона спокушає відкласти все на потім, пропонуючи затишний відпочинок замість дії, і змушує нас безцільно проводити час у соціальних мережах або нескінченно обмірковувати ідеальне виконання замість того, щоб почати працювати. Це знайоме багатьом, але

важливо розуміти, що з прокрастинацією можна і потрібно працювати, зосереджуючись не на боротьбі з собою, а на її першопричинах та ефективних методах подолання. Помилково вважати лінь головною причиною відкладання справ. Насправді прокрастинація є природною емоційною реакцією, властивою більшості людей. Згідно з дослідженнями, хронічне відкладання справ – це поширене явище, коріння якого психологи вбачають не у відсутності мотивації, а в негативних емоціях, що супроводжують певні завдання. Серед таких емоцій можуть бути нудьга, складність, неясність, розчарування, неструктурованість або брак особистого інтересу. У мозку відбувається своєрідне протистояння між емоційною (лімбічною системою) та логічною (префронтальною корою) частинами, де емоції часто беруть гору, штовхаючи нас до пошуку швидких задоволень. Тому, замість марної боротьби із собою, ключовим є глибокий аналіз того, чому саме конкретне завдання викликає внутрішній опір. Розуміння справжньої причини прокрастинації відкриває шлях до вибору найефективнішої стратегії для її подолання. Типовий цикл прокрастинації ілюструє концепцію "часової непослідовності", коли мозок несвідомо віддає перевагу миттєвим насолодам перед довгостроковими вигодами. Це породжує внутрішній конфлікт між нашим "Майбутнім Я", яке ставить амбітні цілі, та "Сьогоднішнім Я", чії дії визначаються миттєвим настроєм. Хоча Майбутнє Я усвідомлює цінність довготривалих досягнень, Сьогоднішнє Я часто піддається спокусі негайного задоволення, оскільки мозку складно мобілізувати ресурси на дії, результати яких не є очевидними тут і зараз. "Лінь" панує до тих пір, поки негативні наслідки відкладання не стають відчутними та не переважають бажання нічого не робити. Яскравим прикладом є дедлайн: тривога зростає, але активні дії починаються лише в останній момент, коли страх перед можливим провалом стає сильнішим за інерцію. Щоб розірвати це коло прокрастинації, необхідно максимально полегшити початок для "Сьогоднішнього Я", зробивши перший крок настільки незначним, щоб відмовитися від нього було майже неможливо.

Адже часто саме перші дії пробуджують мотивацію. Існує сім дієвих методів, які можуть допомогти зрушити з мертвої точки, якщо ви помічаєте за собою постійне відкладання справ. Прокрастинація – це набута звичка, і, обравши правильні інструменти, від неї можна позбутися. Перший метод полягає у винагородженні себе одразу після виконання невеликої частини завдання. Це допомагає скоротити часову дистанцію між дією та задоволенням, поступово прив'язуючи позитивні емоції до необхідних дій. Прикладами можуть бути перегляд улюбленого серіалу під час тренування або насолодження чашкою кави за роботою. Другий спосіб – це створення відчутних наслідків за відкладання, переносячи їх із віддаленого майбутнього в сьогодення. Це може бути взяття на себе публічних зобов'язань, встановлення фінансових штрафів за невиконання або звернення за підтримкою до друзів чи колег. Третій метод – це проактивне планування своїх майбутніх дій. Заздалегідь створюючи сприятливі умови, можна мінімізувати спокусу відкладати. Це включає спрощення завдань, автоматизацію рутинних процесів та усунення потенційних перешкод. Четвертий спосіб – поділ великих завдань на дрібні, легко керовані мікрокроки. Великі завдання часто здаються нездоланими, тоді як навантаження. П'ятий метод – це "правило двох хвилин": почніть з виконання завдання, яке займає не більше двох хвилин. Це мінімізує психологічний бар'єр перед початком і часто запускає подальшу продуктивну діяльність. Шостий спосіб – усунення відволікаючих факторів, таких як сповіщення в соціальних мережах. Постійне перемикання уваги призводить до втрати концентрації та часу, а також підживлює потребу мозку в нових подразниках. І нарешті, сьомий метод – розвиток усвідомленості. Прокрастинація може бути несвідомою реакцією на перевантаження, а практика усвідомленості допомагає знизити активність емоційного мозку, сприяючи концентрації на поточному моменті та більш обдуманим діям.

Для запобігання прокрастинації в майбутньому важливо інтегрувати нові продуктивні звички. Серед них – щоденне планування, визначення трьох

головних завдань на день, створення ритуалу початку роботи, регулярний перегляд своїх цілей, уникнення надмірного завантаження, візуалізація свого прогресу, поступове формування корисних звичок та обов'язкові регулярні перерви. Профілактика – це постійний процес, що вимагає уваги та самодисципліни, але навіть невеликі зміни у щоденній рутині можуть суттєво вплинути на ваше ставлення до роботи та знизити схильність до відкладання справ [43]. Система планування, яку часто асоціюють з Бенджаміном Франкліном, активно використовується в західних компаніях для підвищення продуктивності. На відміну від систем, що фіксують вже витрачений час, система Франкліна орієнтована на майбутнє, структурує глобальні завдання у вигляді піраміди з менших підзадач (див. Рис. 3.1). "Будівництво" цієї піраміди починається з визначення особистих життєвих цінностей, які є фундаментом для всіх наступних кроків. Далі формулюється глобальна мета, що відповідає цим цінностям, і розробляється генеральний план її досягнення. Наступні етапи включають складання довгострокового плану (на кілька років) та короткострокового плану (на кілька тижнів або місяців) з конкретними цілями та термінами. Завершується процес щоденним плануванням, де завдання розподіляються за пріоритетністю (першочергові, другорядні, малозначні) та виконуються у відповідній послідовності. Регулярний перегляд та коригування планів є важливою складовою підтримки їх актуальності. Система Франкліна передбачає шестирівневий підхід до планування:

1. Життєві цінності: Визначення основних принципів, які керують вашим життям.
2. Глобальна мета: Формулювання головної мети, до якої ви прагнете, виходячи зі своїх цінностей.
3. Генеральний план: Розробка стратегії для досягнення глобальної мети, включаючи ключові етапи та напрямки дій.
4. Довгостроковий план: Складання плану на кілька років з конкретними цілями та термінами, що узгоджуються з генеральним планом.

5. Короткостроковий план: Розробка плану на найближчі тижні або місяці з конкретними завданнями, які є кроками до досягнення довгострокових цілей.
6. План на день: Складання щоденного розкладу з конкретними завданнями, визначенням їх пріоритетності (першочергові, другорядні, малозначні) та часових рамок виконання.

Рекомендації щодо використання системи Франкліна включають регулярний перегляд та коригування планів, а також використання спеціальних щоденників або програмного забезпечення для зручності планування. Крім цього, існують системи "прямого" планування, такі як система О. О. Любищева, яка базується на обліку витраченого часу. Протягом 56 років Любищев щоденно фіксував час, витрачений на різні види діяльності. Це дозволило йому точно оцінювати свій час, планувати його з високою точністю, ефективніше використовувати "втрачений" час та враховувати зміни у своїй працездатності. Для обліку використовувалися картки щоденного обліку часу, де фіксуються моменти переключення уваги та витрачений час. Хоча ведення такої системи може бути кропіткою роботою, воно допомагає отримати детальну інформацію про використання часу та виявити можливості для його оптимізації [44].



Рис. 3.1 Піраміда планування Б. Франкліна

Часовий принцип Парето, або правило 80/20, стверджує, що значна частина результатів (80%) зумовлена невеликою часткою зусиль або ресурсів (20%). В управлінні часом це проявляється в тому, що 80% інформації надходить з 20% джерел, 80% рішень приймаються за 20% часу на нарадах, а 20% робочого часу забезпечують 80% продуктивності, тому ключовим є виявлення та концентрація на тих 20% справ, які приносять найбільший успіх. Система АБВ-аналізу є методом класифікації завдань за їхньою важливістю, де завдання поділяються на три категорії: "А" (найважливіші, близько 15% справ, що дають 65% результату), "Б" (важливі, близько 20% справ, що дають 20% результату) та "В" (менш важливі, близько 65% справ, що дають лише 15% результату). Аналіз АБВ передбачає складання повного списку завдань, їхню нумерацію, оцінювання за категоріями А, Б, В та подальшу перевірку й коригування з урахуванням пріоритетності завдань категорії "А". Продовжуючи опис АБВ-аналізу, після оцінювання завдань за категоріями "А", "Б", "В" необхідно перевірити та скоригувати тимчасовий план, враховуючи пріоритетність завдань категорії "А" та розподіливши

запланований час відповідно до їхньої значущості: близько 65% часу слід відвести на завдання "А" (приблизно 3 години), 20% – на завдання "Б" (близько 1 години) та 15% – на завдання "В" (близько 45 хвилин). Завдання категорії "А", які не підлягають делегуванню, виконуються самостійно. Після цього слід оцінити можливість делегування завдань категорій "Б" і "В", особливо найменш важливих, залишаючи за собою контроль за термінами та якістю їхнього виконання.

Метод "Альпи" – це п'ятиступеневий підхід до планування робочого часу, який включає: 1) складання повного переліку завдань на поточний період з попереднім визначенням їхньої пріоритетності; 2) визначення планованої тривалості кожного завдання та загального доступного робочого часу; 3) резервування часу для непередбачених завдань; 4) прийняття рішень щодо делегування частини завдань; 5) контроль виконання та перенесення незавершених завдань, що дозволяє аналізувати фактичні витрати часу та шукати шляхи для оптимізації роботи. Інтелект-карти Тоні Б'юзена являють собою метод візуального планування, де в центрі розміщується ключова мета, від якої розгалужуються окремі завдання, необхідні для її досягнення, а кожне завдання, у свою чергу, може поділитися на ще менші підзавдання. Всі елементи плану зображуються за допомогою піктограм, що створює наочну систему, легку для розуміння та запам'ятовування завдяки підсвідомому сприйняттю образів та зв'язків. Використання різних кольорів може позначати дні тижня, а розмір або додаткові позначення – пріоритетність завдань, що сприяє ефективнішому розподілу часу.

Метод "помідора" – це техніка управління часом, що ґрунтується на чергуванні інтенсивної 25-хвилинної роботи з короткими 5-8 хвилинними перервами для відпочинку та обробки інформації (можна розім'ятися, зробити вправи, подихати свіжим повітрям). Після кожних чотирьох таких робочих інтервалів передбачена довша 15-30-хвилинна перерва. Повний цикл з чотирьох "помідорів" триває 2 години 15-30 хвилин. При плануванні часу

кожному завданню присвоюється певна кількість "помідорів", необхідна для його виконання. В кінці дня можна підсумувати кількість використаних "помідорів" для кожної діяльності, що з часом допомагає точніше прогнозувати час, необхідний для різних завдань, та приймати обґрунтовані рішення щодо нових проєктів. Перший "помідор" часто використовується для планування денних завдань, складання списку справ та визначення кількості "помідорів" для кожної з них (великі завдання розбиваються на частини). Важливою умовою є 25 хвилин безперервної роботи без відволікань. Рекомендується використовувати механічний таймер для кращого відчуття часу та зосередженості. Після кожного 25-хвилинного робочого інтервалу ("помідора") обов'язково робіть 5-хвилинну перерву для відпочинку. Навіть якщо до завершення завдання залишається кілька хвилин, краще перерватися і повернутися до нього пізніше (хоча деякі вважають, що натхнення приходить під час роботи, тому це індивідуально). Якщо завдання виконано швидше, ніж за 25 хвилин, візьміть це до уваги для майбутнього планування. Дрібні завдання варто об'єднувати в один "помідор". Якщо під час роботи виникають сторонні думки, швидко запишіть їх, щоб не забути, і поверніться до основного завдання, а обміркуйте ці думки під час перерви. Техніка "помідора" є ефективним інструментом у боротьбі з прокрастинацією. Метод "слона" або "саламі" застосовується до великих і довгострокових завдань. Він полягає в розбитті такого завдання на невеликі підзавдання, які можна виконувати щодня, не перевантажуючи поточні справи. Це дозволяє поступово просуватися у виконанні масштабних проєктів. Метод "швейцарського сиру" пропонує виконувати складні та неприємні завдання не послідовно, а вибірково. З часом, використовуючи метод "швейцарського сиру", кількість "дірок" у складному завданні зростає, що робить його завершення значно легшим, адже основна частина роботи вже виконана, а залишаються лише незначні за обсягом складні елементи, які вже не здаються такими важкими. Метод "з'їсти жабу" є протилежним і передбачає виконання

найскладніших та найнеприємніших завдань насамперед, особливо вранці. Це створює відчуття значного прогресу та полегшує сприйняття решти завдань, навіть якщо вони є досить трудомісткими. Узагальнюючи методи управління часом, можна виділити такі ключові принципи та прийоми: 1) чітке визначення життєвих цінностей, довгострокових цілей та зон відповідальності; 2) розробка індивідуальної системи планування робочого дня; 3) встановлення пріоритетів; 4) боротьба з прокрастинацією; 5) визначення реалістичних термінів (врахування принципу "60/40"); 6) використання зовнішніх засобів для організації роботи; 7) ефективне управління інформацією (фільтрація, зберігання, швидкий доступ); 8) допущення контрольованого хаосу ("відстійники"); 9) регулярний аналіз використання робочого часу; 10) своєчасне коригування планів; 11) усвідомлений та творчий підхід до роботи; 12) делегування повноважень; 13) навички саморозвантаження; 14) блокування факторів, що призводять до втрати часу; 15) цінування часу [45, с. 42].

Висновки до другого розділу

Розділ II дипломної роботи був присвячений емпіричному дослідженню особливостей впливу прокрастинації на навчання студентів ЗВО в умовах війни, зосереджуючись на вивченні цього явища серед студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили міста Миколаєва. Дослідження, проведене в онлайн-форматі з використанням Google Forms, включало три етапи, кожен з яких був спрямований на розкриття різних аспектів прокрастинації та її зв'язку зі стресом в умовах триваючого воєнного конфлікту. На першому етапі дослідження було вивчено загальний розподіл рівнів прокрастинації серед 30 студентів. Застосування "Шкали прокрастинації" Б. Такмана виявило значну варіативність у схильності студентів до відкладання справ. Результати показали, що найбільша частина

студентів (40%) має середній рівень прокрастинації, тоді як значна частка респондентів (40%) демонструє низьку схильність до цього явища. Високий рівень прокрастинації було виявлено у 20% учасників опитування. Ці дані підкреслюють неоднорідність досліджуваної групи у ставленні до виконання навчальних завдань в умовах війни та свідчать про те, що навіть в умовах спільного стресового фактору студенти можуть мати різні стратегії самоорганізації та мотивації. Важливо зазначити, що значна частина студентів, попри складні обставини, демонструє низький рівень прокрастинації, що може свідчити про їхню адаптивність та здатність до саморегуляції.

Однак, наявність студентів з високим рівнем прокрастинації вказує на необхідність надання їм додаткової підтримки та розробки індивідуальних стратегій подолання цієї проблеми. Крім того, отримані результати можуть бути зумовлені індивідуальними відмінностями у сприйнятті значущості навчання в умовах війни, різним рівнем академічної завантаженості, а також наявністю інших життєвих пріоритетів, не пов'язаних з навчанням. Другий етап дослідження був спрямований на порівняльний аналіз рівнів прокрастинації між двома групами студентів, сформованими у різні періоди – 2023 та 2025 роках. Це дозволило дослідити динаміку прокрастинації протягом певного часу та виявити можливі зміни у зв'язку з тривалістю воєнного конфлікту. Для визначення рівня прокрастинації на цьому етапі застосовувався опитувальник К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої, а для статистичного порівняння груп використовувався U-критерій Манна-Уїтні. Результати порівняльного аналізу виявили статистично значущі відмінності між групами студентів 2023 та 2025 років. Зокрема, було встановлено, що студенти у 2025 році демонструють статистично значуще вищий рівень прокрастинації порівняно зі студентами у 2023 році. Отриманий середній розмір ефекту свідчить про помірну практичну значущість цієї виявленої різниці, що підкреслює не випадковий характер спостережуваної тенденції. Це

може бути пов'язано з тим, що тривалий вплив стресових факторів війни, хронічна невизначеність, необхідність адаптації до постійних змін у навчальному процесі, а також загальне психоемоційне напруження можуть сприяти зростанню рівня прокрастинації серед студентської молоді. Крім того, зміни в організації навчального процесу, такі як перехід на дистанційне навчання, можуть впливати на здатність студентів до саморегуляції та призводити до збільшення прокрастинації. Третій етап дослідження був присвячений оцінці рівня стресу серед 30 студентів за допомогою опитувальника "PSS-10". Результати описової статистики показали, що в середньому студенти відчують помірний рівень стресу. Проте значне стандартне відхилення вказує на істотну індивідуальну варіативність у сприйнятті стресових ситуацій. Діапазон отриманих балів, що коливається від низьких до високих значень, свідчить про різний ступінь психологічної реакції студентів на вплив воєнних реалій. Ці результати узгоджуються з даними інших досліджень, які фіксують підвищений рівень стресу серед осіб, що проживають в умовах збройних конфліктів. Постійна загроза, інформаційна перевантаженість, порушення звичного ритму життя та невизначеність щодо майбутнього є потужними стресорами, які можуть негативно впливати на психоемоційний стан студентів.

Важливо зазначити, що рівень стресу може також залежати від індивідуальних факторів, таких як попередній досвід травматичних подій, наявність соціальної підтримки та використання копінг-стратегій. Підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна констатувати складну та багатогранну картину психологічного функціонування студентів в умовах війни. З одного боку, значна частина студентів демонструє відносну адаптивність, про що свідчить переважання середнього та низького рівнів прокрастинації на першому етапі. З іншого боку, виявлена тенденція до зростання рівня прокрастинації з часом, а також наявність помірного рівня стресу в цілому, підкреслюють негативний вплив

триваючої війни на психоемоційне благополуччя студентської молоді. Ці результати наголошують на критичній необхідності розробки та впровадження комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня стресу та прокрастинації, а також на формування ефективних стратегій адаптації до навчання та життя в умовах тривалого конфлікту. Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на виявлення конкретних факторів, що лежать в основі зростання прокрастинації та індивідуальних відмінностей у рівні стресу, а також на оцінку ефективності різних психологічних інтервенцій в умовах воєнного стану. Особливу увагу слід приділити вивченню довгострокових наслідків впливу війни на психологічне здоров'я студентів та розробці стратегій профілактики та пом'якшення цих наслідків. Крім того, важливим напрямком подальших досліджень є вивчення ефективності різних форм психологічної допомоги, включаючи індивідуальне консультування, групову терапію та онлайн-підтримку, для зниження рівня прокрастинації та стресу серед студентів, які перебувають в умовах війни. Підсумовуючи, проблема прокрастинації є глибоко вкоріненим явищем, що особливо актуалізується в сучасному світі з його інформаційним перевантаженням, постійним стресом та необхідністю оперувати численними цифровими пристроями. Її негативний вплив на якість навчання, академічну успішність, психофізіологічний стан та особистісний розвиток молоді є беззаперечним, що підкреслює важливість дослідження та впровадження ефективних стратегій профілактики та подолання. З психолого-педагогічної точки зору, прокрастинація розглядається не як прояв ліні, а як емоційна реакція уникнення, викликана негативними почуттями, пов'язаними з певними завданнями. Конфлікт між емоційною та логічною частинами мозку часто призводить до вибору миттєвих задоволень на шкоду довгостроковим цілям. Розуміння цього механізму є першим кроком до ефективної боротьби з прокрастинацією, що передбачає аналіз індивідуальних причин відкладання та вибір відповідних інструментів. Детально розкрили різноманітні

організаційно-педагогічні рекомендації та практичні методи для подолання прокрастинації. Серед них – розстановка пріоритетів, поділ великих завдань на менші, позитивне самоналаштування, планування з конкретними термінами, чітке формулювання мети, забезпечення відпочинку, абстрагування від стресу та виховання сили волі. Окрім того, розглядаються конкретні техніки управління часом, такі як принцип Парето (80/20), АБВ-аналіз, метод "Альпи", інтелект-карти Б'юзена, метод "помідора", методи "слона" та "швейцарського сиру", а також протилежний підхід "з'їсти жабу". Кожен з цих методів пропонує свій унікальний інструментарій для оптимізації робочого процесу та зменшення схильності до відкладання справ. Важливим аспектом у боротьбі з прокрастинацією є розуміння її потенційних, хоча й обмежених, позитивних наслідків, таких як стимулювання креативності, підвищення продуктивності під тиском та регулювання емоційного навантаження. Проте, шкода від прокрастинації, включаючи зниження продуктивності, стрес, погіршення здоров'я, втрату можливостей та негативний вплив на самооцінку, значно переважає ці потенційні вигоди. Поради психологів New Leaf акцентують увагу на практичних кроках, таких як розбиття завдань, встановлення термінів, складання розкладу, використання технік тайм-менеджменту, створення комфортного робочого середовища, усунення відволікаючих факторів, застосування самомотивації, обмін цілями з оточенням, аналіз власного робочого процесу, адекватне сприйняття помилок та винагородження себе за успіхи. Поступове впровадження цих стратегій є ключем до подолання прокрастинації. Окремий акцент на концепції мислення зростання Керол Двек, яка протиставляється фіксованому мисленню. Фіксоване мислення, з його вірою в незмінність здібностей та страхом перед невдачею, тісно пов'язане з прокрастинацією. Перехід до мислення зростання, яке сприймає здібності як такі, що підлягають розвитку, а невдачі – як можливості для навчання, є важливим кроком у подоланні схильності до відкладання справ. Цей процес включає усвідомлення

власного мислення, спростування негативних думок, прийняття викликів, фокус на процесі та розвитку стійкості.

На завершення, текст підкреслює, що раціональний розподіл часу є важливою якістю особистості, що впливає на своєчасність професійного та особистісного розвитку. Вміння ефективно керувати часом допомагає орієнтуватися в умовах невизначеності та багатозадачності, визначати пріоритети та сприяє самореалізації. Контроль стимулів та усвідомлене прийняття рішень щодо розподілу часу є важливими елементами у боротьбі з прокрастинацією. Сучасні дослідження пропонують низку практичних рекомендацій, включаючи чітке визначення цілей, планування, усвідомлення наслідків, фокус на ключових результатах, використання правила трьох, ретельну підготовку, принцип "від печі", використання талантів, подолання труднощів, самомотивацію, ефективне використання технологій, поділ завдань, створення часових блоків, розвиток відчуття терміновості, реалістичне оцінювання власних можливостей, виконання завдань по одному та регулярний перегляд принципів управління часом. Усвідомлення сутності прокрастинації, її причин та наслідків, а також активне застосування різноманітних методів та стратегій є запорукою успішного подолання цієї поширеної проблеми та підвищення особистої та професійної ефективності.

ВИСНОВКИ

Проведене комплексне дослідження феномену прокрастинації у студентів закладів вищої освіти в умовах війни дало змогу розкрити складну взаємодію теоретичних концепцій та емпіричних даних, висвітливши специфічні особливості прояву цієї проблеми в екстремальних обставинах. Теоретичний аналіз підтвердив багатогранність прокрастинації, визначивши її як свідоме відкладання важливих завдань, зумовлене не лише лінощами, а й комплексом психологічних чинників, зокрема прагненням уникнути негативних емоцій. Різні типології прокрастинації, особливо академічна, підкреслюють її поширеність у студентському середовищі, де самоорганізація та відстрочена винагорода є ключовими викликами. Аналіз психологічних чинників виявив їхню складну взаємодію, включаючи мотиваційні, вольові, когнітивні та емоційні аспекти. Зокрема, мотиваційні чинники, такі як зниження інтересу до навчання або відсутність чіткої мети, можуть посилювати схильність до прокрастинації. Вольові чинники, наприклад, слабкий самоконтроль або імпульсивність, ускладнюють здатність студента дотримуватися графіку виконання завдань. Когнітивні чинники, такі як негативні думки про власні можливості або переоцінка складності завдання, також відіграють значну роль. Емоційні чинники, такі як тривога, страх невдачі або роздратування, можуть призводити до уникнення завдань як способу захисту від негативних переживань.

Особливо важливим є вплив війни як хронічного стресора, що змінює пріоритети студентів, викликає тривожність і виснаження, сприяючи прокрастинації як механізму психологічного захисту. В умовах воєнних дій студенти стикаються з додатковими викликами, такими як загроза життю, вимушені переміщення, розлука з близькими та невизначеність майбутнього. Ці фактори можуть призводити до значних змін у їхній мотивації, емоційному стані та когнітивних процесах, ускладнюючи їхню здатність до саморегуляції

та ефективного навчання. Прокрастинація в таких умовах може бути не лише проявом слабкості, але й тимчасовою стратегією адаптації, спрямованою на зменшення психологічного напруження. Важливо зазначити, що прокрастинація, як адаптаційний механізм, може мати тимчасовий позитивний ефект, дозволяючи студентам знизити рівень стресу в короткостроковій перспективі. Однак, у довгостроковій перспективі, це може призвести до погіршення психологічного стану, зниження академічної успішності та формування дезадаптивних моделей поведінки. Емпіричне дослідження підтвердило значну варіативність рівнів прокрастинації серед студентів в умовах війни, що свідчить про індивідуальні відмінності в адаптації до цих обставин. Це може бути пов'язано з різними рівнями психологічної стійкості, наявністю соціальної підтримки та використанням різних стратегій подолання стресу. Наприклад, студенти з високим рівнем психологічної стійкості можуть бути більш здатними долати стресові ситуації та менш схильними до прокрастинації.

Соціальна підтримка з боку родини, друзів або викладачів також може відігравати важливу роль у зниженні рівня прокрастинації. Крім того, ефективні стратегії подолання стресу, такі як активне розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення, можуть допомогти студентам впоратися з викликами воєнного часу та зменшити їхню схильність до прокрастинації. Порівняльний аналіз виявив статистично значуще зростання прокрастинації з часом, що вказує на посилення негативного впливу тривалого стресу, невизначеності та змін у навчальному процесі. Тривалий вплив воєнних дій може призвести до накопичення психологічної травми, посилення тривожності та виснаження, що, в свою чергу, збільшує схильність до прокрастинації. Це підкреслює важливість своєчасної психологічної допомоги та підтримки студентів, які зазнають впливу тривалого стресу, пов'язаного з війною. Оцінка рівня стресу підкреслила його помірний рівень із значними індивідуальними коливаннями, що узгоджується з даними про

підвищений стрес в умовах збройних конфліктів. Ці коливання можуть бути зумовлені різними факторами, включаючи інтенсивність бойових дій у регіоні проживання студента, особисті втрати та тривоги, а також індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації. Наприклад, студенти, які проживають у регіонах, де відбуваються активні бойові дії, можуть відчувати значно вищий рівень стресу, ніж ті, хто перебуває у відносно безпечних регіонах. Загалом, дослідження показало, що війна не лише актуалізує проблему прокрастинації, але й сприяє її поглибленню, впливаючи на психоемоційне благополуччя студентів. Ці результати підкреслюють необхідність розробки та впровадження комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження стресу та прокрастинації, а також на формування адаптивних стратегій. Такі програми повинні враховувати не лише загальні принципи боротьби з прокрастинацією, але й специфічні потреби студентів, які переживають травматичні наслідки війни. Це може включати навчання технік саморегуляції, розвиток навичок управління часом, формування позитивного мислення та зміцнення соціальної підтримки. Крім того, важливим є забезпечення доступу студентів до кваліфікованих психологів та психотерапевтів, які можуть надати індивідуальну допомогу та підтримку у розв'язанні їхніх психологічних проблем. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на вивченні конкретних факторів, що лежать в основі цих змін, та оцінці ефективності різних психологічних втручань в умовах триваючого конфлікту.

Важливо дослідити, які саме психологічні втручання є найбільш ефективними для різних груп студентів, які стикаються з різними рівнями стресу та різними проявами прокрастинації в умовах війни. Це може включати порівняння різних методів психотерапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія, терапія прийняття та відповідальності, а також розробку нових підходів, адаптованих до специфічних потреб студентів, які перебувають в умовах воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дубініна К. В. Причини прокрастинації особистості: теоретичний аспект. Розвиток науки і техніки: проблеми та перспективи: Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Київ, 21 травня 2020 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2020. С. 340–343.
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Імекс-ЛТД, 2018.
3. Ferrari J. R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy. Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City, NY, 1990.
4. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Психологічні науки. 2020. Вип. 3(3). С. 30. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>.
5. Оніпко З. Взаємозв'язок між прокрастинацією та самоефективністю у студентів. Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія «Психологія». 2020. Вип. 2(12). С. 66–71. URL: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).12](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12).
6. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31, No. 4. P. 503.
7. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. Psychological Bulletin. 1975. Vol. 82, No. 4. P. 463–496. URL: <https://doi.org/10.1037/h0076860>.
8. Kuhl J. A theory of action and state orientations. Volition and personality: Action versus state orientation. Hogrefe & Huber, 1994.

9. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. P. 65–94.
10. Konca M. Y., Semiz Ö. An investigation into the nature of academic procrastination. Ataturk University, Kazim Karabekir Education Faculty & Karadeniz Technical University, Faculty of Letters, 2009.
11. Бабатіна С. І. Дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології*. 2013. Вип. 2(7). С. 507–512. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/1679/стаття_3.pdf.
12. Колтунович Т. А., Назарук Н., Світенко С. Проблеми вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 48–54. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.6>.
13. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди”*. 2014. Вип. 34. С. 190–197.
14. Hu Y., Peiwei L., Guo Y., Feng T. The neural substrates of procrastination: A voxel-based morphometry study. 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/357341197_The_neural_substrates_of_procrastination_A_voxel-based_morphometry_study.
15. Gustavson D. E., du Pont A., Hatoum A. S., Rhee S. H., Kremen W. S., Hewitt J. K., Friedman N. P. Genetic and environmental associations between procrastination and internalizing/externalizing psychopathology. *Clinical Psychological Science*. 2017. Vol. 5, No. 5. P. 798–815. URL: <https://doi.org/10.1177/2167702617706084>.
16. Гриців С. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *ResearchGate*. 2023. URL:

https://www.researchgate.net/publication/371831155_OSOBLIVOSTI_PROAVU_REZILENTNOSTI_U_STUDENTIV_V_UMOVAH_VOENNOGO_CASU.

17. Urfrig E. Two years in: Ukrainian students share personal accounts from the Russia-Ukraine war. TSL.news. 2024. February 9. URL: <https://tsl.news/two-years-in-ukrainian-students-share-personal-accounts-from-the-russia-ukraine-war/>.
18. Social Support of the Individual in War Conditions: Ukrainian and International Experience. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”. 2022. Vol. 8, No. 2. P. 76–84. URL: https://pp-msu.com.ua/web/uploads/pdf/Scientific%20Bulletin%20of%20Mukachevo%20State%20University.%20Series%20%E2%80%9CPedagogy%20and%20Psychology%E2%80%9D_2022_Vol.%208,%20No.%202_76-84.pdf.
19. Вплив війни на вищу освіту в Україні: виклики та перспективи. CEDOS. 2023. URL: <https://cedos.org.ua/events/vplyv-vijny-na-vyshhu-osvitu-v-ukrayiny-vyklyky-ta-perspektyvy/>.
20. Наслідки порушень сну для когнітивних функцій та психічного здоров'я. Національний інститут здоров'я. 2022. URL: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/sleep-diabetes>.
21. Кутєпова-Бредун В. Ю., Шевченко Н. Ф., Альшаєва К. М. Дослідження прокрастинації та її зв'язку із особистісними рисами. Journal of Psychology Research. 2022. Vol. 28, No. 11. P. 69–83.
22. Karatas H. Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. Anthropologist. 2015. Vol. 20, No. 1–2. P. 243–255.
23. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. Australian Psychologist. 2016. Vol. 51, No. 1. P. 36–46. URL: <https://doi.org/10.1111/ap.12173>.
24. Буцикін Є. Прокрастинація. Спроба Екзистенціального Психологічного Аналізу. Український психологічний журнал. 2024. Вип. 3. С. 114–130. URL:

<https://publications.kse.ua/publications/prokrastinatsiia-sproba-ekzistentsialnogo-psikhoanalizu-942>.

25. Human procrastination: effects of response requirements. URL: https://www.researchgate.net/publication/377330446_Human_procrastination_effects_of_response_requirements.
26. Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. URL: https://www.researchgate.net/publication/234130824_Procrastination_and_Stress_Exploring_the_Role_of_Self-compassion.
27. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201571/>.
28. Камінська О. В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/8.pdf.
29. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. Актуальні проблеми психології. 2019. Вип. 53. С. 62–67.
30. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. Вип. 47. С. 53–66. URL: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345>.
31. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений. 2017. Вип. 5(45). С. 211–218.
32. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ. Вісник НУОУ. 2020. Вип. 1(54). С. 104–110.
33. Череп'єхіна О., Турубарова А., Сисоєв О., Дерев'янка Н., Буланов В. How Ukrainian University Students Academically Procrastinate in Conditions of Forced-Online-Learning Caused by the COVID-19 Pandemic and Wartime. Advanced Education. 2023. Vol. 22. P. 51–71. URL: <https://doi.org/10.20535/2410-8286.273846>.

34. ConcordiaUA student. How can we help students to stay motivated during the war. 2023. March 8. URL: <https://www.concordia.edu.ua/2023/03/concordiaua-student-how-can-we-help-students-to-stay-motivated-during-the-war/>.
35. Лондар С. Л., Босенко В. О., Гайдук В. І. ENSURING THE RESILIENCE OF UKRAINIAN EDUCATION DURING THE WAR AS AN EXPERIENCE FOR IMPROVING THE EDUCATION SYSTEMS IN THE EU COUNTRIES. Освітня аналітика України. 2023. Вип. 3. С. 105–118. URL: <https://doi.org/10.32987/2617-8532.3.2023.105-118>.
36. Кравчук С. Л. Життестійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 1(1). С. 99–105.
37. Schraml K., Perski A., Grossi G., Makower I. Chronic Stress and Its Consequences on Subsequent Academic Achievement among Adolescents. Journal of Educational and Developmental Psychology. 2012. Vol. 2, No. 1. P. 69–69. URL: <https://doi.org/10.5539/jedp.v2n1p69>.
38. Delot L. Critical thinking: A life skill in the internet era. European School Education Platform. 2024. URL: <https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/news/critical-thinking-life-skill-internet-era> (дата звернення: 25.05.2025).
39. Балашов Є. Д. Метакогнітивні стратегії в мотивації навчання студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2023. Вип. 16. С. 13–21. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-13-21>.
40. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС. 2016. Вип. 2. С. 197–211.
41. New Leaf. Психологічний центр | Психолог онлайн в Україні. 2025. URL: <https://gptonline.ai> (дата звернення: 17.05.2025).

- 42.Єхалов В. В. та ін. Феномен прокрастинації у медичній освіті. Новини медицини та фармації. 2021. Вип. 15–16 (775–777).
- 43.Двек К. Психологія розвитку: нова психологія успіху. Київ : Наш Формат, 2017.
- 44.Як подолати прокрастинацію: 7 перевірених методів. Genius.Space. URL: <https://genius.space/lab/yak-podolati-prokrastinatsiyu-7-perevirenih-metodiv/> (дата звернення: 25.05.2025).
- 45.Планування за системою Франкліна. URL: https://pidru4niki.com/2015082666277/menedzhment/planuvannya_sistemoyu_franklina#432 (дата звернення: 25.05.2025).
- 46.Лугова В. М., Голубєв С. М. Основи самоменеджменту та лідерства. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019.
- 47.Котигорошко В. Букет психологічних проблем. Gas for Mind. 2025. Квітень 8. URL: <https://www.gasformind.com/shcho-take-prokrastynatsiya/>.
- 48.Kurapov A., Pavlenko O., Zhyhlova S., Holovyanchyn M., Zabolotna T., Koval N. Psychological and Emotional Well-being of University Students and Instructors in Ukraine: Dynamics During the Initial Stages of the Russian-Ukrainian War. Stress, Trauma, and Crisis: An International Journal. 2024. Vol. 42, No. 1. P. 1–19. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2433990>.
- 49.Sirois F. M., Melia-Gordon M. L., Pychyl T. A. “I’ll look after my health, later”: an investigation of procrastination and health. Personality and Individual Differences. 2003. Vol. 35, No. 5. P. 1167–1184. URL: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4).
- 50.Pavlova I., Rogowska A. M., Zhang S. X. Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic and after the Russian invasion of Ukraine. Journal of Community Health. 2024. Vol. 49, No. 1. P. 173–182. URL: <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01273-x>.

Додаток А

ДОДАТКИ

	Емпіричні дані	Ранги
--	----------------	-------

1	X	Y	Ранг 1	Ранг 2
2	53	56	19,5	21,5
3	52	52	16,5	16,5
4	63	51	31,0	12,5
5	52	68	16,5	34
6	48	56	7,5	21,5
7	52	52	16,5	16,5
8	51	63	12,5	31,0
9	62	64	28,5	33,0
10	59	60	26,0	27,0
11	50	62	9,5	28,5
12	47	63	6,0	31,0
13	43	57	3,0	24,0
14	18	49	1,0	9,5
15	53	53	19,5	19,5
16	44	63	4,0	31,0
17	48	57	7,5	24,0
18	40	51	2,0	12,5
19	52	62	16,5	28,5
20	58	62	25,0	28,5
21	46	50	5,0	9,5
	Розрахунок			
	n _{1,2}	21		
	T ₁	336,0		
	T ₂	535,0		
	U _{емп}	137,0		

	U _{крит} (0.05)	(за таблицею для n=20) 163		
	Висновок	Н ₀ відхиляється ($p < 0.05$)		

*Повна версія таблиці « Шкала загальної прокрастинації К. Лей в
адаптації Т. Юдєєвої»*