«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Кафедра загальної та клінічної психології

**БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

на тему:

**«ОСОБЛИВОСТІ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Виконала: студентка 4 курсу групи ПС(р)-41 спеціальності 053 «Психологія»

Кобилянської Наталії Миколаївни

Керівник: доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та клінічної психології, Міщиха Л. П.

Рецензент: завідувач кафедри загальної та клінічної психології, доктор психологічних наук, професор Москалець В.П.

м. Івано-Франківськ – 2023

Зміст

Вступ…………………………………………………………………………….......…..3

Розділ І. Теоретичні засади проблеми академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану………………………………...……………………………….7

* 1. Психологічні особливості етапу студентства…………………………………….7
  2. Академічна прокрастинація студентів та чинники її виникнення……………..15
  3. Специфіка впливу умов воєнного часу на академічну прокрастинацію студентської молоді…………………..…………………………………………...26

Висновки до розділу І………………………………………………………………...37

Розділ ІІ. Емпірична складова дослідження……………………………………........39

1. Методи та процедура дослідження особливостей академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану……………………………...……………….39
2. Аналіз результатів емпіричного дослідження академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного часу …………….…………………………………45
3. Рекомендації для психологів у роботі з академічною прокрастинацією студентів в умовах війни…………………………………………………………59

Висновки до розділу ІІ………………………………………………………………..63

Висновки……………………………………………………………………………….65 Список використаних джерел………………………………………………………...71

Додатки…………………………………………………………………………….......77

**ВСТУП**

**Актуальність теми:** Початок воєнних дій на території України беззаперечно вплинув на кожного українця, створивши зовсім інший модус існування суспільства. Жити в умовах війни без сумніву дуже складно, оскільки це передбачає постійне перебування в ситуації стресу та напруги, переживання втрати, горя, руйнування планів на майбутнє та переосмислення власних цінностей і поглядів. Втім, вже більше року наше суспільство тримає оборону не тільки на лінії фронту, але й у всіх сферах діяльності держави. В цих складних умовах кожному необхідно продовжувати працювати, навчатися, розвиватися, відновлюватися та наближати країну до перемоги.

Необхідність продовжувати діяльність в умовах війни постала і перед системою освіти, а, відповідно, студентська молодь здобуває професійні знання уміння та навички в умовах сучасності. Юнакам необхідно виконувати всі завдання вікового періоду та етапу студентства, долаючи виклики принципово нових обставин існування суспільства в умовах воєнного стану. Специфіка цих умов та їх впливу може зумовити ускладнення реалізації професійно-навчальної діяльності та стати причиною академічної прокрастинації. Різні аспекти даної проблеми неодноразово потрапляли в поле зору сучасних науковців.

До прикладу, студентському періоду життя людини присвячено чимало робіт сучасних науковців (М. Антошків, Т. Дерека, В. Ляшенко, В. Туманова, О. Гацко, М. Тесленко, Н. Юдіна, Е. Балашов, О. Дроздов, М. Дроздова, Ю. Примак, В. Єгорова, С. Чачко, Н. Хворостянко, В. Пітулей, І. Мартинюк, І. Брецко, Л. Жданюк, С. Бикова та ін.). Зокрема в полі зору вчених опинялися соціально-психологічні особливості студентського віку, соціальна ситуація розвитку в студентському віці, психологічні особливості студентського віку, особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента, його мотивацію та особливості життєстійкості студентів в умовах дистанційного навчання, психологічні особливості соціальної ініціативності студентської молоді, стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді, психологічні особливості просторової ідентичності сучасної студентської молоді та саморегуляції навчальної діяльності, емоційне вигорання студентів, психологічні особливості студентів закладів вищої освіти, та студентів цифрового покоління і т. ін.

Предметом наукового інтересу дослідників неодноразово ставала проблема відкладання завдань, зокрема й академічна прокрастинація серед студентства. Цю тему вивчали К. Дубініна, В. Дуб, Г. Рудь, А. Куріцина, Н. Назарук, Г. Свідерська, Ю. Грицак, О. Лобода, А. Камінська, М. Дворник, О. Черепєхіна, А. Буланов, О. Столярчук, О. Сергєєнкова, О. Коханова, Н. Рудько, К. Александрова, Н. Крісанова, А. Ліндік, Н. Несторук, О. Журавльов, О. Журавльова, Л. Ляховець, А. Лісовенко, А. Мендаленкова, О. Гліченко, В. Лугова, Т. Колтунович, О. Поліщук та ін. Науковців цікавили такі аспекти даної проблеми, як розуміння прокрастинації як особистісного феномену, особливості взаємозв’язку механізмів захисту, копінг-стратегій та рівня прокрастинації студентів її прояв, як захисної реакції організму, нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації, проблема академічної прокрастинації та мотивації до навчання у студентів ЗВО, проблема прокрастинації під час дистанційного навчання, та як прояв феномену вимушеного онлайн-навчання, динаміка академічної прокрастинації, прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього, академічна прокрастинація у студентському середовищі та умови її формування, прокрастинація, як проблема психології особистості студента і т. ін.

Воєнний стан та специфіка його впливу, як складова реальності існування теперішньої молоді, досліджуються сучасними науковцями (Н. Скрипник, Т. Мостова, С. Кузікова, Ю. Сіренко, А. Шапран, С. Запєвалова, Я. Прохоренко, І. Бруяка, Г. Новотна, Г. Перетолчина, К. Березяк, О. Накорчевська, О.Васильєва та ін.). В їхніх роботах досліджувались психологічні особливості адаптації студентів та соціально-психологічна адаптація до навчання в умовах війни, особливості життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану, дистанційне навчання в умовах воєнного стану, розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, психологічні особливості мотивації до навчання студентів в умовах війни, захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах війни, криза ідентичності студентської молоді в умовах воєнного стану та ін.

Відтак, вважаємо, що попри велику кількість напрацювань у сучасній науці, які стосуються студентської молоді, академічної прокрастинації, та специфіки умов війни, тема особливостей впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентської молоді залишається недостатньо розкритою, а саме: які критерії впливу можна виокремити, які чинники цього впливу сучасне студентство відчуває найбільше, які меншою мірою, які причини академічної прокрастинації, зокрема пов’язані із воєнним станом, превалюють і т. ін. Зважаючи на специфіку та мінливість умов війни та їх сприйняття суспільством, вбачаємо необхідність у проведенні теоретичного та емпіричного дослідження особливостей академічної прокрастинації студентів в умовах війни.

**Об’єкт:** академічна прокрастинація студентів.

**Предмет:** особливості академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану

**Мета:** теоретично та емпірично дослідити особливості академічної прокрастинації студентської молоді в умовах воєнного стану.

**Завдання:**

1. Проаналізувати психологічні особливості етапу студентства, які впливають на академічну прокрастинацію.
2. Здійснити теоретичний аналіз академічної прокрастинації та чинників її виникнення.
3. Розкрити специфіку впливу умов воєнного часу на академічну прокрастинацію студентської молоді.
4. Провести емпіричне дослідження академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану.
5. Сформулювати рекомендації для психологів у роботі з відтермінуванням навчальних завдань студентами в умовах війни.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, абстрагування, візуально-графічні методи, анкетування, шкалювання.

**Практичне значення:** результати, отримані під час дослідження, можуть використовуватися психологами для допомоги у подоланні академічної прокрастинації студентською молоддю в умовах воєнного стану.

**Апробація дослідження:** результати дослідження було: обговорено на науковій конференції студентів 2022 року та опубліковано ключові тези роботи (Кобилянська Н. Професійне самовизначення особистості юнацького віку в умовах VUCA-світу. *Еврика – ХХІІІ*. Збірник студентських наукових праць. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2022. С. 289-290); обговорено на науковій студентській конференції 2023 року.

**Структура курсової роботи:** робота складається зі вступу, основної частини, до якої належать 2 розділи, висновків; містить 10 рисунків, 1 таблицю, 3 додатки. Список використаних джерел включає 58 найменувань. Загальний обсяг роботи: 86 сторінок.

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

* 1. **Психологічні особливості етапу студентства**

Першим важливим етапом нашого теоретичного дослідження являється розкриття психологічних особливостей студентського віку. Це дозволить нам виокремити ті труднощі, кризові моменти та закономірності, які можуть впливати на академічне прокрастинування юнаків, а також новоутворення та ресурси, які дозволяють запобігти відкладанню завдань, зокрема в складних умовах сучасності.

Студентство визначають як особливий період життя людини, який в основному припадає на юнацький вік (від 15-16 – до 21-25 років). Студенти – дуже різноманітне об’єднання молодих людей, з різним життєвим досвідом, інтересами, пріоритетами. Втім є певні загальні риси, які дозволяють об’єднати їх в окрему групу, а також особливості, які притаманні цьому періоду. Насамперед, це опанування професійних знань умінь та навичок у вищому навчальному закладі, висока соціальна активність, пізнавальна мотивація, активна життєва позиція, прагнення соціального престижу та ін. [6; 10; 12; 18; 35; 51]. Окрім навчальної діяльності, на цьому життєвому етапі особистості необхідно вирішувати типові завдання юності: формування ідентичності, постановка планів на майбутнє, професійне та особистісне самовизначення, побудова дружніх та інтимних стосунків, та ін.

Таким чином, специфіку студентського етапу можна розділити на особливості власне студентства (умови, завдання, труднощі та ін.) та особливості юнацького віку (новоутворення, завдання, кризи та ін.). До того ж реалізація завдання студентського віку – здобуття професійних знань, умінь та навичок, які дозволяють почати професійний шлях, дозволяють реалізувати завдання юності – перехід до дорослості та набуття самостійності.

Серед особливостей студентства виокремлюють специфічні умови побуту та проживання [18; 35]. Ці особливості можна виокремлювати, скоріше за все, у тому випадку, коли юнак повинен їхати на навчання до іншого міста. Тоді це можна розглядати, як особливий та дуже вагомий крок до дорослості, першу спробу самостійного життя. Втім, в умовах дистанційного навчання велика кількість студентів залишалась вдома. Окрім того є частина юнаків яка навчається у рідному місті. Всі вони не отримують специфічного досвіду самостійного проживання в період студентства, тому в умовах сучасності варто враховувати, що дана особливість не є настільки однозначною характеристикою студентства.

Як зазначає І. Мартинюк, епіцентром життєдіяльності студента є навчальна діяльність (провідна діяльність цього періоду) [35]. В ході навчання здійснюються соціальні контакти, формується здатність до самоуправління, відбувається самопізнання та самовдосконалення, закладається фундамент для розуміння та опанування професійної діяльності, яка стане невід’ємною складовою майбутнього.

Важливу роль відіграє в період студентства професійне самовизначення. Воно є одним з новоутворень юнацького віку. Вибір майбутньої професії постає передумовою вступу до вищого навчального закладу, що знаменує початок студентства. Але самовизначення - процес складний і продовжує тривати під час навчання. Знання отримані під час здобуття обраної професії, а також зміни ситуації у світі, можуть як зміцнити здійснений вибір, так і призвести до розчарувань. Така зневіра може стати дуже тяжким ударом для юнака, оскільки професійне самовизначення відображає його цінності, розуміння свого призначення та перспектив, які впливають на бачення майбутнього. Втрата цих ресурсів зумовлює втрату сенсу, відчуття майбутнього, як невизначеного, нечіткого та відштовхуючого [57].

Провідною діяльністю етапу студентства, як і юнацького віку, є навчально-професійна. Відтак, дослідники підкреслюють високу пізнавальну мотивацію в період студентства [18], зокрема – мотивацію до навчання. Однак, серед причин посиленого інтересу до навчальної діяльності відзначають усвідомлення юнаком вагомості отриманих знань та їх впливу на подальше життя. У період юнацтва починають домінувати мотиви діяльності, які дозволяють досягати автономності, як невід’ємної складової дорослості. Таким чином і посилення інтересу до навчальної діяльності можна розглядати з точки зору її важливості, у очах студента, для досягнення інших цілей, а саме – самостійності, дорослості, перспективності, здійснення подальших планів тощо. Таким чином, можна припустити, що, якщо студент не розглядає навчальну діяльність, як принципово важливу для свого майбутнього, то і мотивація до навчання знижується. Проблеми у мотиваційній сфері можуть виступати причиною прокрастинації [25]. Якщо ж юнак переконаний у правильності здійсненого вибору, то це може допомогти йому впоратися із викликами сучасного світу та уникнути прокрастинування.

А. Камінська аналізуючи вікові детермінанти прокрастинації, зауважила, що такі риси як сумлінність, добросовісність і, відповідно, самоконтроль притаманні більш зрілим особистостям та розвиваються і прогресують з віком [22]. Ці риси також мають сильну негативну кореляцію із прокрастинацією. Це пояснює високий рівень прокрастинування саме серед студентської молоді.

На думку науковиці, юнакам притаманне також більш легковажне ставлення до часу, в той час, як особи дорослого віку схильні сприймати час, як більш обмежений ресурс, тому вони прагнуть вкладати його якомога ефективніше, не витрачати його на прокрастинування [22]. Таким чином бачимо, що юнаки позбавлені цього додаткового тиску, уявлення про швидкоплинність часу, вони можуть дозволити собі прокрастинувати, вважаючи, що ціле життя попереду і відкладання певного завдання чи рішення ні на що не вплине.

Не менш важливими є стратегії вирішення проблем, які стають більш конструктивними в зрілому віці [22]. Якщо юнак, зіткнувшись з неприємними емоційними переживаннями пов’язаними зі складним завданням може обрати шлях уникнення – відкласти вирішення проблеми на невизначений термін, то зріла доросла особистість вирішуватиме їх більш стратегічно та ефективно, опираючись зокрема на можливі наслідки та довгострокову перспективу замість короткочасного полегшення від відкладання проблеми.

Бунтарський дух та максималізм, які притаманні юнацькому віку та періоду студентства, також можуть опосередковано стати чинниками прокрастинації. Юнак може сприймати часові рамки та необхідність виконання певних завдань, як спробу його контролювати. Щоб звільнитись від тиску ззовні і відчути, що він самостійно керує ситуацією, юнак може відкладати виконання завдань на невизначений термін, що створює ілюзію контролю, можливість самому обрати коли він здаватиме те чи інше завдання [46]. Така поведінка зокрема може стати наслідком переосмислення ціннісних орієнтацій у юнацькому віці. В цей період молоді люди намагаються усвідомити власну ідентичність, зокрема через призму цінностей, які можуть бути як більш прийнятними, так і не дуже.

Юнацький вік, на який припадає і період студентства характеризується орієнтацією на майбутнє, необхідністю вирішення великої кількості життєво важливих завдань – вибір майбутньої професії, побудова романтичних стосунків та соціальних зв’язків, особистісне самовизначення, формування ідентичності та ін. В процесі реалізації цих цілей юнаки можуть зіткнутися з різними почуттями. Це може бути і прагнення досягти успіху, здобути новий досвід, реалізуватися в різних сферах та водночас невпевненість в собі, страх перед майбутнім та величезною вагомістю здійснених виборів, доленосністю ймовірних помилок в даному періоді тощо. Стрес, страх перед майбутнім, тривожність та невпевненість можуть в результаті виступати чинниками прокрастинування у студентів. Окрім того велика кількість завдань, які необхідно виконувати одночасно, може призводити до хронічної перевантаженості, яка також є причиною відкладання [15; 16].

В цьому віці постає необхідність брати на себе відповідальність за здійснені вибори [3]. Юнак набуває спроможності бути не тільки об’єктом, а й суб’єктом різних процесів (той кого контролюють і одночасно той, хто контролює), тобто активно й усвідомлено здійснювати їх: самовизначення, самоорганізація, самоконтроль, самовдосконалення. Вони передбачають перехід юнака до активних дій, безпосередньої участі та відповідальності за власне життя і майбутнє, яке починає все більшою мірою залежати саме від нього, що знаменує перехід до дорослості. Відтак, посередництвом самоорганізації та самоконтролю, студент може уникнути академічного прокрастинування, ефективно використовувати ресурси, відповідально вкладаючи їх у власне майбутнє, що характерно для більш дорослих та зрілих людей [22]. Втім, оскільки студентство – неоднорідна соціальна група, відповідно серед них є як юнаки, у яких сформувалася усвідомлення себе активним суб’єктом процесу створення власного життя, так і ті, хто тільки в процесі набуття цих усвідомлень та новоутворень.

Аналізуючи особливості сприйняття юнаками особистісної відповідальності, ми прослідковуємо певну складність та суперечність. Юнак, який не усвідомлює необхідності брати відповідальність за своє майбутнє, активно його створювати, відповідно може неефективно використовувати свої ресурси, прокрастинувати, відкладаючи необхідні завдання. В той самий час, усвідомивши власну відповідальність та суб’єктність в процесі створення свого життя та майбутнього, юнак може зіткнутися зі страхом, стресом, тривогою, оскільки кожен крок здаватиметься дуже важливим, а кожна помилка – фатальною. Відтак важливим стає баланс між відповідальністю та її ймовірним тиском на молоду людину. Важливо розуміти значущість власних дій, але не надавати їм фатальності, адже юнацькому періоду притаманна гнучкість, можливості уточнення та коригування планів на майбутнє, це етап становлення.

Окрім того, М. Антошків серед особливостей саме сучасних студентів, яких вона відносить до “цифрового” покоління, виокремлює проблеми із самоорганізацією, контролем та регуляцією часу та ресурсів затрачених на навчальний процес а також його організацію [1]. Науковиця підкреслює специфіку концентрації уваги та сприйняття інформації меншими об’ємами. Всі ці особливості можна вважати чинниками виникнення схильності до прокрастинації саме у сучасної молоді.

Серед основних причин академічної прокрастинації виокремлюють також проблеми із постановкою цілей, їх ієрархізацією, побудовою планів [2; 15; 16; 46;]. Важливо підкреслити, що уміння ставити перед собою довгострокові цілі, будувати плани на майбутнє та дотримуватися їх, згідно із Ш. Бюлер, набувається саме в юнацькому віці [58]. Зауважимо, що прокрастинуються, як правило, важкі завдання, які потребують значного самоконтролю, організації власного часу. В роботі з ними важливо добре визначати пріоритети діяльності, розбивати великі завдання на невеликі цілі. Припускаємо, що проблеми із належним виконанням таких завдань, а саме – прокрастинація, виникає у студентів в силу недостатньої сформованості цілепокладання.

Важливо виокремити соціальний аспект студентства, зокрема в умовах сучасності. С. Бабатіна та С. Світленко виокремлюють серед основних причин академічної прокрастинації недостатність комунікації [2]. Мається на увазі “живе спілкування”, в той час як надлишок віртуальної комунікації теж має негативний вплив. Такий вплив оточення підкреслює і К. Дубініна [15; 16]. Окрім того, Е. Балашов зазначає, що саме спілкування являється чинником розвитку саморегуляції поведінки особистості [3]. Зазначимо, що високий рівень саморегуляції дозволяє уникати прокрастинування шляхом довільного управління власною активністю.

Зауважимо, що соціальні контакти відіграють дуже важливу роль в житті студента та в основному здійснюються посередництвом навчально-професійної діяльності [6; 10; 18]. Це можливість отримати підтримку, комунікацію з однолітками та наставниками. Окрім того, оточення виконує функцію контролю, зокрема і за належним виконанням навчальних завдань. Втім у сучасних умовах студенти довший час відчували труднощі у сфері соціальних контактів, що було пов’язано спочатку із пандемією, а на разі із воєнним станом, які призвели до переходу навчання в онлайн-формат. Відповідно в умовах дистанційного навчання на перший план виходила спроможність студентів до самодисципліни, самоорганізації, самоконтролю [5; 8; 10; 17; 42]. Разом із тим ці зовнішні події чинять значний психологічний тиск. Припускаємо, що зростання тенденції до прокрастинації в умовах дистанційного навчання пов’язано не так з необхідністю самоорганізації та самодисципліни, як із стресовістю зовнішніх умов та їх наслідків, які призвели до переходу на онлайн-навчання: втрата соціальних контактів та ізоляція під час пандемії, страх за життя, як своє так і близьких, переселення на безпечні території, зміна умов існування та втрати в умовах війни. Такі значущі впливи, нестабільність світу, неможливість побудови планів, у свою чергу є великим джерелом стресу та тривоги, які зокрема виступають чинниками прокрастинації.

Юнацькому віку притаманний певний кризовий характер, як через велику кількість завдань цього періоду так і через їх значимість та складність. Для цієї кризи характерна певна нестійкість его-ідентичності студента, тому наявність стресових впливів може призводити до загострення наявних проблем, руйнування життєвих планів, почуття безпомічності [35]. Відтак, припускаємо, що війна, як тяжкий стресовий чинник, зумовила загострення кризи юнацького віку, втрату існуючих планів на майбутнє, могла спровокувати почуття безсилля власної волі у юнаків, втрату мотивації. Ці наслідки, в свою чергу, часто виступають чинниками прокрастинування.

Отже, студентський період життя людини – період її навчання у ВНЗ, для якого характерні висока пізнавальна мотивація, соціальна активність, специфічні умови життя, та професійна спрямованість діяльності. Цей період припадає в основному на юнацький вік (16-25 років), а отже суміщається з виконанням завдань юності – формуванням ідентичності, переосмисленням особистісних цінностей, професійним та особистісним самовизначенням, побудовою міжособистісних стосунків та ін. Також це перехідний період від дитинства до дорослості, для якого важливе набуття самостійності, відповідальності за власне життя, усвідомлення суб’єктності цього процесу а отже – безпосередньої участі у побудові власного майбутнього.

Епіцентром спілкування та розвитку у студентстві є навчальна діяльність. Важливу роль також відіграє спілкування та взаємодія як із однолітками так і з викладачами.

Ґрунтуючись на теоретичному аналізі особливостей студентського періоду, можемо виокремити важливі для нашого дослідження закономірності, які можуть слугувати чинниками виникнення прокрастинації:

* Залежність рівня мотивації до навчальної діяльності від відчуття її суб’єктивної значимості у майбутньому (у зв’язку з внутрішнім переосмисленням, або зміною ситуації в світі).
* Легковажне ставлення юнаків до часу (відчуття, що життя тільки попереду і часу дуже багато).
* Неконструктивні стратегії вирішення проблем, несформованість конструктивного копінгу.
* Бажання позбутися контролю (“бунтарський дух”).
* Перевантаження та хронічна втома через велику кількість завдань.
* Стрес та тривога через необхідність прийняття доленосних рішень (вибір професії, створення сім’ї та ін.)
* Рівень сформованості розуміння власної відповідальності за подальше майбутнє, необхідності своєї активної участі в його формуванні, що впливає на самоорганізацію, самоконтроль, дотримання довгострокових планів, відтак виконання об’ємних та складних завдань.
* Характеристика соціальних контактів (підтримки та контролю) під час дистанційного навчання, яке водночас вимагало більшої самодисципліни та поєднувалося зі складними зовнішніми обставинами (пандемія, воєнний стан).
  1. **Академічна прокрастинація студентів та чинники її виникнення.**

Насамперед вбачаємо необхідність у розкритті терміну “прокрастинація”. Дослідники підкреслюють як латинське так і англійське походження даного слова (англ. procrastination – відкладання, гаяння часу, зволікання; лат. pro – попереду, заради і cras – завтра, crastinus – завтрашній) [37; 28]. Цікаво, що О. Журавльова та О. Журавльов у своїх працях послуговуються також терміном “дилаторна поведінка” (англ. delay – зволікати, гаяти, відкладати), як синонімічним до прокрастинації [19].

Велика кількість сучасних вчених присвятила свої наукові роботи розкриттю різних аспектів процесу прокрастинації [2; 11; 19; 22; 25; 28; 30; 31; 33; 37; 44] Вчені розглядали прокрастинацію як феномен, класифікували її причини, досліджували механізм виникнення, наслідки, шляхи подолання, досліджували її як захисний механізм.

Певні розбіжності ми помітили у визначенні терміну “прокрастинація”. Г. Рудь зазначає, що вчені тлумачать його як схильність особистості, її специфічний стан, або й властивість психіки тої чи іншої людини [44]. Аналізуючи дані підходи, можемо сказати, що прокрастинація, як схильність особистості, сприймається як перманентний спосіб дій в різноманітних ситуаціях, до якого людина схильна вдаватися. Якщо говорити про прокрастинацію як стан особистості, тоді підкреслюється його тимчасовість та безпосереднє перебування людини в стані прокрастинації в конкретний момент часу, з позиції “тут і тепер” (коли ми можемо сказати, що саме зараз, в цей момент часу людина прокрастинує). Відповідно спостерігаються ознаки даного стану та умови його виникнення. Коли ми розглядаємо прокрастинацію, як властивість психіки окремої особистості, то вбачаємо в цьому, що є люди яким властиво прокрастинувати, і ті, яким не властиво. Є в цьому визначенні і певна зумовленість, яка не контролюється людиною.

А. Камінська описує це поняття як певну схильність особистості до відкладання негайних та значущих справ, що призводить до негативних наслідків [22].

К. Дубініна вважає прокрастинацію певною емоційною реакцією людини на заплановані або термінові справи, а також схильністю особистості до відкладання завдань на невизначений час (“на потім”) [15; 16].

Н. Назарук також розуміє прокрастинацію, як схильність людини до відкладання, але він підкреслює те, що людина зволікає із виконанням неприємних та складних завдань при цьому прагнучи до швидкого результату та задоволення [37].

Найближчим до нашого розуміння прокрастинації виявилось визначення Г. Рудь, який окреслює це поняття, як добровільне (усвідомлене) та, разом із тим, ірраціональне відкладання на невизначений термін необхідних дій, попри відомі наслідки [44].

Дане визначення включає в себе теоретизовані Бабатіною та Світенко особливості прокрастинації [2]:

* Ірраціональність (людина відкладає необхідні дії, хоча розуміє негативні наслідки цієї поведінки)
* Усвідомленість (свідоме зволікання, відкладання дій та рішень замість розв’язанная проблем і завдань)
* Негативні переживання (свідомо відкладаючи необхідні справи людина відчуває провину, тривогу, негативні емоції, стрес).

Ці критерії дозволяють відмежувати прокрастинацію від інших явищ, зокрема ліні (коли людина лінується, у неї здебільшого немає негативних емоційних переживань).

Наявність сильних негативних емоційних переживань дуже виснажує людину, не дозволяє відпочити та відновити сили і таким чином, прокрастинуючи, людина скорочує кількість часу відведеного на завдання, але сил на його виконання не збільшується.

В. Лугова дещо по-іншому виокремлює ознаки прокрастинації. Вона також підкреслює усвідомленість та психологічний дискомфорт цього процесу, але додає нові складові: ірраціональна вмотивованість діяльності, яка ніби заміщає собою необхідну, але відкладену, а також – негативні наслідки [33].

Вмотивованості до іншої діяльності (прибинання, перегляд контенту в інтернеті, розмови тощо), під час відкладання необхідної, виникає під тиском негативних переживань, що спричинюють дискомфорт, є для людини тяжкими та мордуючими. С. Кузікова та Ю. Сіренко також зазначають, що така “замісна” діяльність дозволяє отримати задоволення (приносить швидкий результат, або просто приємна у процесі виконання), але напруга, стрес та дискомфорт в довгостроковій перспективі тільки наростають [28].

Негативні наслідки прокрастинації В. Лугова також поділила на різні групи [33]:

* Фізіологічні (стрес та нервова напруга),
* Психологічні (провина, зниження самооцінки),
* Соціальні (пов’язані із невиконанням, або неналежним виконанням необхідних завдань, що призводить до негативної реакції оточення, покарань, погіршення відносин).

Ю. Грицак та Г. Свідерська у структурі процесу прокрастинації (зокрема академічної) вбачають 3 компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий [46]. Емоційний компонент відповідає негативним емоційним переживанням виокремленим С. Бабатіною та С. Світенко [2], або психологічному дискомфорту за В. Луговою [33] – це стан стресу, тривоги та страху під час прокрастинування, та як наслідок – пригнічення, фрустрація, розчарування, провина, сором тощо. Когнітивний компонент являє собою своєрідні когнітивні викривлення та ірраціональні установки студента-прокрастинатора, які пов’язані із сумнівами у власних можливостях, самозвинуваченням тощо. Поведінковий компонент може проявлятися двома різними шляхами: адаптивним та не адаптивним. У першому випадку студенту, під тиском емоційного дискомфорту, все ж виходить впоратися із поставленим завданням та виконати його, отримавши тим самим позитивне закріплення. У другому ж варіанті студенту не вистачає рішучості для відповідних дій і він відкладає виконання завдань на невизначений термін. Припускаємо, що вчена має на увазі саме завдання, які не мають чітко визначеного терміну виконання, можливо йдеться про перманентне відкладання будь якої навчальної діяльності. Наслідком дезадаптивної прокрастинації є зниження активності, відсутність продуктивності, зниження як фізичного так і психоемоційного благополуччя.

Дуже важливі особливості прокрастинації виокремили у своїй роботі С. Кузікова та Ю. Сіренко [28]. Вони зокрема зосередили увагу на певних еволюційних підвалинах виникнення даного явища. Відповідно до розвитку людства, стратегія отримання швидкого результату з меншим використанням енергії була вигіднішою, ніж витрачання її на довготривалі цілі та плани, без швидких та явних результатів. Така поведінка зумовлювалася й великою кількістю ризиків та нестабільністю світу, який не передбачав збереження результатів праці та довгих років життя.

О. Журавльова та О. Журавльов окреслюють подібні погляди у своєму дослідженні нейробіологічного підґрунтя прокрастинації. Відповідно виокремлюють у прокрастинаторів стратегію швидкого життя з переважанням орієнтації на теперішнє [19]. Така поведінка допомагала краще справлятися з непередбачуваними обставинами, однак схиляла до імпульсивності.

Враховуючи еволюційні погляди на передумови прокрастинування, можемо припустити, що дана стратегія поведінки може частішати в умовах непередбачуваності, нестабільності світу, коли довгострокове планування стає менш актуальним, а ризики зростають. Зокрема воєнний стан відповідає даному визначенню. Хоча, на даний момент, війна триває більше року, для більшої кількості українців побудова довгострокових планів та цілей є неактуальною через нестабільну ситуацію, яка може змінитися будь-якого дня. Такі умови певною мірою змушують звернутися до стратегії швидкого життя та орієнтуватися на теперішнє. Припускаємо, що даний чинник може вплинути на прокрастинування. З іншого боку, суспільство могло адаптуватись до існування в умовах воєнного стану, оскільки він уже триває більше року. Тому не виключаємо, що українці знову будують плани та входять у більш звичний ритм життя, хоч і з наявністю певної напруги через продовження військових дій.

Переходячи до класифікації видів прокрастинації, зауважимо, що більшість вчених [14; 15; 16; 25; 37] послуговується класифікацією Н. Мілграма, який виокремив:

* Щоденну прокрастинацію (у побуті) – відкладання домашніх справ, які необхідно виконувати на постійній основі;
* Відкладання прийняття рішень (будь-яких, навіть незначних);
* Невротичну – зволікання із прийняттям рішень, які впливають на все подальше життя, є дуже важливими для людини (створення сім’ї, вибір майбутньої професії, місця роботи тощо);
* Імпульсивну;
* Академічну – зволікання із виконанням навчальних завдань будь-якого плану (написання курсових та дипломних робіт, конспектів, підготовка до екзамену тощо).

К. Дубініна виокремила два типи прокрастинації: тимчасову та хронічну [15; 16]. Відповідно до тлумачення вченою прокрастинації, як емоційної реакції людини на необхідні справи, вона розглядає тимчасове відкладання завдань через призму емоції – як втечу від неприємних переживань (дискомфорт та негативні емоції), до більш приємних (ірраціональна діяльність, яка заміщає ту, що прокрастинується). Хронічна ж прокрастинація, на думку К. Дубініної, пов’язана з особливостями особистості (нерішучість, невпевненість, туманність життєвих цілей) та хронічним перевантаженням.

Метою досліджень багатьох вчених стало вивчення причин прокрастинації. Тому на даний момент існує велика кількість їх класифікацій.

Т. Колтунович та О. Поліщук до прикладу узагальнили та розділили усі детермінанти прокрастинації на ситуативні та перманентні [25]. Де перші зумовлені зовнішнім впливом ситуації, яка виникає випадково, а другі більш стійкі, стабільні важко змінюються, не залежні від конкретних зовнішніх умов.

О. Гліченко описала чинники виникнення прокрастинації, відштовхуючись від особливостей особистості [8]:

* фізіологічні чинники (імпульсивність, проблеми із концентрацією уваги, нейротизм);
* поведінкові чинники (недисциплінованість, безвідповідальність, неорганізованість, загальна ригідність поведінки, не сформованість відповідних поведінкових навичок);
* особливості сфери емоцій (тривога, стрес, депресивний стан тощо);
* чинники пов’язані з когнітивною сферою (когнітивні викривлення та переконання, локус контролю, порушення сприйняття часу).

Т. Колтунович та О. Поліщук теж подають подібні детермінанти прокрастинування (психофізіологічні, емоційні, поведінкові), втім окремо зазначають часові детермінанти, але на які скоріше мають вплив зовнішні обставини: нечіткі терміни виконання завдання, нестача часу, хронофаги (речі чи активність які відволікають від основної діяльності) [25]. Сюди ж вчені також вводять ще ресурсні детермінанти (нестача ресурсів, як особистісних, таких як поганий стан здоров’я, чи некомпетентність, так і зовнішніх, необхідних для виконання поставленої задачі) та мотиваційні (відсутність або втрата мотивації, очікування швидкої вигоди).

Очевидно, що усі ці детермінанти зокрема відносяться і до академічної прокрастинації, хоча деякі особливості відтермінування власне навчальних завдань теж стали окремим предметом вивчення сучасних науковців. Значна кількість праць була зосереджена на дослідженні особливостей академічної прокрастинації в студентському середовищі [8; 14; 15; 16; 29; 32; 34; 45; 46; 49; 53].

Відтак, говорячи зокрема про академічну прокрастинацію О. Гліченко описує класифікацію, яка дозволяє виокремити такі детермінанти, як особливості власне особистості прокрастинатора (його мотивація, самооцінка, самоконтроль, імпульсивність, особливості концентрації уваги, сумлінність тощо), та особливості завдання, яке необхідно виконати (скільки часу відведено на його виконання, наявність чітких термінів, рівень винагороди, об’єм необхідної роботи тощо) [8].

К. Дубініна, класифікуючи причини прокрастинації у студентському середовищі, розділила їх на чотири групи: психо-фізіологічні, психологічні, соціально- психологічні та педагогічні [15; 16]. Їх детальніша характеристика дозволяє помітити певну схожість із класифікацією О. Глінченко, зокрема до психо-фізіологічних як і до фізіологічних чинників належать нейротизм та імпульсивність, але К. Дубініна також до них зараховує темперамент особистості, стан її здоров’я, зокрема і наявність певних хвороб чи втоми. Втім, інші чинники, які займають окреме місце у вище зазначених класифікаціях (поведінкові, мотиваційні, ті, що стосуються когнітивної та емоційної сфер особистості), науковця об’єднала у групу психологічних причин прокрастинації: відсутність мотивації, стрес, страх, перфекціонізм, порушення вольової сфери, проблеми з організацією часу, постановкою цілей та їх ієрархізацією, побудовою планів, вибором пріоритетів, високий рівень тривожності, низька самооцінка або зайва самовпевненість, лінощі, низький рівень підготовки до виконання необхідного завдання та ін.

До соціально-психологічних причин прокрастинування, виокремлених К. Дубініною, належать насамперед обмеження та недостатність безпосереднього спілкування з оточуючими, і при цьому надмір віртуального [15; 16]. До даної групи вчена віднесла хронофаги, а також певний негативізм – небажання коритися контролю, прояв опору. Г. Свідерська та Ю. Грицак також виокремлювали порушення термінів здачі завдань, їх відкладання, як прояв протистояння зовнішньому тиску правил та вказівок [46]. Вони зауважили, що такий опір та бунтарство можна тлумачити в контексті властивої юнацькому віку поведінки та максималізму. Певні моделі поведінки батьків (авторитарність), сімейні та соціальні проблеми також належать до групи соціально-психологічних чинників прокрастинації.

Група педагогічних детермінант відслідковується в площині взаємодії студента та викладача. Насамперед сюди відноситься надто ліберальне та недостатнє керівництво викладачів, недостатність, або й відсутність консультацій щодо виконання завдання, нечіткі вимоги, відсутність діалогу зі студентом, підтримки тощо.

Важливо для нас розкрити також погляд на прокрастинацію, як механізм психологічного захисту. Це своєрідна уникаюча поведінка, оскільки прокрастинуючи, людина відкладає вирішення ситуацій, які викликають психологічне напруження та стрес [37]. Втім ми вбачаємо в цьому процесі певний цикл, оскільки стрес одночасно виступає причиною прокрастинування та його наслідком [28; 31]: людина відкладає на потім неприємну та важку справу, яка зумовлює в неї негативні переживання, однак вони тільки наростають, оскільки прокрастинування супроводжується психологічним дискомфортом, а часу на виконання завдання меншає. Таким чином зростає психологічний тиск і спонукати себе до необхідної діяльності стає все важче, негативних переживань, яких уникала людина шляхом відкладання тільки більшає, і людина продовжує їх уникати. Зрештою виконання завдання в надзвичайно короткі терміни спричинює дистрес, а негативні наслідки та погані результати такої поведінки – зниження самооцінки і мотивації, які в свою чергу слугують чинниками виникнення нового кола прокрастинації в майбутньому.

Окрім того, прокрастинація може стати звичним механізмом реагування в складних, непідконтрольних студенту умовах [32]. Це дозволяє нам припустити про зростання цієї поведінки в умовах воєнного стану.

Як своєрідну захисну поведінку прокрастинацію можна розглянути і з точки зору еволюційного підходу – надання пріоритету справам, які принесуть максимальну користь та задоволення в короткій перспективі, можливість отримати швидкий результат, як стратегія виживання в умовах нестабільності та відсутності гарантій на збереження плодів тривалої праці і значних зусиль.

Не менш важливо зазначити кореляцію між тривожністю та прокрастинацією [2]. Доведено, що зі зростанням рівня тривожності зростає і зволікання. Ситуативна та особистісна тривожність не тільки на пряму призводить до відкладання завдань, але й знижує рівень мотивації, що в свою чергу, теж призводить до прокрастинації.

Проаналізувавши специфіку класифікування причин академічної прокрастинації різними вченими, вважаємо, що найбільш доцільно для нашого дослідження розділити їх на пов’язані із особистістю, впливом оточення та специфікою завдань.

Чинники, пов’язані із особистістю прокрастинатора це:

* рівень його мотивації до навчання;
* емоційні переживання (стрес, тривога, страх, провина);
* рівень самоорганізації (самоконтроль, можливість дотримуватись планів, відповідальність).

Чинники, пов’язані із зовнішнім впливом (соціальний та організаційний):

* рівень контролю з боку оточення;
* рівень підтримки з боку оточення;
* взаємодія із викладачем;
* організованість навчальної діяльності.

Чинники, пов’язані зі специфікою завдання:

* суб’єктивне сприйняття важкості завдання;
* складність та об’єм роботи необхідної для виконання завдання, чіткість та зрозумілість вимог;
* терміни виконання завдання.

Наявність чи відсутність даних чинників можуть спричинювати прокрастинацію або запобігати її виникненню. Відповідно до даних чинників можна виокремити компоненти впливу воєнного стану на прокрастинацію.

Отже, теоретичний аналіз академічної прокрастинації та чинників її виникнення дозволяє зробити наступні висновки:

* Прокрастинація – це свідоме ірраціональне відкладання особистістю значущих справ на невизначений термін, при усвідомленні можливих наслідків даної поведінки та наявністю негативних переживань.
* Академічна прокрастинація – відтермінування та зволікання із виконанням будь-яких навчальних завдань.
* Прокрастинація, як явище, має такі ознаки: ірраціональність, усвідомленість, психологічний дискомфорт, негативні наслідки, ірраціональна мотивація до виконання іншої діяльності, замість тієї, що прокрастинується.
* Як процес, академічна прокрастинація складається з емоційного (негативні емоційні переживання), когнітивного (ірраціональні установки) та поведінкового (дезадаптивного або адаптивного) компонентів.
* З еволюційної точки зору, прокрастинація виникла, як більш ефективна стратегія виживання, оскільки в умовах нестабільності вигідніше вкладати енергію в дії які приносять швидкий результат, ніж довготривале виконання плану, результати якого можна буде отримати не одразу.
* Прокрастинація також має риси захисного механізму уникнення – це свого роду втеча від неприємних людині емоційних переживань з приводу певного завдання, до більш приємних дій, які принесуть швидкий результат та задоволення. Втім даний механізм діє в дуже короткостроковій перспективі, спричинює тільки наростання психологічного дискомфорту, втрату часу і призводить до негативних наслідків (дистрес, зниження самооцінки та мотивації, покарання та ін.).
* Детермінанти академічної прокрастинації можна розділити на пов’язані із особистістю прокрастинатора, впливом оточення, або специфікою завдання. До пов’язаних зі специфікою завдання, яке необхідно виконати відносимо термін його виконання, складність, чіткість вимог та ін. Вплив оточення - характеристика соціальних контактів, взаємодія з викладачем, організація навчальної діяльності. Серед особливостей особистості прокрастинатора головним чином виділяємо: рівень мотивації до навчання, емоційні переживання, рівень самоорганізації (відповідальність, цілепокладання).

**1.3 Специфіка впливу умов воєнного часу на академічну прокрастинацію студентської молоді**

З 24-го лютого 2022-го року на території України триває повномасштабна війна. Вона стала потрясінням, ситуацією гострого стресу у перші дні нападу росії, а на разі, на жаль, є середовищем існування сучасних українців. Більше року наше суспільство, змушене долати виклики воєнного стану. В цих непростих, нестабільних, мінливих умовах доводиться продовжувати життєдіяльність – працювати, навчатися, проводити час із рідними та близькими, відпочивати та відновлюватися, допомагати державі.

Пристосовуватися до існування у новій реальності довелося, зокрема і закладам вищої освіти та студентській молоді. Хоч на початку воєнних дій в Україні здавалося, що життя зупинилося і необхідно в першу чергу бути у безпеці, а навчання відійшло на другий план, та на разі, ми бачимо, що оперативне переведення в дистанційний формат дозволило продовжувати освітній процес навіть в складних умовах.

Особливості існування та діяльності студентської молоді в умовах війни стали предметом досліджень сучасних науковців. Вчені звернули свою увагу, зокрема, на особливості адаптації до навчання в умовах війни [38], особливості життєстійкості та стресостійкості студентства під час війни [41; 43], особливості впливу інформаційного контенту на студентів ЗВО [52], дистанційне навчання під час війни [7], особливості мотивації до навчання в умовах війни [20], захисна поведінка та копінг-стратегії студентів з різною пристосованістю до дистанційного навчання в умовах воєнного стану [47], особливості кризи ідентичності студентів під час війни [54] та ін.

В полі зору нашого дослідження знаходяться особливості академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану. Важливо зазначити, що війна – дуже складне стресове явище, відповідно її вплив теж дуже багатоаспектний, часто опосередкований та неоднорідний.

В першу чергу воєнний стан і війна в цілому чинить сильний стресовий вплив. При чому, характеристики її як стресової ситуації, дозволяють зрозуміти її важкість:

* Значущість даної події в житті особистості. Однозначно можна підкреслити, що війна дуже вагомо вплинула на життя усіх людей, в багатьох випадках вона його докорінно змінила, тому її значення в житті беззаперечне, та має виражений негативний характер.
* Сила дії стресора. Можна впевнено стверджувати, що початок війни зчинив стресовий вплив надзвичайного рівня та загальнодержавного масштабу.
* Тривалість дії. Воєнний стан, на даний момент, триває більше року. Увесь цей час продовжується його стресовий вплив, не зникає напруга в суспільстві, оскільки умови залишаються нестабільними, мінливими, важко будувати плани на майбутнє.
* Ступінь суб’єктивного контролю. В ситуації війни розуміння суб’єктивного контролю дуже розмите. Беззаперечно кожен член суспільства вносить свій вклад для перемоги, але самостійно вирішити цю проблему неможливо.
* Можливості прогнозування. В умовах воєнного стану це дуже важко, якщо не сказати неможливо. Це складна кризова ситуація державного рівня, в якій часом не справджуються навіть прогнози експертів.
* Складність подолання даної ситуації варіюється в залежності від випадку кожної людини. В деяких ситуаціях вдається продовжувати займатися звичною діяльністю, хоч і за складних умов та мінливих прогнозів на майбутнє. В інших випадках психотравма може бути дуже складною та комбінованою, можуть бути важкі втрати та кардинальна зміна життя. Тому в різних випадках шляхи та можливості подолання стресового впливу воєнного стану відрізняються.

Н. Скрипник зазначає, що відповідно до даних параметрів, людина обирає копінг-стратегію для подолання стресової ситуації [48]. Науковиця також підкреслює, що за умов важкого прогнозування та невизначеності (що притаманно воєнному стану), стратегії пов’язані із плануванням стають неможливими для реалізації. Однією із стратегій подолання стресу може стати уникнення, а зокрема прокрастинація, як форма неадаптивного копінгу.

Варто враховувати також, що суспільство, перебуваючи тривалий час в умовах воєнного стану, значною мірою могло вже адаптуватися до вимог та викликів війни, що може зменшити стресовий вплив даних обставин.

Я. Прохоренко підкреслює, що тривале перебування студента в стані стресу, зумовлене воєнним станом в країні, призводить до виснаження [43; 52]. Відтак відбувається зниження стресостійкості в цілому та мотивації до навчання, що може стати причиною прокрастинування.

Зниження мотивації до навчання в умовах війни досліджувала також С. Запєвалова, яка одним із чинників даного процесу теж назвала постійний стрес та нервову напругу [20]. Вчена також зазначила, що у студентської молоді в умовах воєнного стану може виникати апатія, та зниження мотивації до будь-якої діяльності, не тільки навчальної але включно із нею.

Велику увагу дослідники приділили процесу адаптації до навчання в умовах воєнного стану. Зокрема С. Запєвалова вважає важкість протікання даного процесу однією з причин різкого зниження мотивації до навчання у студентів, а ми відповідно можемо вважати це чинником прокрастинації [20]. Відтак Н. Скрипник підкреслює, що студенти із низьким рівнем адаптації до дистанційного навчання схильні обирати стратегії уникнення для боротьби зі стресом, до яких, на нашу думку, можна віднести й прокрастинування [48]. Т. Мостова, вивчаючи питання адаптації в умовах війни, зазначила ускладненість даного процесу, оскільки студентам необхідно швидко вирішувати проблеми та приймати рішення, а також інтегрувати нову систему цінностей сучасного світу [36].

З огляду на еволюційне розуміння прокрастинації, як механізму вкладання енергії в найшвидший результат в нестабільних умовах, можемо припустити, що коли ситуація у світі стає загрозливою та непередбачуваною, планування перестає бути можливим, виникає необхідність жити “тут і тепер”, може зростати рівень прокрастинування. Таким чином перебування в умовах війни може стимулювати відтермінування зокрема академічних завдань студентством. Як і в еволюційній теорії, під час воєнного стану, неможливо гарантувати збереження плодів довготривалої праці і планування (більше того, люди постійно споглядають історії втрати цих надбань – житла, роботи, майна тощо). Окрім того, значно актуальнішою стає психологічна орієнтація на теперішнє, як і стратегія швидкого життя, які притаманні прокрастинаторам [19].

Зауважимо, що страх перед майбутнім також виокремлюють як причину прокрастинування [2; 15; 16]. Через насиченість юнацького віку важливими життєвими виборами, цей страх може спостерігатися доволі часто та спричинювати відтермінування виконання завдань. Втім, в умовах воєнного стану, цей страх може значно зростати [20], що наштовхує нас на припущення про зростання прокрастинування в умовах війни.

Важливо зазначити, що війна безпосередньо вплинула на організацію навчального процесу та режим навчання. Початок військових дій призвів до зупинки навчання на певний час (залежно від регіону та ситуації), змусив екстрено переходити в дистанційний формат навчання. Також необхідно було дотримуватись правил безпеки та зупиняти заняття при оголошенні повітряної тривоги. Згодом на спроможність відвідувати заняття сильно впливали відключення світла, які зумовлювали труднощі здійснення освітнього процесу в дистанційному форматі. Все це негативно позначилося на режимі навчання, могло спричинити певну дезорганізацію та ускладнення виконання навчальних завдань, що в свою чергу може виступати чинником прокрастинування.

Юнакам також доводиться стикатися із переживанням втрати, як неминучого наслідку існування людини у ситуації війни. Це може бути втрата людини (члена сім’ї, когось із друзів чи знайомих), матеріальна втрата (дому, майна, ресурсів, зокрема і необхідних для навчання), втрата планів на майбутнє, можливостей, стабільності та ін. Горе і травма від втрати вимагають від юнака багато емоційних зусиль та ресурсів для її подолання. В такому випадку навчання може відступити на другий план, а прокрастинація відіграватиме роль захисного механізму для подолання стресу.

Прокрастинація може виникати, як спроба відновлення контролю над ситуацією, шляхом самостійного вибору пріоритетної діяльності чи термінів виконання певних завдань. Також вона може проявлятися як звичний спосіб реагування на труднощі та непідконтрольні умови [32].

Велика кількість людей в умовах війни стикаються із провиною вцілілого [21; 27]. Це почуття провини та відповідальності за те, що людині вдалося пережити чи уникнути травмуючої (або навіть смертельної) ситуації, а іншим – ні. Такі переживання у юнака можуть стати джерелом постійного стресу та напруги, які перешкоджають самоорганізації, адаптації до навчання в умовах війни, знижують стресостійкість [43] та мотивацію [20]. Також, дивлячись крізь призму власної “винуватості”, студент може розчаруватися у майбутньому, переживати даремність будь-якої діяльності, зокрема і навчальної, оскільки вона не загладить провину вцілілого. Відтак може знижуватись мотивація до діяльності, на основі чого теж може виникати прокрастинування.

А. Шапран зазначає, що ідентичність, яка є вагомим новоутворенням юнацького віку, має тісний зв'язок із почуття приналежності людини до певної спільноти [54]. Втім початок війни для багатьох людей зумовив необхідність переселення на більш безпечні території України, або виїзд за кордон. Відповідно це спричинило втрату звичних соціальних контактів, кіл спілкування та вихід із спільнот, до яких належала людина в звичайних умовах. Для юнака це могли бути різноманітні групи, починаючи із навчальної і продовжуючи гуртками, спортивними секціями, компаніями однолітків та ін., вилучення з яких могло зумовити втрату відчуття приналежності до даних спільнот і відповідно, кризу ідентичності, втрату підтримки, планів. Постає необхідність адаптуватися до нових умов перебування, вибудовувати нові соціальні зв’язки, плани на майбутнє та продовжувати навчальний процес. Окрім того, змінити місце проживання міг не сам студент, а значущі для нього люди, що спричинює втрату необхідної підтримки та зв’язків. Криза ідентичності та втрата попередніх соціальних зв’язків можуть ускладнити цей період, спричинити дезорганізацію, втрату мотивації, надлишок негативних емоційних переживань, що в свою чергу може слугувати детермінантами академічної прокрастинації.

Дистанційне навчання в умовах війни дало можливість пристосуватись та продовжувати освітній процес. Також його можна розглядати як спосіб психологічної підтримки молоді, можливості для спілкування в найтяжчий період, та усунення негативного впливу інформаційного контенту шляхом переключення уваги на процес навчання [7]. Продовження освітнього процесу могло стимулювати повернення молоді до звичного ритму життя, виконання необхідних завдань, вихід з шокового стану. Втім серед мінусів дистанційного навчання, виокремлюють зниження контролю з боку викладача за виконанням завдань та необхідність високого рівня самоорганізації у студентів, що може впливати на відкладання ними виконання навчальних завдань [8; 42].

Зазначимо, що загальна надзвичайність перебування в ситуації війни вплинула не тільки на студентів, а й на викладачів, взаємодія із якими є важливим чинником впливу на прокрастинацію. Вони можуть більш поблажливо ставитися до виконання студентами навчальних завдань. Втім така зміна могла бути досить недовготривалою, доки всі учасники освітнього процесу не адаптувалися до навчання в умовах воєнного стану.

Початок воєнних дій кардинально змінив модус існування українців. Кожному довелося розставляти пріоритети, приймати рішення, змінювати звичну картину світу для адаптації в цих складних, нестабільних, часом катастрофічних обставинах. Багато речей в умовах війни вимагають переосмислення, виникає необхідність актуалізації системи цінностей відповідно до середовища існування та власного світогляду в ситуації воєнного стану. Відтак певні пріоритети, погляди, плани втрачають свою актуальність а інші – навпаки. Дана специфіка наштовхує нас на припущення, що юнаки, зіткнувшись із кардинальною зміною світу, також повинні були актуалізувати свою систему цінностей та планів відповідно до умов і викликів сучасного суспільства. Зокрема, аналізу піддавався і вибір професії. Вступники 2022-го року мали можливість здійснити його, співставивши із ціннісними орієнтаціями воєнного суспільства, в той час, як студенти, які вступили до ЗВН раніше, повинні були переглянути свій вибір в сучасних обставинах. Відтак, юнаки могли або сильніше упевнитися в правильності обраного фаху, або ж розчаруватися в ньому, що, в свою чергу, вплинуло б і на мотивацію до навчання.

У підсумку можемо виокремити такі компоненти впливу воєнного стану на прокрастинацію студентства: особистісний (емоційна, мотиваційна сфера та самоорганізація), компонент зовнішнього впливу (контроль та підтримка з боку оточення, організація умов навчання) та компонент впливу на специфіку завдання (суб’єктивне сприйняття його складності, терміни та вимоги до його виконання).

Особистісний компонент впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію:

Емоційна сфера:

Війна є перманентним чинником стресу та напруги. Важкість її впливу як стресора зумовлюється такими характеристиками, як вагомість в житті людини, сила та тривалість дії, відсутність суб’єктивного контролю, можливості прогнозування та складність подолання. Наслідками цього стресу можуть стати зниження мотивації до діяльності, виснаження, важкість адаптації до навчання, копінг-стратегія уникнення, які у своє чергу є детермінантами академічної прокрастинації.

Зростання у юнаків страху перед майбутнім, через нестабільні та непередбачувані умови воєнного стану, також може спричинити прокрастинування.

Юнаки можуть переживати різного роду втрати, почуття провини вцілілого, які потребують значних емоційних ресурсів для подолання, можуть спричиняти втрату мотивації, розчарування, зниження рівня самоорганізації та, як наслідок – відкладання виконання навчальних завдань.

Мотивація до навчання:

Зниження мотивації до навчання є одним із вагомих чинників відкладання виконання навчальних завдань. В умовах війни його можуть спричинювати постійний стрес, переживання втрати, важкість адаптації до навчання, провина вцілілого, переосмислення здійсненого професійного вибору, що призвело до розчарування в ньому.

Початок воєнних дій міг спричинити у молоді переосмислення набутих ціннісних орієнтацій, принципів, виборів, зокрема і вибору майбутньої професії. В залежності від того, підтвердилась правильність цього рішення для юнака чи ні, він міг упевнитись в майбутній професії, або розчаруватись, що вплинуло б на мотивацію до навчання та погляди на майбутнє.

Самоорганізація:

Постійний стрес, переживання втрати, провини вцілілого, втрата соціальних контактів, підтримки, можуть стати джерелом постійної напруги, яка перешкоджає самоорганізації та самоконтролю.

Прокрастинування в умовах війни може бути зумовлене неспроможністю будувати плани та прогнозувати майбутнє через мінливу та нестабільну ситуацію в світі. Актуальнішою стає психологічна орієнтація на теперішнє. Таким чином складні, довготривалі навчальні завдання та проекти, результати яких можна отримати тільки з часом, можуть відкладатися на потім.

Компонент зовнішнього впливу (організаційний та соціальний):

Організація навчальної діяльності:

Порушення організованості навчального процесу та звичного режиму і ритму навчання в умовах війни, повітряних тривог та відключень світла могло спричинити несприятливий вплив та ускладнити виконання освітніх задач, що може виступати чинником прокрастинування. До організації навчальної діяльності також належить перехід на дистанційну форму навчання в умовах війни.

Зовнішній контроль:

Зниження контролю за вчасним виконанням навчальних завдань відбувається в умовах дистанційного навчання. Окрім того значну роль відіграє стресовість перебування в умовах воєнного стану, як для викладачів так і для студентів, що може спричинити більш поблажливе ставлення до виконання навчальних завдань.

Підтримка з боку оточення:

Через втрату соціальних контактів в режимі онлайн-навчання, або у зв’язку із переселенням, виїздом на більш безпечні території, як самого студента так і значущих для нього людей, юнак може втратити можливість спілкуватись чи отримувати підтримку, яка є важливим ресурсом для подолання стресової ситуації, підтримки мотивації до діяльності, та запобігання прокрастинації.

Специфіка взаємодії з викладачем:

Викладач має змогу здійснювати як контролюючий вплив, так і підтримувати та заохочувати студента. Також він безпосередньо відповідає за чіткість та своєчасність донесення до студентів вимог і термінів виконання завдання.

Компонент впливу на специфіку завдання:

В силу значного стресового впливу умов війни, суб’єктивна оцінка складності виконання завдань може зростати.

Терміни виконання завдань можуть залежати від зовнішніх обставин, які знаходяться під впливом воєнного стану.

Вимоги до виконання завдання, в умовах воєнного стану, можуть дещо змінитися, зокрема дещо пом’якшитися через загальний стресовий вплив ситуації війни.

Отже, теоретично проаналізувавши вплив воєнного стану на академічну прокрастинацію студентства, ми зауважили, що він дуже складний та багатоаспектний. Багато чинників взаємопов’язані та складаються в цілу систему. В ході теоретичного дослідження ми виокремили три компоненти впливу війни на відкладання виконання навчальних завдань студентством: особистісний (стрес, страх майбутнього, переживання втрати, почуття провини, виснаження, зниження мотивації до навчання, переосмислення важливості майбутньої професії в умовах сучасності, зниження рівня самоорганізації), компонент зовнішнього впливу (порушення організації навчальної діяльності, зниження рівня контролю з боку оточення та втрата соціальних контактів і підтримки через дистанційне навчання, необхідність переселення, виїзд за кордон, специфіка взаємодії із викладачем), компонент специфіки завдання (суб’єктивна складність завдання, терміни виконання та вимоги).

Висновками теоретичного опрацювання особливостей академічної прокрастинації студентської молоді в умовах воєнного стану стала наша авторська модель (Рис. 1). Структуру моделі склали 3 блоки, які відображають компоненти впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентської молоді. Насамперед, вважаємо, що як і будь яка проблема, війна головним чином відображається у різних сферах особистості, головним чином: емоційній, мотиваційній, а також самоорганізації юнака.

Без сумніву, на людину завжди діють зовнішні умови ситуації, у нашому випадку – це компонент зовнішнього впливу, який включає організацію навчання та соціальні контакти.

Не менш важливим у питанні академічної прокрастинації, буде виокремити специфіку завдання, яка також може детермінувати вчасність виконання навчальних завдань. Даний компонент також може зазнати впливу воєнного стану, і відповідно, являється складовою нашої моделі (рис. 1.1) .











Рис. 1. 1. Модель впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію.

**Висновки до розділу І**

Студентський вік – це період навчання людини у закладі вищої освіти, який припадає здебільшого на юнацький вік (16-25 років), тому поєднується із виконанням основних завдань юності – формування ідентичності, професійне та особистісне самовизначення, побудова міжособистісних стосунків, усвідомлення власної суб’єктності та безпосередньої участі в побудові власного життя та майбутнього. Це період переходу від дитинства до дорослості.

Можна виокремити такі чинники студентського віку, які можуть впливати на академічну прокрастинацію: зниження мотивації до навчання через відсутність відчуття її необхідності для професійного становлення та майбутнього, легковажне ставлення до часу (відчуття, що все життя попереду), максималізм та “бунтарський дух”, тиск та напруга через необхідність приймати велику кількість доленосних рішень (вибір професії, партнера для побудови сім’ї та ін.), проблеми із самоорганізацією та самоконтролем, зокрема через відсутність усвідомлення особистої відповідальності за власне життя.

Академічна прокрастинація – це свідоме та ірраціональне зволікання із виконанням особистістю навчальних завдань, при чому усвідомлюючи негативні наслідки такої поведінки, відчуваючи дискомфорт, напругу, негативні емоційні переживання.

Основні детермінанти академічної прокрастинації ми розділили на три групи: пов’язані із особистістю прокрастинатора (емоційна та мотиваційна сфери, самоорганізація та ін.), пов’язані із зовнішніми впливами, контроль з боку оточення, підтримка оточення, взаємодія із викладачем, організація навчального процесу), та пов’язані зі специфікою завдання (важкість його виконання, терміни та вимоги).

Особливості впливу воєнного стану теж можна охарактеризувати через три компоненти відповідно: особистісний, компонент зовнішнього впливу (організаційний та соціальний) та компонент впливу на специфіку завдання. В першу чергу, дана проблема торкається емоційної сфери студентів: війна є постійним чинником стресу та напруги (це вагома, сильна, тривала неконтрольована стресова ситуація, яку важко подолати чи спрогнозувати). В умовах війни може збільшитися рівень страху перед майбутнім, а також виникнути почуття провини вцілілого. Значних емоційних затрат вимагає переживання горя та втрати, з якими можуть зіткнутися студенти в умовах війни. Вплив на мотиваційну сферу особистості може опосередковуватися стресом, проблемами з адаптацією до навчання в умовах війни, почуттям провини, переосмисленням важливості майбутньої професії, її відповідності цінностям сучасного суспільства. Постійна напруга та стрес можуть стати чинниками проблем із самоорганізацією та самоконтролем у юнаків. Виникає також складність планування довготривалої діяльності, актуальнішою стає психологічна орієнтація у теперішнє, що також є причиною прокрастинування.

Дуже значний вплив війна чинить на зовнішні умови: порушення організації навчальної діяльності (через повітряні тривоги, відключення світла, переведення в онлайн-формат), зниження контролю за виконанням завдань в умовах дистанційного навчання та у зв’язку із загальною стресовістю ситуації, втрата соціальних контактів із значущими людьми та підтримки (через дистанційне навчання, переселення чи виїзд за кордон). Вплив на специфіку навчальних завдань може виявлятися в сприйнятті студентами завдань як важких, складних та об’ємних, що може посилюватися в умовах воєнного стану.

Теоретичне дослідження даної проблеми лягло основу створення авторської моделі впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентства (рис.1.1).

**РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНА СКЛАДОВА ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1 Методи та процедура дослідження академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану**

Теоретичний аналіз проблеми академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану дозволив нам виокремити можливі особливості впливу ситуації війни на відкладання молоддю виконання навчальних завдань. Вбачаємо необхідність у подальшому емпіричному дослідженні даної проблеми.

Оскільки наше дослідження стосується прокрастинації серед студентської молоді, то респондентами обрано осіб віком від 17-ти до 23-ох років, які навчаються у закладі вищої освіти.

Цінність для нашого дослідження складають особливості впливу воєнного стану на академічне прокрастинування студентської молоді. Оскільки в ході теоретичного дослідження ми виокремили групи чинників академічної прокрастинації (пов’язані із особистістю, зовнішніми впливами та специфікою завдання), а також теоретично окреслили компоненти впливу ситуації воєнного стану, серед завдань нашого дослідження є насамперед з’ясування правдивості даних висновків та визначення вагомості кожного компоненту, його суб’єктивної значимості у відкладанні молоддю навчальних завдань. Актуальним буде дослідити оцінку молоддю впливу умов війни на відповідні (ключові в нашому трактуванні причин академічного прокрастинування) сфери особистості її середовища існування та особливостей завдання: емоційні переживання (стрес, страх перед майбутнім, провина), мотивація до навчання, зміни самоорганізації в умовах війни, організації навчання, соціальні контакти (підтримка, контроль), взаємодія з викладачами, суб’єктивну оцінку ускладнення виконання завдань в умовах війни. Важливо для нас дослідити саме зміни в даних сферах, де вони відчувалися найбільше, які впливи та виклики воєнного стану молодь вважає найінтенсивнішими та найскладнішими.

Не менш важливим буде дослідити загальні тенденції академічної прокрастинації сучасної молоді та ключові причини відтермінування, оскільки це вже дасть нам можливість охарактеризувати специфіку відкладання навчальних завдань в умовах війни та скласти враження про ті сфери, на які найбільше слід звернути увагу. Також, вбачаємо необхідність у з’ясуванні рівня стресу у студентів, оскільки саме вплив війни, як чинника постійного стресу та напруги, як прямо так і опосередковано (порушуючи самоорганізацію, спричинюючи зниження мотивації до діяльності та ін.), являється детермінантою академічного прокрастинування.

Для виконання поставлених цілей та завдань емпіричної частини роботи, вбачаємо необхідність у розробці програми дослідження даної проблеми. Проводячи підбір методик, ми виявили, що існуючі опитувальники та анкети не розкривають у повній мірі необхідні нам аспекти академічного прокрастинування та специфіку оцінки юнаками впливу умов війни на відтермінування навчальних завдань. Насамперед причиною цього є багатогранність та складність воєнного стану, як чинника прокрастинації. Відтак, було вирішено окрім методики, яка дасть загальні дані про причини прокрастинації сучасної молоді, створити авторську анкету, яка зможе виявити необхідні для дослідження специфічні особливості впливу воєнного стану на різні сфери особистості та середовища її існування, які можуть зумовлювати відтермінування академічних завдань.

Таким чином програма дослідження складатиметься із демографічної частини (яка вміщує особистісні запитання), методика шкалювання, спрямованої на визначення показників рівня стресу (Додаток А), анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник (Додаток Б) [11; 23], та авторської анкети «Особливості академічної прокрастинації в умовах війни, очима студентів» (Додаток В).

Насамперед респондент дає відповіді на особистісні запитання: вік, курс навчання та спеціальність, яку здобуває.

Наступним кроком є самооцінка зміни рівня стресу методикою шкалювання, де студенту пропонується оцінити від 0 до 10 рівень стресу, який він відчував протягом року та протягом останнього місяця. Це дозволить нам зрозуміти наскільки критично відчувається напруга та стрес для студентів та чи знизилися його показники останнім часом, що могло б свідчити про адаптацію. Вважаємо дану інформацію корисною для нашого дослідження, враховуючи мало не визначну роль стресового впливу війни, який безпосередньо та опосередковано зумовлює прокрастинацію серед студентської молоді.

Відтак респонденту пропонується пройти анкету М. Дворник: «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» [11; 23] (Додаток Б). Як зазначає авторка анкети, вона розроблена для виявлення особливостей поведінки особи при виконанні поставлених завдань. Анкета складається із 41-го питання, відповіддю на яке має бути бал від 1-го до 5-ти. Подається шкала балів, в якій зазначено, що 1 бал означатиме варіант відповіді “однозначно ні”, 2 бали – “радше ні”, 3 бали – “ можливо так, можливо ні”, 4 бали – “радше так” і 5 балів – “однозначно так”.

У своїй монографії М. Дворник також виокремила 5 шкал, за якими можна орієнтуватися оцінюючи результати анкети [11]:

* недооцінка готовності до виконання завдання (питання № 3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40; максимальна кількість балів - 70);
* подолання страху відповідальності (твердження під номером 17, 18, 19, 36, 38, 39; максимальна кількість балів - 30);
* знижений рівень зацікавленості (питання№ 5, 7, 8, 22, 33, 37; максимальна кількість балів - 30);
* орієнтація на соціальну винагороду (№10, 14, 16, 24, 25, 27, 31; максимально 35 балів);
* схильність до педантизму (№1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41; максимально 40 балів).

Дана анкета дозволить нам скласти уявлення про основні причини прокрастинування сучасної студентської молоді, яка перебуває в умовах війни. Оскільки під час теоретичного дослідження ми відмітили основний вплив війни саме на причини прокрастинації (пов’язані з особистістю та зовнішніми умовами), важливо вияснити які з них зустрічаються частіше та притаманні сучасному студентству. Особливої уваги заслуговує шкала недооцінки готовності до виконання завдань, оскільки вона показуватиме значимість зовнішніх впливів як умов прокрастинації (складність завдань, необхідність підтримки або контролю з боку оточення, нестача ресурсів або часу). Шкала подолання страху відповідальності дозволить визначити наскільки студентам притаманно використовувати прокрастинацію як механізм уникнення труднощів, що важливо дослідити в умовах війни як постійного чинника стресу. Шкала зниження рівня зацікавленості демонструє рівень не цікавості для респондента навчальних завдань, що ми віднесли до детермінант пов’язаних із зовнішнім впливом. Орієнтованість на зовнішню винагороду висвітлює відповідний аспект мотиваційної сфери студентства. Високі показники за шкалою схильності до педантизму означатимуть схильність досліджуваного до прокрастинації через певну нерішучість бажання внормованості та чіткого планування. Цей показник також буде важливим для нашого дослідження, оскільки, воєнний стан однозначно ускладнює чітке та повільне прораховування виконання завдань, необхідно швидко адаптуватися до його умов та ускладнень, і нерішучість може це ускладнити.

Остання запропонована респондентам методика – це авторська анкета «Особливості академічної прокрастинації в умовах війни, очима студентів» (Додаток В).

Анкета складається з 23-х запитань різних за формою відповіді:

* запитання відкритого типу (№23);
* необхідно обрати один із запропонованих варіантів відповіді (№ 4, 5, 7, 8, 10, 12, 19, 21) ;
* необхідно обрати відповідь “так”, “ні”, або “важко відповісти” (№ 14, 16, 20);
* пропонується позначити кілька варіантів відповіді (№ 2, 3, 17);
* потрібно оцінити притаманність того чи іншого явища від 0 до 5 (№ 6, 9, 18) або від 0 до 10 (№ 11, 15).
* обрати один із варіантів відповіді: “так”, “ні”, “скоріше так”, “скоріше ні”, або “важко відповісти” (№ 1, 22).

Дана анкета спрямована на детальніше дослідження оцінки юнаками впливу умов воєнного стану на академічну прокрастинацію (зокрема шляхом впливу на визначені нами в теоретичній частині основні детермінанти відкладання виконання навчальних завдань).

Перші три запитання анкети стосуються прокрастинації в цілому, наскільки, на думку опитуваних, їм притаманна така поведінка, які її основні причини та чинники, які найбільше запобігають відтермінуванню завдань.

Далі запитання покликані вияснити оцінку зовнішніх умов, особистісних особливостей, та специфіки завдання, які є детермінантами прокрастинації та, компонентами впливу воєнного стану:

* Зовнішні умови: питання № 6, 7, 8 – з’ясовують оцінку студентами участі викладача та його контролю у вчасному виконанні завдань, та чи змінився цей аспект в умовах війни. Питання №13 – чи втратив студент важливі для нього соціальні контакти через початок війни.
* Специфіка завдання: Запитання №20 спрямоване на з’ясування того, чи ускладнилися навчальні завдання в умовах воєнного стану на думку студентів.
* Детермінанти пов’язані з особистістю: Запитання №4, 5 та 21 спрямовані на оцінку самоорганізації та самоконтролю (наскільки легко юнакам самостійно контролювати вчасне виконання завдань та чи вплинула на це дистанційна форма навчання, та чи змінилось це в умовах війни). Питання 9, 10 та 19 спрямовані на оцінку юнаками рівня їхньої мотивації до навчання в даний момент, значущості навчальної діяльності для їхнього майбутнього, та чи змінилась ця значущість після початку війни. №12, 16 – вплив війни на плани на майбутнє, важкість планування в умовах воєнного стану. №14, 15 відчуття страху перед майбутнім та оцінка його рівня.

Питання № 11 спрямоване на оцінку студентами того, наскільки складною для подолання виявилась для них ситуація війни. Це дозволить нам зробити висновки про силу стресового впливу війни на студентів.

У запитанні №17 та 18 плануємо дослідити, які умови та чинники стресу під час війни вплинули на навчання найбільше на думку студентів, та який рівень їхнього впливу на даний момент.

У питанні №23 студенти повинні в цілому дати відповідь чи вплинув воєнний стан на виконання ними навчальних завдань та як саме, на їхню думку. Запитання дозволить отримати більш розгорнуті відповіді.

Отже, провівши теоретичне дослідження ми змогли описати можливі компоненти впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентської молоді, пов’язані з особистістю, зовнішніми умовами та специфікою завдання. Для уточнення, підтвердження або спростування виокремлених нами особливостей впливу війни на академічну прокрастинацію студентів було розроблено програму дослідження, до якої увійшли три методики: анкета М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (Додаток Б), авторська анкета «Особливості академічної прокрастинації в умовах війни, очима студентів» (Додаток В) та самооцінка рівня стресу методикою шкалювання (Додаток А).

**2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного часу**

Розробка програми дослідження, визначення цілей та респондентів дозволили нам здійснити емпіричне дослідження особливостей впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентської молоді.

Методики проводилися дистанційно, за допомогою гугл-форми. Також деякі результати згодом обчислювалися вручну.

Опитування пройшли 32-є респондентів віком від 17-ти до 23-х років. Всі вони студенти закладів вищої освіти, спеціальностей: психологія, реабілітаційна психологія, початкова освіта, менеджмент, публічне управління та адміністрування, інженерія програмного забезпечення, дизайн середовища, математика, міжнародні відносини, право, середня освіта (англійська мова і література; природничі науки; українська мова і література), туризм, філологія (українська мова та література), фінанси та банківська справа.

Результатами самооцінки студентами рівня стресу протягом року та протягом останнього місяця, за допомогою методики шкалювання (Додаток А), можна відобразити графічно (рис 2.1):

Рис. 2.1. Самооцінка студентами рівня стресу протягом останнього року та протягом останнього місяця.

Середній рівень стресу у студентів протягом останнього року оцінюється ними в 7 з 10-ти балів, а протягом останнього місяця – 6,25.

Більшість із них (17 осіб) позначили зниження рівня стресу останнім часом, в середньому на 2,6 бали. 4 особи позначили, що їхній рівень стресу залишається незмінно високим протягом усього часу (10 та 8 балів з 10-ти). Ще 10 студентів зауважили зростання рівня стресу протягом останнього місяця в середньому на 2 бали.

Результати даної методики дозволяють нам зробити висновки, що стресовий вплив, який відіграє значну роль у детермінації прокрастинування, був доволі значним протягом останнього року. Його рівень у більшості опитуваних дещо знизився, що може свідчити про адаптацію до існування в умовах війни, але все ще залишається вище середнього.

Для аналізу результатів анкети М. Дворник (Додаток Б), ми підрахували середнє значення балів, які набрали студенти за кожною з п’яти шкал методики та перевели їх у відсотки, оскільки у шкал відрізнялася максимальна кількість балів. Отримані результати можемо зобразити графічно (рис. 2.2):

Рис 2.2. Результати за анкетою М. Дворник (у відсотках).

Найбільше значення отримала шкала недооцінки особою готовності до виконання завдань (50 балів з 70-ти, що дорівнює близько 71%), що може свідчити по значущу роль зовнішніх впливів, як детермінант прокрастинації в умовах воєнного стану (необхідність підтримки або контролю з боку оточення, сприйняття завдань як складних та тривалих та ін.).

Трохи більше середнього значення отримала шкала зниження рівня зацікавленості (19,7 з 30-ти балів, що дорівнює приблизно 66%). Ці дані свідчать про те, що значний вплив на схильність до прокрастинування чинить відсутність зацікавленості студента у виконанні того чи іншого завдання, сприйняття його як незначущого та неважливого. Таким чином зміна значимості навчальних завдань та навчання в цілому в умовах війни, чинитиме вагомий вплив на прокрастинацію студентів.

На третьому місці за значимістю впливу знаходиться прагнення соціальної винагороди (22,5 бали з 35, що приблизно дорівнює 64%). З чого можна зробити висновок, що втрата вигоди та схвалення в умовах воєнного стану чинитиме значний вплив на прокрастинацію студентства.

Дещо менше значення ніж попередня шкала, але вище середнього також має схильність до педантизму у юнаків (25,3 з 40 балів, що приблизно прирівнюється до 63%). Ці результати свідчать про значущість планування та неквапливості для вчасного виконання завдань, що може бути складно, або й неможливо в умовах воєнного стану, а отже спричинюватиме прокрастинацію.

Далі за значущістю, хоч і з невеликою різницею, йде показник подолання страху відповідальності (18, 6 з 30 балів, що приблизно дорівнює 62%), яку студент може здійснювати шляхом прокрастинування. Цей показник вказує на те, що велике значення має використання прокрастинації, як спроби уникнути тривоги перед завданням.

Особливо інформативними також виявились окремі запитання анкети:

* Переважна більшість респондентів (81%) підтвердили, що не можуть робити справи, коли їм сумно або вони стривожені, що може свідчити про вагомий вплив війни на зростання рівня прокрастинації шляхом впливу на емоційну сферу студентів (стрес, який отримав високі значення, а також суб’єктивна складність подолання ситуації війни, страх перед майбутнім тощо).
* 69% респондентів намагаються врахувати всі дрібниці перед тим як прийняти рішення. Зауважимо, що в умовах воєнного стану це може бути значно складніше, а отже і зростає рівень прокрастинації серед студентів.
* Більше половини студентів (59%) пов’язують невчасне виконання ними справ з нестачею самодисципліни та організованості, а отже вплив воєнного стану та дистанційного навчання на самоорганізацію юнаків буде позначатися на вчасності виконання ними навчальних завдань.
* Більшість респондентів (62,5%) високо оцінюють сприятливий вплив на їхню поведінку підтримки оточення.
* Важливо, що 59,4% опитуваних зазначають також, що для них більшу цінність має час, проведений з близькими ніж витрачений на виконання завдань.
* Половина опитуваних (53%) підтвердила, що ймовірно не виконає певну справу, якщо сприйматиме її як неважливу.
* Більша частина опитуваних (75%) зазначили, що їх приваблюють завдання, які приносять швидкий та легкий результат.
* Переважній більшості опитуваних (75%) важко перейти від відпочинку до виконання необхідного завдання. Цей високий показник також може бути спричинений сильним стресовим впливом воєнного стану, який спричинює напругу та втомлюваність.

Таким чином, за результатами анкети М. Дворник (Додаток Б) нам вдалося вияснити, вагомість впливу різних чинників відкладання навчальних завдань, прослідкувавши оцінку впливу війни на які, ми зможемо зробити загальні висновки про особливості впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію сучасної молоді. Зокрема ми вияснили значимість зовнішніх умов особливостей особистості та специфіки навчальних завдань, як детермінант прокрастинації, головним чином контролю, підтримки оточення та суб’єктивної оцінки значущості і складності завдань та процесу навчання, важливості планування та неспішності, а також відчуття тривожності, переживання стресу, які спонукають до прокрастинування як механізму уникнення негативних переживань. Аналіз окремих запитань анкети дав можливість вкотре підтвердити значний вплив емоційного стану студента на прокрастинування, вагомість підтримки близьких та цінності спілкування з ними, яка у великій кількості випадків розцінюється студентами як більш значуща ніж виконання завдань. Вдалося виокремити значущість самоорганізації та дисципліни для студентів, як чинника який запобігає прокрастинуванню. Виявлено також, що більшість студентів орієнтовані на швидкий та легкий результат, що відповідає еволюційним поглядам на прокрастинацію, може бути пов’язане із психологічною орієнтованістю на теперішнє.

Авторська анкета «Особливості академічної прокрастинації в умовах війни, очима студентів» (Додаток В), дозволила виявити наступні результати:

* Переважна більшість опитуваних (72%) вважає, що їм притаманне прокрастинування.
* При визначенні найбільш значущих причин прокрастинації, бали розділились наступним чином (рис. 2.3):

Рис. 2.3. Суб’єктивна значущість причин прокрастинації серед студентів.

1. почуття виснаженості, відсутності сил (84,4% опитуваних);
2. тривога через сприйняття завдання як дуже об’ємного (53,1%);
3. брак самоорганізації та неспроможність спланувати роботу (43,8%);
4. порушення сприйняття часу (враження, що його дуже багато) (40,6%);
5. сприйняття завдання як неважливого для себе та свого майбутнього (31,3%);
6. важкість завдання (22%)
7. брак підтримки з боку оточення (22%);
8. брак контролю за виконанням завдання (15,6%);

Один респондент також добавив до причин проблеми у взаємодії із викладачами.

* При визначенні детермінант, які запобігають прокрастинуванню, бали були розподілені наступним чином (рис. 2.4):

Рис. 2.4. Суб’єктивна значущість чинників запобігання прокрастинації сучасних студентів.

1. почуття відповідальності та особистого впливу на власне життя та майбутнє (78,1%);
2. чіткість та зрозумілість завдання, термінів його виконання (68,8%);
3. самоорганізованість та вміння планувати власну діяльність (31,3%);
4. підтримка та спілкування з близькими (31,3%);
5. зовнішній контроль за виконанням завдань (18,8%).

* При оцінці впливу дистанційної форми навчання думки студентів розділилися, що підтверджує неоднозначні погляди вчених на дане явище. 43% студентів схиляються до того, що їм легше самостійно організовувати свій час в умовах дистанційного навчання, ще 38% вважають навпаки, і 19% студентів не відзначають змін самоорганізації в умовах дистанційного та очного навчання.
* Половина опитаних (53%) зазначає, що їм зазвичай легко самостійно контролювати вчасне виконання навчальних завдань. Значній частині студентів (37,5%) важко відповісти на дане запитання, 9,5% зазначили, що самоконтроль за виконанням завдань їм дається важко (рис. 2.5). При чому, більше половини респондентів (62,5%)зазначила, що складність самоконтролю не змінилась, а значна частина студентів (34,4%) вважають, що під час війни це стало важче (рис 2.6).



* В середньому студенти оцінили вплив викладача на вчасне виконання завдань на 3,1 з 5-ти балів, що є середнім рівнем значимості.
* При оцінці зміни контролю та вимог з боку викладачів в умовах війни, велика частина студентів не зауважила жодних змін (43,8%). Ще 37,5% опитуваних вважають, що вимоги стали дещо меншими, а 18% юнаків оцінюють вимоги в умовах війни, як дещо більші. При цьому велика частина респондентів (40,6%) зазначають, що зміни у контролі викладачів були, але на разі вони такі ж як зазвичай. Ще 22% зазначають, що вимоги досі трохи менші, а 15,6% - трохи більші.
* 47% студентів оцінюють свій актуальний рівень мотивації до навчання нижче середнього (від 0 до 2 балів з 5-ти), 37,5% позначили середній рівень мотивації (3 бали), тільки 16% оцінили його вище середнього (рис. 2.8).
* Більше половини студентів (59%) вважають навчальну діяльність значущою для свого майбутнього. Певній частині юнаків важко оцінити її значущість (28,1%), а 12,5% вважають навчання не значущим для свого майбутнього.

При цьому, 37,5% зазначили, що значимість навчання після початку війни для них не змінилась, 41% вважає, що вона зменшилась, для 22% студентів ця значимість зросла (рис. 2.7).



* Юнаки в середньому оцінили складність подолання ситуації війни для них у 6,3 з 10-ти балів. Найбільша кількість голосів була в оцінок 7 (25%) та 8 (21%).
* Переважна більшості респондентів (78%) зазначила, що їм довелося змінити свої плани на майбутнє через військові дії.
* Половина студентів (50%) втратила важливі для них соціальні контакти. Ще 18% вказали, що їм важко відповісти на дане питання. 31% студентів не втрачали важливих соціальних контактів через війну.
* Більшість опитаних (72%) сильніше відчувають страх перед майбутнім протягом останнього року, ніж зазвичай. Середня оцінка страху перед майбутнім – 6,4 з 10-ти балів.
* Більше третини респондентів (37,5%) вважають, що живуть “сьогоднішнім днем” відколи почалась війна, оскільки їм важко планувати своє майбутнє. Ще третина не помітили у себе даної специфіки, інші 31% зазначили, що їм важко відповісти.
* При визначенні того, які умови та стресові впливи воєнного стану вплинули на навчання студентів найбільше, ми отримали наступний розподіл балів (рис. 2.9):

Рис. 2.9. Оцінка студентами значущості впливу умов війни на навчання.

1. постійне відчуття напруги та стрес (69%);
2. почуття провини вцілілого (59,4%);
3. порушення режиму навчання (50%);
4. необхідність дистанційного навчання (28%)
5. втрата звичних соціальних контактів (28%);
6. матеріальні втрати (12,5%)
7. вимушена зміна місця проживання (12,5%);
8. втрата близької людини (3%);
9. порушення сну (3%).

* При оцінці того, наскільки умови воєнного стану на разі впливають на навчання студентів виявили, що 28% студентів оцінюють вплив нижче середнього (1 або 2 бали з 5-ти), 37,5% студентів дають середню оцінку (3 бали), а 34% оцінюють вплив вище середнього (4 та 5 балів з 5-ти). Середня оцінка – 3,2.
* Майже половина студентів (47%) вважають, що виконання навчальних завдань ускладнилося в умовах воєнного стану. Ще 19% зазначають, що їм важко відповісти, а для 22% складність скоріше не змінилась.
* Близько половини опитаних (47%) зауважили, що відновлення навчання допомогло їм почуватися краще в умовах війни. Значній частині (37,5%) важко відповісти на дане питання, а 16% вважають що навчання не допомогло їм краще почуватися.
* На запитання “чи впливає воєнний стан на вчасність виконання навчальних завдань та як саме?” половина студентів відповіла ствердно, а інші 50% зазначили, що впливу не помітили (“стараюся бути організованою в будь-якій ситуації”),. На запитання як саме воєнний стан впливає на вчасність виконання завдань студенти відповідали:
* “додалось більше стресу”;
* “іноді цілу ніч приходиться не спати через тривогу, після чого важко відвідувати пари”;
* “повітряні тривоги змушують нервувати”;
* “повна розгубленість та втрата захоплення, дезорганізованість, пустота, втрата інтересу, нічого не тішить”;
* “постійне перечитування новин забирає багато часу, який можна витратити на навчання”;
* “раніше виконувала все вчасно, але після початку війни це стало важче, оскільки прийшлось перебувати за кордоном, часті стреси, зміна обстановки. Важко пережила перші пів року і досі просто не маю сил на навчання”;
* “завдання виглядають зовсім непотрібними, пріоритети тільки у саморозвитку”;
* “змінилось місце проживання, багато часу та сил займає робота і навчання відходить на задній план”;
* “інколи через моральне виснаження не можу зосередитись на навчанні і переношу виконання завдань на інший день”;
* “коли почалась війна, то я пропустила терміни здачі усіх завдань і була вимушена виходити з цієї ситуації, але, на разі, все внормувалося”.

Отже, в ході емпіричного дослідження особливостей впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентської молоді нам вдалося виявити, що:

* Основний та найбільший вплив воєнного стану на навчання має особистісний компонент, головним чином вплив на емоційну сферу студент, а саме – стрес та постійна напруга. Студенти відзначають складність подолання ситуації війни вище середнього рівня, що говорить про важкість її стресового впливу. Такий вплив також чинить зростання рівня страху перед майбутнім та провина вцілілого (яка визначається студентами як один з головних чинників впливу війни на навчання). Прослідковується незначне зниження рівня стресу у порівнянні за останній рік та протягом останнього місяця, що може свідчити про певну адаптацію до умов війни, втім його суб’єктивні оцінки все ще досить високі.
* Виявлено, що друга за значенням детермінанта прокрастинації, за анкетою М. Дворник – зниження зацікавленості в діяльності, сприйняття її як недостатньо значущої. При оцінці впливу війни на значимість навчання, прослідковується, що для великої частини студентів її рівень знизився, хоча є й ті, для кого він зріс, або залишився незмінним. В розгорнутих відповідях студенти також зазначають, що з початком війни навчання дещо “відійшло на задній план”, “завдання виглядають непотрібними”. Студенти також відмічають здебільшого низький та середній рівень мотивації до навчання.
* Значну роль у відкладанні навчальних завдань студенти вбачають у нестачі самоорганізації та неспроможності чітко спланувати роботу. Втім більша кількість вважає, що добре вміє організовувати власний час, а половині юнаків було легше це робити в умовах дистанційного навчання. Частина студентів помітила проблеми із самостійним контролем за виконанням навчальних завдань в умовах воєнного стану.
* За суб’єктивними оцінками, друга за значимістю детермінанта прокрастинації у студентської молоді – тривога від сприйняття завдання, як великого об’єму роботи, а в умовах воєнного стану виконання навчальних завдань в основному стало для студентів важчим. З іншого боку сама по собі складність завдання, як причина відкладання навчальних завдань на потім, набрала малу кількість суб’єктивних оцінок, що дозволяє нам побачити значимість саме емоційних переживань від сприйняття задачі, яку слід виконати. Разом із тим, чіткість та зрозумілість вимог і термінів завдання виступає другим за значимістю чинником уникнення прокрастинації. Також у відповідях студентів зазначалося, що через війну вони не змогли вкластися в необхідні терміни здачі завдання. Дані результати показують, що значимість компоненту впливу війни на специфіку завдання хоч і доволі вагома, та все ж особистісна компонента має більше значення.
* Значення соціальної підтримки, хоч і невелике, але відзначалося студентами, зокрема важливість підтримки у запобіганні прокрастинації. Велика частина студентів втратила важливі соціальні контакти, а зокрема і підтримку, через початок воєнних дій.
* Вплив соціального контролю на прокрастинацію оцінюють найнижче. Його брак є найменш важливим, як і його присутність не значуща для вчасного виконання завдань.
* При оцінці компоненту зовнішнього впливу війни, високе значення має тільки порушення організації навчання в умовах війни. Зокрема студенти виокремлюють вплив частого оголошення повітряної тривоги.

Натомість найбільшого значення у вчасному виконанні навчальних завдань набуває особиста відповідальність за власне життя і майбутнє. Це свідчить про те, що у юнаків присутнє відчуття себе активним суб’єктом процесу творення власного життя, дуже важливе для переходу до дорослості. Вони здебільшого легко самостійно контролюють виконання навчальних завдань, багатьом із них навіть простіше було це робити в умовах дистанційного навчання. Тому і основним компонентом впливу воєнного стану на прокрастинацію, який виокремлюють студенти – це вплив на особистість, зокрема – її емоційну сферу: стрес, напруга, провина вцілілого. Вдалося з’ясувати, що позначається вплив війни на навчання також посередництвом впливу на фізіологічні потреби – виснаження, порушення сну. Юнаки вважають навчальну діяльність важливою для свого майбутнього, багатьом із них повернення до навчання дозволило краще почуватися в умовах війни. Вони готові брати на себе відповідальність, хоча й зауважують, що їм непросто будувати плани в складних умовах сучасності, а страх перед майбутнім відчувається значно сильніше.

Отримані результати можемо відобразити у вигляді таблиці (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

| Сила впливу компоненту | Компоненти впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентів | | |
| --- | --- | --- | --- |
| значний вплив | стрес | провина вцілілого | порушення організації навчальної діяльності |
| помірний вплив | зниження значущості навчальної діяльності | порушення самоконтролю в умовах воєнного стану | ускладнення виконання завдань в умовах війни |
| незначний вплив | втрата підтримки оточення | відсутність контролю з боку оточення | необхідність навчатися дистанційно |

Таким чином, з’ясувалося більше значення компоненту впливу війни на прокрастинацію пов’язаного із особистістю (її емоційною сферою, мотивацією, самоорганізованістю та відповідальністю) ніж компонету пов’язаного із специфікою завдання (суб’єктивна оцінка його складності, значущості, чіткості вимог тощо), а найменшу вагу має компонент зовнішнього впливу (контроль чи підтримка оточення). Єдиною зовнішньою детермінантою, яка має значимий вплив – це порушення організації навчання. Виявлено ключову роль стресу і напруги, як чинників впливу війни на прокрастинацію студентської молоді, та ключову роль особистої відповідальності та активної участі в побудові власного життя та майбутнього (які є вагомими рисами дорослості), як чинників запобігання прокрастинації.

**2.3 Рекомендації психологам у роботі з академічною прокрастинацією студентів в умовах війни**

В ході теоретичного та емпіричного дослідження, нам вдалося виявити ключові труднощі, з якими стикається молодь в умовах воєнного стану, які впливають на навчання, зокрема є причинами прокрастинації. В першу чергу – це високий рівень стресу та напруги, почуття провини вцілілого та порушення організації навчальної діяльності. Шкалювання рівня стресу дозволило побачити, що він все ще доволі високий, а отже може продовжувати негативно впливати на навчальний процес та виконання завдань студентами. Варто також приділити увагу проблемі самоорганізації та самоконтролю студентської молоді.

Зазначимо, що вплив воєнного стану дуже складний та багатоаспектний. Хоч нам і вдалося виявити основні проблеми, з якими зіштовхується більшість молоді, і які, відповідно можна опрацьовувати в груповій роботі, та все ж наголосимо на необхідності також індивідуального підходу у роботі з даною проблемою, оскільки проблеми та труднощі, з якими зіштовхуються студенти можуть бути доволі складними та різними.

З огляду на отримані результати, можемо дати наступні рекомендації психологам у роботі з академічною прокрастинацією студентської молоді в умовах воєнного стану:

* Допомога студентам у подоланні стресу. Важливо навчити молодь технікам самозаспокоєння та релаксації для швидкої допомоги у кризових ситуаціях (дихальні, ресурсні техніки, техніки заземлення) [55], що особливо важливо в умовах війни. Відтак не менш значущим буде розвиток стресостійкості юнаків у довгостроковій перспективі, оскільки воєнний стан, як стресовий чинник, передбачає тривалість, перманентну напруженість, хронічність впливу [39; 43]. До прикладу, І. Гордієнко-Митрофанова та Д. Гоголь, пропонують розвивати стресостійкість методом mindfulness, техніками позитивної психотерапії відповідно для кожної із чотирьох сфер балансної моделі людини [9].
* Студенти зазначають вагомий вплив почуття провини вцілілого на їхнє навчання, тому пропрацювання даної проблеми буде важливим кроком для досягнення психологічного благополуччя студентської молоді та профілактики негативних наслідків тиску почуття провини [27], зокрема – академічної прокрастинації. В першу чергу, необхідно донести юнаку, що з почуттям провини вцілілого, в умовах війни, стикається дуже багато людей, і вона є нормальною реакцію на такого роду обставини. Відтак, можна працювати із даною проблемою в методі КПТ (тестування думок, сократівський діалог та ін.). В основі провини вцілілого лежить невідповідність реальних та очікуваних можливостей в умовах надскладної ситуації, що призводить до неспівпадіння очікуваного та реального результату, відчуття втрати, та, як наслідок – почуття провини і напруження. У консультативній (терапевтичній) роботі важливо допомогти клієнтові усвідомити межі власної відповідальності, перед ким саме клієнт відчуває провину, що він насправді може зробити в даній ситуації, який реальний рівень його провини в даних обставинах і т. ін.

Л. Захаренко зазначає, що у роботі із почуттям здорової провини головно допомагає користь та допомога іншим [21]. Якщо ж провина невротична – необхідна психотерапія, спрямована на переживання горя. Науковиця також наголошує, що даний напрям роботи передбачає опрацювання травматичного досвіду, тому важлива компетентність фахівця у даній області.

* Важливо визначити актуальний рівень організованості навчальної діяльності та можливості її покращення. Допомогти у подоланні академічної прокрастинації можна розвитком самоорганізації та самоконтролю студентської молоді. Насамперед важливо врегулювати режим роботи та відпочинку, налагодити гігієну сну, забезпечити належне задоволення інших базових потреб, щоб виключити фізіологічний чинник впливу на юнака, який перешкоджає активній навчальній діяльності (зокрема втома та порушення сну, які зазначалися студентами, як чинники впливу воєнного стану на відкладання виконання навчальних завдань). Наступним кроком буде освоєння студентами технік планування, розподілу пріоритетів, тайм-менеджменту. Зокрема В. Яценко пропонує наступні рекомендації для організації навчальної діяльності [56]:

1. Щоденно здійснювати аналіз цілей і завдань, які необхідно виконати.
2. З огляду на аналіз розглянути різні варіанти та способи досягнення даних цілей.
3. Вибрати напрямок роботи.
4. Розподілити завдання за пріоритетністю та скласти план дій.
5. Втілити заплановану діяльність.
6. Проаналізувати результати (чи вдалося досягти поставлених цілей, виконати всі пункти плану) та підбити підсумки.

Вчена також наголошує, що правильна організація навчання лягає в основу продуктивної професійної діяльності та майбутніх досягнень студента.

К. Дворник для подолання прокрастинації рекомендує [11]:

* переключати увагу з однієї справи на іншу, якщо на разі зосередитись дуже важко;
* розділити велике та складне завдання, на багато малих підзадач, які можна буде поступово виконувати, при цьому робити перерви;
* вчитися планувати діяльність на день, зокрема за допомогою щоденників;
* обмежити можливість відволікатися від необхідної роботи (наприклад відкласти телефон у важкодоступне місце);
* виконувати в першу чергу більш складні завдання, а легкі залишати на потім;
* усвідомити, яка мотивація вашої діяльності, що спонукає її виконати, зокрема і самостійно визначити певне заохочення за виконання необхідної справи;
* розділити справи керуючись критеріями їх важливості або терміновості.

Таким чином, бачимо, що об’єм психологічної допомоги студентам може бути доволі масштабним, оскільки торкається багатьох аспектів, які, опосередковано чи безпосередньо, зумовлюють вплив воєнного стану на академічну прокрастинацію молоді. Зокрема можна працювати, як із основними компонентами впливу війни (допомога у зниженні рівня стресу, подоланні почуття провини) так і на розвиток самоорганізації (аналіз цілей, планування, розподіл пріоритетів діяльності, самоконтроль) та для безпосереднього подолання академічної прокрастинації. Робота може здійснюватися, зокрема, методами позитивної психотерапії то когнітивно-поведінкового напрямку, як індивідуально (наприклад для опрацювання почуття провини вцілілого) так і в групах (розробка тренінгів розвитку стресостійкості, тайм-менеджменту тощо)

**Висновки до розділу ІІ**

На основі результатів теоретичного аналізу особливостей академічної прокрастинації студентської молоді в умовах війни, ми розробили програму дослідження, яка складалась із трьох методик: оцінка рівня стресу методом шкалювання, анкета “Причини особистісної схильності до відтермінування завдань” та авторська анкета “Особливості академічної прокрастинації в умовах війни, очима студентів”. Завданнями емпіричного дослідження були, насамперед, визначення вагомості виокремлених нами компонентів впливу війни на прокрастинацію, шляхом суб’єктивного оцінювання студентами, а також визначення змін у різних сферах життя та навчання студентів, від початку війни, які впливають на навчальну діяльність та прокрастинацію. Важливо було дізнатися які умови та чинники впливу воєнного стану на навчальну діяльність, виявилися для студентів найбільш вагомими.

У емпіричному дослідженні взяли участь 32-є студентів різних спеціальностей, віком від 17 до 23 років.

За результатами анкети М. Дворник, усі шкали набрали приблизно однакову кількість балів. Трохи більша значущість відводиться чиннику неготовності до виконання завдань, який вміщував запитання щодо соціального контролю та підтримки оточення, а також сприйняття завдань. На другому місці – зниження зацікавленості у виконанні завдань, що торкається суб’єктивної значущості завдання, і мотивації особистості. Втім чинник впливу оточення спростовується в окремих запитаннях анкети, а також в авторській методиці, де його значимість оцінюється найменше.

Отримані результати дозволили нам зробити висновки, що найбільш значущими компонентами впливу виявилися більшою мірою особистісний та організаційний, а саме: стрес та виснаження, почуття провини та порушення організації навчальної діяльності. Важливо зазначити, що рівень стресу сучасної молоді залишається вищим середнього, хоч і дещо зменшився останнім часом.

Студенти відзначили більші труднощі у самоорганізації та плануванні діяльності в умовах воєнного стану, та зауважили, що брак самоорганізації є для них однією з частих причин прокрастинування.

Спостерігався також компонент впливу воєнного стану на специфіку завдання, а саме студенти здебільшого вважають, що виконання завдань в умовах війни ускладнилося, як і спроможність виконувати їх відповідно до зазначеного терміну.

Найменшу значимість студенти вбачали у контролі за виконанням навчальних завдань, як чинникові запобігання прокрастинації. Натомість найбільше студентам допомагає вчасно виконувати завдання – почуття відповідальності та власної безпосередньої участі у творенні свого життя та майбутнього. Це дозволяє нам зрозуміти, що більшою мірою, у юнаків сформувалося усвідомлення себе суб’єктом, а не тільки об’єктом процесу самовизначення, саморозвитку і становлення, що є важливим кроком на шляху до дорослості.

Опираючись на результати емпіричного дослідження ми описали рекомендації психологам у роботі із академічною прокрастинацією студентської молоді в умовах війни. Насамперед важливо допомогти студентам ефективно долати стрес (як методами релаксації, заземлення та самозаспокоєння, так і в довготривалій перспективі за допомогою розвитку стресостійкості, наприклад в методі позитивної психотерапії та mindfulness). Не менш важливою буде робота із почуттям провини вцілілого, яка часом передбачає опрацювання травматичного досвіду, може здійснюватися в напрямку КПТ та інших. Вагомою складовою допомоги буде також розвиток самоорганізації, планування, навчання технікам тайм-менеджменту, постановки цілей та їх пріоритетності. Робота може здійснюватися індивідуально, або в групах (тренінги розвитку стресостійкості, тайм-менеджменту для досягнення цілей, організації навчальної діяльності тощо).

**ВИСНОВКИ**

В ході нашого дослідження насамперед був здійснений теоретичний аналіз особливостей впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентської молоді. Для цього ми окреслили вікові межі студентського періоду (від 15-16 до 21-25 років), та охарактеризували його головним чином, як період навчання людини закладі вищої освіти, якому притаманні висока пізнавальна мотивація, професійна спрямованість діяльності та висока соціальна активність.

Важливим для нас було усвідомлення накладання етапу студентства, здебільшого на юнацький вік (16-25 років), а отже і врахування вимог, викликів та завдань даного вікового періоду (формування ідентичності, особистісне та професійне самовизначення, досягнення спроможності постановки довгострокових цілей, переосмислення особистісних цінностей, побудова міжособистісних стосунків та ін.). Одним з ключових висновків було трактування юнацького віку, як важливого етапу на шляху до дорослості, спрямованого, насамперед, на набуття самостійності, відповідальності за власне життя і майбутнє, та своєї безпосередньої участі у їх творенні.

Основними причинами академічної прокрастинації студентства, пов’язаними, головним чином із особливості даного вікового етапу є залежність рівня мотивації до навчання від суб’єктивного сприйняття її значимості для власного життя та майбутнього, високий рівень стресу та тривоги, низький рівень сформованості власної відповідальності та замученості до побудови свого життя та майбутнього, низький рівень самоорганізації та самоконтролю, характеристика соціальних контактів.

При детальнішому аналізі поняття “академічна прокрастинація”, ми визначаємо її, як свідоме та ірраціональне відтермінування виконання навчальних завдань, при усвідомленні наслідків даної поведінки, та наявності негативних емоційних переживань.

З точки зору еволюційного підходу, прокрастинація виникла як більш вигідна стратегія виживання в умовах мінливого, загрозливого та нестабільного світу. Це можна пояснити тим, що більше користі можна було отримати вкладаючи енергію в діяльність, яка приносить швидкий і легкий результат, ніж в ту, яка потребує значних зусиль, а результат, нехай і більший, можна буде побачити тільки з часом.

Детермінанти академічної прокрастинації ми розділили на три групи: пов’язані із особистістю прокрастинатора (мотиваційна сфера особистості, емоційна сфера, рівень самоорганізації особистості), пов’язані із специфікою завдання (його складність, термін виконання, чіткість вимог), пов’язані із зовнішнім впливом (характеристина соціальних контактів, взаємодія з викладачем, організація навчальної діяльності).

Відповідно до виокремлених детермінант академічної прокрастинації, ми описали компоненти впливу воєнного стану: особистісний, зовнішній (соціальний та організаційний) та компонент впливу на специфіку завдання.

Особистісний компонент включає в себе: вплив на емоційну сферу особистості (стрес та напруга, страх перед майбутнім, провина вцілілого), мотиваційну сферу (зниження мотивації до навчання через негативні емоційні переживання, а також переосмислення цінностей та цілей, значущості майбутньої професії в сучасних умовах), самоорганізацію особистості (емоційні переживання, які служать чинником втрати контролю та організованості, неспроможність будувати чіткі плани на майбутнє).

Компонент зовнішнього впливу складається із: соціального компоненту (контролююча функція оточення, яка стимулює до вчасного виконання навчальних завдань; втрата соціальних контактів та підтримки оточення, як важливих ресурсів подолання стресових впливів війни, а отже і спроможності продовжувати активну навчальну діяльність; специфіка взаємодії з викладачем, а саме контроль, заохочення, чіткість та своєчасність донесення вимог та термінів виконання завдань), та організаційного (порушення організованості навчання в умовах воєнного стану, пов’язане з необхідністю дотримуватися заходів безпеки під час оголошення повітряної тривоги, перебоями із постачанням електроенергії та необхідністю переходу на дистанційну форму навчання).

Компонент впливу на специфіку завдання, насамперед включає сприйняття важкості завдань в умовах війни, вимог до їх виконання та термінів здачі.

Дані компоненти склали структуру авторської моделі: “Особливості впливу умов воєнного стану на академічну прокрастинацію” (Рис.1).

Після теоретичного аналізу, наша ціль полягала в уточненні сформульованих нами компонентів впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентської молоді, а головним чином, оцінка суб’єктивної значимості та сили впливу кожного компоненту. Для досягнення даних цілей була розроблена програма дослідження, яка складалась із трьох методик: самооцінка рівня стресу методом шкалювання, анкета “Причини особистісної схильності до відтермінування завдань” М. Дворник та авторська анкета “Особливості академічної прокрастинації в умовах війни, очима студентів”.

У емпіричному дослідженні взяли участь 32-є студентів різних спеціальностей, віком від 17-ти до 23-х років.

За результатами дослідження, основний та найбільший вплив воєнного стану на навчальну діяльність студентів має особистісний компонент, головно – вплив на емоційну сферу особистості (стрес та провина вцілілого). Це підкріплюється доволі високими оцінками рівня стресу, як протягом останнього року, так і за останній місяць. За анкетою М. Дворник, всі причини відтермінування завдань оцінювалися юнаками приблизно на одному рівні, з незначними відмінностями. Зокрема найбільш значущим став чинник неготовності до виконання завдань (куди входить соціальний контроль та підтримка, а також специфіка сприйняття завдання), а також зацікавленості у їх виконанні (мотиваційний компонент). При аналізі окремих запитань та результатів авторської анкети, значимість компоненту впливу оточення набрала найменше балів, зокрема зовнішній контроль, як чинник запобігання прокрастинації.

Прослідковується невелике зниження рівня значущості навчальної діяльності для студентів, після початку війни, а також низький та середній рівні мотивації до навчання.

Значну роль у академічній прокрастинації, на думку студентів, відіграє нестача самоорганізації та самоконтролю. Здебільшого студенти вважають, що доволі легко можуть самостійно контролювати виконання навчальних завдань, але в умовах війни, цей процес для частини студентів ускладнився.

В умовах війни студентам стало важче виконувати навчальні завдання, що говорить про даний компонент впливу війни. До нього відносимо також складність контролювати терміни виконання завдань.

При оцінці компоненту зовнішнього впливу війни на академічну прокрастинацію студентів, високі показники отримав чинник порушення організованості навчальної діяльності. Тоді як значення підтримки оточення, а зокрема, втрати соціальних контактів в умовах війни, має доволі невелике значення. Зовнішній контроль виявився найменш значущим для студентів, і як чинник запобігання прокрастинації, і його відсутність в умовах війни, як детермінанта впливу воєнного стану на навчальну діяльність.

Найбільше на вчасне виконання студентами академічних завдань, на їхню думку, впливає почуття відповідальності та безпосередньої участі в процесі побудови власного життя та майбутнього.

Таким чином, отримані результати дозволили нам сформувати таблицю значимості різних компонентів впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентської молоді (Таблиця 1). Ми дійшли до висновку, що найбільш значущими є компонент впливу на особистість прокрастинатора, а соціальні впливи мають значно меншу вагу. Ці висновки підкріплюються ключовим значенням відчуття власної відповідальності та активної участі у створенні свого майбутнього, яке підкреслюють юнаки, що може свідчити про їхнє активне становлення та перехід до дорослості.

На основі отриманих результатів ми сформували деякі рекомендації для психологів у роботі з академічною прокрастинацією студентської молоді, в умовах війни. Головним чином вони стосуються допомоги у подоланні стресу (техніки швидкої допомоги в стресовій ситуації, а також розвиток стресостійкості, як спроможності долати тривалу напругу і постійні стреси, притаманні умовам воєнного стану). Також вагомим аспектом роботи психолога буде опрацювання провини вцілілого, яка часто стосується роботи із травматичним досвідом людини. Важливою складовою роботи буде безпосереднє подолання академічної прокрастинації шляхом навчання студентів методів ефективного планування, самоорганізації, постановки цілей та визначення їх пріоритетності, тайм-менеджменту тощо. Робота може здійснюватися у різних підходах (зокрема КПТ, mindfulness, позитивна психотерапія та ін.), як індивідуально (провина вцілілого, травматичний досвід) так і в групах (тренінги освоєння навичок подолання покрастинації).

**Перспективи нашого дослідження** вбачаємо у подальшому детальнішому вивченні компонентів впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію, зокрема на мотиваційну сферу студентської молоді (чи змінилась мотивація до навчання в період війни, і чому саме), зміну ставлення до майбутньої професії студентів різних спеціальностей в період війни, уточнення причин зниження або підвищення рівня стресу у молоді, за останній період часу. В подальшому можна буде розширити модель особливостей впливу війни на академічну прокрастинацію добавивши компоненти фізіологічного впливу, впливу на когнітивну сферу (пам’ять, увага, мислення) та ін. Важливим буде дослідити можливість зростання рівня прокрастинації, як захисного механізму або копінг-стратегії в умовах воєнного стану.

Доцільним буде розробити програму допомоги студентам у подоланні академічної прокрастинації, як наслідку впливу воєнного стану.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Антошків М. С. Врахування психологічних особливостей студентів цифрового покоління шляхом організації змішаного навчання. *Науковий журнал «Фізико-математична освіта».*  Суми, 2018. Вип. 1(15). С. 128–131.
2. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С.7-14.
3. Балашов Е. М. Психологічні особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів як одного з компонентів самосвідомості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень* : тези ІІІ міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 21 листопада 2019р). Київ, 2019. С. 125–130.
4. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки.* Київ, 2022. Вип. 10 (15). С. 401–411.
5. Бикова С. В. Дистанційне навчання та мотивація студентів : тези доповідей 77-ї науково-технічної конференції професорсько-викладацького складу академії (м. Одеса, 13-14 травня 2021р). Одеса, 2021. С. 193.
6. Брецко І. І., Бучмей І. І., Козловська Н. В. Соціальна ситуація розвитку в студентському віці. *Становлення особистості професіонала у постковідному просторі*  : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Мукачево, 12-13 травня 2022р.). Мукачево, 2022. С. 28–29.
7. Бруяка І. С. Дистанційне навчання в умовах воєнного стану. *Global society in Formation of New Security System and World Order* : proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference (Dnipro, December 8-9, 2022). Dnipro, 2022. С. 14–16.
8. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка.* Луганськ, 2020. №2(333). Ч1. С. 78–83.
9. Гордієнко-Митрофанова І. В., Гоголь Д. М. Техніки усвідомленої стресостійкості в умовах війни. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 2-3 червня 2022р.). Тернопіль : Університетська думка,2022. С. 164–167.
10. Горіна О. Т. Соціально-психологічні особливості студентів при дистанційній формі навчання. *Наука і техніка сьогодні.Педагогіка.* Київ,2022. Вип. 14. С. 197–209.
11. Дворник М. С, Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120с.
12. Дерека Т., Ляшенко В., Туманова В., Гацко О. Психологічні особливості студентів закладів вищої освіти. *Педагогічний процес: Теорія і практика. Психологія.* Київ : ТОВ «Видавниче підприємство «ЕДЕЛЬВЕЙС», 2018. №3. С. 7–15.
13. Дроздов О. Ю., Дроздова М. А., Примак Ю. В. Психологічні особливості просторової ідентичності сучасної студентської молоді. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки.* Херсон, 2018. Вип. 4. С. 177–182.
14. Дуб. В. Г. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія* : зб. наук. пр. ДДПУ ім. І. Франка. Дрогобич, 2020.Вип. 47. С. 53–66.
15. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки.* Київ, 2018. Вип. 7(52). С. 172–180.
16. Дубініна К. В. Шляхи профілактики та подолання прокрастинації у студентів. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених* : збірник матеріалів конференції / за заг. ред. проф. Олефіренка Т. О. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. С. 58–61.
17. Єгорова В., Чачко С. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки.* Київ, 2021. Вип 15(60). С. 58–66.
18. Жданюк Л. А. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Соціальні та поведінкові науки* : зб. наук. пр. НАПН України. Київ : Атопол Груп, 2017. Вип. 4/5. С. 28-39.
19. Журавльова О., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. Рівне, 2020. Вип 14. С. 73–83.
20. Запєвалова С. О. Психологічні особливості мотивації до навчання студентів в умовах війни в Україні. *Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки,перспективи* : матеріали ІІ міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 4 листопада 2022р.). Чернігів : Академія ДПтС, 2022. С. 406–408.
21. Захаренко Л. М. Синдром «провина вцілілого»: як запобігти і допомогти?. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі сил оборони України* : збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму (м. Київ, 30 червня 2022р.). Київ, 2022. С. 163–166.
22. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії : дипломна робота. Львів, 2017. 70с.
23. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам’янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80с.
24. Когут О. О. Психопрактика трансформації стресу. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки.* Херсон, 2021. Вип. 1. С. 89–96.
25. Колтунович Т. А., Поліщук О. М., Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений. Психологічні науки.* Херсон : Видавничий дім «Гельветика»,2017. Вип. 5(45). С. 211–218.
26. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 125–129.
27. Кришталь А. О. Сутність поняття «синдром провини вцілілого» у контексті надання психологічної допомоги тимчасово переміщеним особам. *Наукові перспективи. Психологія.* Київ, 2023. Вип. 3(33). С. 366–379.
28. Кузікова С. Б., Сіренко Ю. О. Прокрастинація: механізми виникнення та способи подолання. *International scientific innovations in human life* : proceedings of the VI International Scientific and Practical Internet Conference (Manchester, December 15-17, 2021). Dnipro, 2022. С. 462–471.
29. Куріцина А. В. Психологічні умови формування академічної прокрастинації серед студентської молоді. *Досягнення сучасної психології та науки*  : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 28 березня 2019р.). Вінниця, 2019. С. 111–115.
30. Ландік А. О., Несторук Н. А. «Прокрастинація» як прояв захисної реакції організму. *Сучасна освіта – доступність, якість, визнання* : збірник праць ХІІ міжнародної науково-медичної конференції (м. Краматорськ, 11-13 листопада 2020р.). Краматорськ : ДДМА, 2020. С. 82–84.
31. Лісовенко А. Ф., Мендаленкова А. С. Прокрастинація як особистісний феномен. *Theories, meyhods and practices of the latest technologies* : abstracts of III International Scientific and Practical Conference (Tokyo, November 7-9, 2022). Tokyo, 2022. С. 325–329.
32. Лобода О. Д. Психологічні особливості прокрастинації студентів гуманітарних спеціальностей. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : зб. наук. пр. за матеріалами І-ї студентської регіональної конференції (м. Житомир, 15 грудня 2017р.). Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 46–49.
33. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 4(36), Ч.2. С. 59–65.
34. Ляховець Л.О. Особливості взаємозв’язку механізмів захисту і копінг-стратегій з рівнем прокрастинації у студентів. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку сучасної педагогіки та психології* : тези Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 21-22 червня 2019 р.). Львів : ГО “Львівська педагогічна спільнота”, 2019. С. 21-25.
35. Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія стресостійкості студентської молоді*  : монографія / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 55–65.
36. Мостова Т. Д. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Наукові перспективи. Психологія.* Київ, 2022. Вип. 11(29). С. 473–479.
37. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія.* Ужгород, 2022. Вип. 3. С. 66–70.
38. Новотна Г. О. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. *Практична психологія в сучасному вимірі* : тези доповідей ХІІІ міжнародної науково-практичної конференції науковців та студентів (м. Дніпро, 25 квітня 2022р.). Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. С. 144–147.
39. Омельченко Л. М. Внутрішні чинники формування і розвитку стресостійкості особистості. *Психологія стресостійкості студентської молоді*  : монографія / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 84–98.
40. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Т. 7. Вип. 47. С. 208–219.
41. Перетолчина Г. Ю. Особливості життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 - психологія / наук. кер. Рахманов В. О. Київ, 2022. 84с.
42. Пітулей В. В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія.* Острог : Видавництво НаУОА, 2021. №12. С. 64–68.
43. Прохоренко Я. С. Розвиток стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 - психологія / наук. кер. Хоменко-Семенова Л. О. Київ, 2022. 76с.
44. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. Рівне, 2019. Вип. 12. С. 190–196.
45. Рудько Н. П., Александрова К. В., Крісанова Н. В. Проблема академічної прокрастинації та навчальної мотивації студентів ЗВО. *Соціально-етичні та деонтологічні проблеми сучасної медицини* : збірник матеріалів ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 24-25 лютого 2022р.). Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 173-175.
46. Свідерська Г. М., Грицак Ю. Б. Академічна прокрастинація у студентському середовищі. *Світ наукових досліджень* : матеріали міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна – м. Переворськ, Польща, 24-25 листопада 2022р.). Тернопіль – Переворськ, 2022. С. 146–148.
47. Скрипник Н. Г. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Психологія.* Київ, 2022. Т. 33(72). Вип. 3. С. 84–88.
48. Скрипник Н. Г. Особистісні ресурси адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. С. 192–194. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 2-3 червня 2022р.). Тернопіль : Університетська думка,2022. С. 164–167.
49. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Коханова О. П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Габітус. Психологія особистості*. Одеса, 2021. Вип. 26. С. 127–132.
50. Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Психологічні особливості саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів. *Психологія і особистість.* Полтава, 2018. №1. С. 118–127.
51. Хворостянко Н. А. Психологічні особливості соціальної ініціативності студентської молоді : дис… д-ра філософії у галузі психології : 053. Київ, 2022. 326 с.
52. Хоменко-Семенова Л. О., Прохоренко Я. С. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник національного авіаційного університету. Педагогіка. Психологія.* Київ : НАУ, 2022. Вип. 1(20). С. 129–134.
53. Черепєхіна О. А., Буланов А. В. Академічна прокрастинація українських студентів як прояв феномену вимушеного онлайн-навчання. *Modern ways* *of solving the problems of sience in the world* : abstracts of VI International Scientific and Practical Conference (Warsaw, February 13-15, 2023). Warsaw, 2023. С. 342–349.
54. Шапран А. О. Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентської молоді в умовах воєнного стану. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : збірник тез доповідей IV міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 25 жовтня 2022р,). Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 262–265.
55. Шебанова В. І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів. *Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри* : колект. моногр. / за наук. ред. О. Є . Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон, 2021. С. 253-278.
56. Яценко В. В. Тайм-менеджмент в організації навчальної діяльності студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки кафедри педагогіки ХНУ ім. В. Н. Каразіна.* Харків, 2018. Вип. 42. С. 177– 184.
57. Ginsburg M.N. The psychological content of a senior adolescent’s field of life. *The World of Psychology and Psychology in the World.* 1995, №2, P.21-28.
58. Buhler C. М., Massarik F. The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective. New York, 1968. 422 p.

**ДОДАТОК А**

**Методика самооцінки рівня стресу за допомогою шкалювання.**

Текст методики

**Інструкція**

Методика складається із двох шкал. Вам необхідно пригадати який рівень стресу ви відчували протягом останнього року, та оцінити його від 0 до 10. Потім, пригадайте рівень стресу, який ви відчували протягом останнього місяця, і також дайте йому оцінку від 0 до 10.

1. Оцініть рівень стресу, який ви відчували протягом останнього року:
2. Оцініть рівень стресу, який ви відчували протягом останнього місяця:

**ДАДОТОК Б**

**Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.**

Текст анкети

**Інструкція**

Ця анкета допоможе Вам зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених перед Вами завдань. Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радше так»; «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень. Оцініть наведені твердження за поданою шкалою:

| 1 бал | 2 бали | 3 бали | 4 бали | 5 балів |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Однозначно ні | Радше ні | Можливо так, можливо ні | Радше так | Однозначно так |

Текст опитувальника:

| № з/п | Твердження | Відповідь |
| --- | --- | --- |
|  | Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови. | 1 2 3 4 5 |
|  | Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ. | 1 2 3 4 5 |
|  | Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов’язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості. | 1 2 3 4 5 |
|  | До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно. | 1 2 3 4 5 |
|  | Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював. | 1 2 3 4 5 |
|  | Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням. | 1 2 3 4 5 |
|  | Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату. | 1 2 3 4 5 |
|  | Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете. | 1 2 3 4 5 |
|  | Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним. | 1 2 3 4 5 |
|  | Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного. | 1 2 3 4 5 |
|  | Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює | 1 2 3 4 5 |
|  | Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням | 1 2 3 4 5 |
|  | Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто. | 1 2 3 4 5 |
|  | Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань. | 1 2 3 4 5 |
|  | Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з’явиться слушна нагода. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити. | 1 2 3 4 5 |
|  | Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги. | 1 2 3 4 5 |

**Обробка та інтерпретація результатів:**

Результати можна оцінювати за такими факторами:

| **Шкала анкети** | **Номера тверджень** | **Інтерпретація отриманих результатів** |
| --- | --- | --- |
| «Недооцінка готовності до виконання завдання» | 3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40 | Високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи. |
| «Подолання страху відповідальності» | 17, 18, 19, 36, 38, 39 | Високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання. |
| «Знижений рівень зацікавленості» | 5, 7, 8, 22, 33, 37 | Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання. |
| «Орієнтація на соціальну винагороду» | 10, 14, 16, 24, 25, 27, 31 | Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення. |
| «Схильність до педантизму» | 1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41 | Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості. |

**ДОДАТОК В**

**Авторська анкета «Особливості академічної прокрастинації в умовах війни, очима студентів»**

Текст анкети

**Інструкція**

Шановний респонденте!

Дайте відповіді на запитання анкети. Постарайтесь бути максимально чесними, не обдумуйте питання надто довго. Пам'ятайте, що в дослідженні немає правильних чи неправильних відповідей, важливо тільки щоб вони відображали ваш стан та думки. Опитування Анонімне.

**Текст опитувальника**

1. Ви вважаєте, що академічне прокрастинування (відкладання виконання навчальних завдань) Вам притаманне:

* Так
* Скоріше так
* Важко відповісти
* Скоріше ні
* Ні

1. Найчастіше Ви прокрастиную тому, що (оберіть кілька варіантів):

* Не вважаю те чи інше завдання корисним для себе та свого майбутнього.
* Почуваюся виснажено, не маю сил на виконання завдань
* Здається, що маю ще дуже багато часу
* Мені бракує самоорганізації, не можу все спланувати як слід і потім не встигаю.
* Завдання здається дуже важким та незрозумілим
* Відчуваю сильну тривогу через необхідність виконати великий об’єм роботи, і відкладаю її.
* Бракує підтримки з боку оточення
* Не вистачає контролю. Мені легше все виконувати, коли це хтось контролює.
* Свій варіант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Виконувати всі завдання вчасно мені допомагає:

* Самоорганізованість. Я чудово можу самостійно планувати свою діяльність так, щоб все встигати.
* Відповідальність. Я розумію, що самостійно впливаю на своє життя та майбутнє.
* Зовнішній контроль за виконанням завдань (з боку викладачів, батьків, друзів та ін.)
* Підтримка, спілкування з близькими
* Чіткість та зрозумілість завдання
* Свій варіант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Як дистанційна форма навчання вплинула на вашу самоорганізацію:

* В умовах дистанційного навчання навчився краще організовувати свій час, мені легше самостійно контролювати виконання завдань.
* Нічого не змінилося в порівнянні з очним навчанням.
* Мені важче організовувати свій час та виконувати все вчасно в умовах дистанційного навчання.

1. Наскільки Вам легко самостійно контролювати вчасне виконання навчальних завдань?

* Зазвичай легко
* Важко відповісти
* Зазвичай важко

1. Наскільки вагомим є вплив викладача на вчасне виконання завдань, на вашу думку? (від 0 до 5, де 0 - не впливає взагалі, а 5 - впливає дуже сильно).
2. Чи змінилися вимоги та контроль викладачів до студентів коли почалась війна?

* Так. Стали дещо менш вимогливими
* Не змінились
* Так. Стали дещо більш вимогливими

1. Чи помічаєте ви, що зараз ці зміни у ставленні викладачів збереглися?

* Так. вимоги досі трохи менші ніж зазвичай
* Так. вимоги досі трохи більші ніж зазвичай
* Зміни були, але зараз вимоги такі, як зазвичай.
* Змін не було

1. Як ви оціните зараз свій рівень мотивації до навчання? (від 0 до 5, де 0 – немає мотивації до навчання, а 5 – дуже високий рівень мотивації).
2. Наскільки значимою, на вашу думку, зараз є навчальна діяльність для вашого майбутнього?

* Взагалі не має значення
* Радше не значуща
* важко відповісти
* радше значуща
* має дуже велике значення

1. Наскільки складною для подолання виявилась для вас ситуація війни? (від 0 до 10, де 0 – взагалі не складною, а 10 – майже нездоланною).
2. Чи мали військові дії якийсь вплив на ваші плани на майбутнє?

* Так. Довелось кардинально змінити плани.
* Так. Плани дещо змінились
* Ні. Ніяк не вплинуло
* Важко відповісти

1. Ви втратили деякі важливі для Вас соціальні контакти через початок війни?

* Так
* Ні
* Важко відповісти

1. Протягом останнього року, більше відчуваєте страх перед майбутнім ніж зазвичай

* Так
* ні
* важко відповісти

1. Оцініть рівень свого страху перед майбутнім (від 0 до 10).
2. Відчуваю, що живу «сьогоднішнім днем», оскільки від початку війни важко планувати своє майбутнє.

* Так
* Ні
* Важко відповісти

1. Які умови та стресори воєнного стану вплинули на ваше навчання найбільше? (можна обрати кілька варіантів)

* Постійне відчуття напруги та стрес;
* Порушення режиму навчання;
* Необхідність дистанційного навчання;
* Втрата близької людини;
* Матеріальні втрати (житло, майно, гроші тощо);
* Втрата звичних соціальних контактів;
* Вимушена зміна місця проживання;
* Почуття провини вцілілого (почуття провини за те, що тобі легше ніж іншим, ти не достатньо робиш для перемоги тощо);
* Інше\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Оцініть вплив умов воєнного стану на ваше життя та навчання в даний момент ( від 0 до 5, де 0 – вплив відсутній, а 5 – вплив дуже помітний та постійний).
2. Як змінилась значимість навчання для вас після початку війни?

* Сильно зменшилась.
* Дещо зменшилась
* Не змінилась
* Дещо збільшилась
* Сильно зросла.

1. Чи ускладнилося, на вашу думку, виконання навчальних завдань в умовах воєнного стану

* Так
* ні
* важко відповісти

1. Чи важко вам в умовах воєнного стану самостійно контролювати вчасне виконання всіх навчальних завдань?

* Під час війни це стало важче
* Не важче ніж зазвичай
* В умовах воєнного стану мені легше контролювати вчасне виконання усіх академічних завдань

1. Чи допомогло вам відновлення навчання почуватися краще в умовах війни.

* Так
* Скоріше так
* Важко відповісти
* Скоріше ні
* ні

1. Чи впливає воєнний стан на вчасність виконання вами навчальних завдань протягом останнього року? Якщо так, то як саме?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_