

УДК 159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.14>

ОСОБЛИВОСТІ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Міщиha Лариса Петрівна,

доктор психологічних наук,

професор кафедри загальної психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

<https://orcid.org/0000-0001-7144-3245>

Кобилянська Наталія Миколаївна,

магістрант факультету психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Статтю присвячено дослідженню проблеми академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану. Академічна прокрастинація розуміється як свідоме та ірраціональне зволікання з виконанням особистістю навчальних завдань за усвідомлення наслідків такої поведінки та наявності негативних емоційних переживань. Виокремлені детермінанти академічної прокрастинації, а саме пов'язані: з особистістю прокрастинатора (мотиваційна сфера особистості, емоційна сфера, рівень самоорганізації особистості); зі специфікою завдання (його складність, термін виконання, чіткість вимог); із зовнішнім впливом (соціальні контакти, організація навчальної діяльності). За результатами емпіричного дослідження найбільш значущими компонентами впливу на академічну прокрастинацію студентів виявилися особистісний (стрес, виснаження, почуття провини) та організаційний (порушення організації навчальної діяльності), причому рівень стресу сягнув вище середнього. Причини відтермінування завдань юнаки вбачають у неготовності до виконання завдань (соціальний контроль, специфіка сприйняття завдання), у відсутності зацікавленості в їх виконанні (мотиваційний компонент), де компонент впливу оточення виявився незначним. Прослідковується зниження рівня значущості навчальної діяльності для студентів після початку війни, а також низький та середній рівні мотивації до навчання. Значну роль в академічній прокрастинації відіграє низький рівень самоорганізації та самоконтролю. В умовах війни процес самостійного контролю над виконанням навчальних завдань ускладнився, як і спроможність виконувати їх відповідно до зазначеного терміну. Ресурс у вчасному виконанні завдань студенти вбачають у власній суб'єктності – особистісній зрілості та життєтворчості, що є важливим кроком на шляху до дорослості. Перспективи нашого дослідження вбачаємо в розробленні програми психологічної допомоги студентам щодо подолання академічної прокрастинації в умовах воєнного стану.

Ключові слова: студентська молодь, прокрастинація, академічна прокрастинація, воєнний стан, особистісна зрілість.

Mishchychka Larysa, Kobylianska Nataliia. Peculiarities of academic procrastination of students in the conditions of martial law

This article is dedicated to the research of the problem of students' academic procrastination in the conditions of martial law. The academic procrastination is understood as conscious and irrational delay in performing educational tasks by the individual with understanding of consequences of such behaviour and presence of negative emotional experiences. The determinants of academic procrastination are identified, namely: associated with the procrastinator personality (personal motivational sphere, emotional sphere, level of self-organization); with tasks specific (its difficulty, the execution time, the clarity of requirements); with external influence (social contacts, the organization of educational activity). According to the empirical study results, the most significant components of influence on students' academic procrastination were personal (stress, exhaustion, sense of guilt) and organizational (violation of the educational activity organization), at what the level of stress reached above average. Reasons for the delay of tasks, young men see in unwillingness to perform them (social control, specificity of task perception),

in lack of interest in performing these tasks (motivation component), where the component of influence of the environment was insignificant. Reducing in the level of importance of educational activity for students can be traced after the war began, and also the low and average level of motivation to study. The low level of self-organization and self-control plays a significant role in academic procrastination. During the war the process of self-control over the performance of educational tasks has become more complicated, as well as the ability to perform them according to the specified period. The resource in timely performance of their tasks, students see in their own subjectivity – personality maturity and creation that is an important step on the way to adulthood. The perspectives of our research we see in the development of the program of students' psychological help to overcome academic procrastination in the conditions of martial law.

Key words: *student youth, procrastination, academic procrastination, martial law, personality maturity.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку українського суспільства, яке переживає важкі часи війни, відстоюючи власну державу, де українці захищають право на незалежність, самобутність, консолідацію з Європейською Спільнотою, демократичний шлях розвитку, роль молоді є неоціненною. І це мовиться не тільки власне про захист держави на передовій, але й активну життєву позицію в тилу [11]. Необхідність продовжувати діяльність в умовах війни постала і перед системою освіти, а, відповідно, студентська молодь здобуває професійні знання, вміння 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.

Проблема прокрастинації стала об'єктом дослідження вітчизняних та зарубіжних учених. Дослідники розглядали прокрастинацію як певну схильність особистості до відкладання завдань на невизначений час, як емоційну реакцію особистості на заплановані або термінові справи [4]; як зволікання з виконанням неприємних та складних завдань з бажанням швидкого результату та задоволення [9]; як добровільне (усвідомлене) та разом із тим ірраціональне відкладання на невизначений термін необхідних дій, попри відомі наслідки [7; 10]. Ознаками прокрастинації вважають ірраціональність, усвідомленість, негативні переживання [1]. Значна кількість праць була зосереджена на дослідженні особливостей академічної прокрастинації в студентському

середовищі, де виокремлюються особистісні особливості прокрастинатора та особливості завдань, які необхідно виконати [2]; детермінати прокрастинації в студентському середовищі [4] тощо.

У роботах Н. Скрипник, Т. Мостової, С. Кузікової, Ю. Сіренко, І. Бруяк, Г. Новотної, К. Березяк, О. Накорчевської, О. Васильєвої та ін. 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 [5], психологічні особливості мотивації до навчання студентів в умовах війни тощо. Разом із тим вважаємо, що попри велику кількість напрацювань у вищезгаданому форматі, тема особливостей впливу воєнного стану на академічну прокрастинацію студентської молоді залишається не досить розкритою, а саме: критерії впливу, його чинники, детермінанти академічної прокрастинації, пов'язані з воєнним станом, тощо. Отже, вбачаємо необхідність у проведенні емпіричного дослідження особливостей академічної прокрастинації студентів в умовах війни.

Метою роботи є дослідження особливостей академічної прокрастинації студентської молоді в умовах воєнного стану.

Прокрастинація (англ. procrastination – відкладання, гаяння часу, зволікання; лат. pro – попереду, заради і cras – завтра, crastinus – завтрашній) – відкладання справ на потім [6]. Академічна прокрастинація – це свідоме та ірраціональне зволікання із виконанням особистістю навчальних завдань [2; 4]. При цьому особистість

усвідомлює негативні наслідки такої поведінки, відчуває дискомфорт, напругу, негативні емоційні переживання. Позаяк запускається «каскад» негативних думок (самокритика), що знижує настрій особистості й суттєво впливає на стан її психічного здоров'я [8].

Результати дослідження. Емпіричною складовою частиною дослідження стали: методика шкалювання, спрямована на визначення показників рівня стресу, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [3]; авторська анкета «Особливості академічної прокрастинації в умовах війни очима студентів».

Вибірка становила 32 респонденти (віком від 17-ти до 23-х років) – студенти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Дослідження тривало протягом 2022–2023 навчального року.

Результати методики шкалювання показали рівень стресу у студентів вище середнього (7 з 10-ти балів). Звідси, стресовий вплив, який відіграє значну роль у детермінації прокрастинування, був доволі значним протягом останнього року.

Аналіз результатів анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник) показав, що найбільше значення отримала шкала недооцінки індивідом готовності до виконання завдань (71%), що може свідчити про сприйняття завдань як складних і тривалих та ін. Шкала зниження рівня зацікавленості (66%) свідчить про такий вагомий чинник академічної прокрастинації, як відсутність зацікавленості студента у виконанні завдань. Показник прагнення соціальної винагороди «отримав» 64%. Результати за шкалою схильності до педантизму (63%) свідчать про значущість планування та неквапливість до вчасного виконання завдань як таких, що важко виконувати. Показник подолання страху відповідальності (62%) показує можливість використання прокрастинації як спроби уникнути тривоги перед завданням. Позаяк переважна більшість респондентів (81%) підтвердили, що не можуть робити справи, коли у них поганий настрій або вони стривожені, що може свідчити про значення емоційного складника особистості як детермінанти про-

крастинації (стрес, який отримав високі значення, а також суб'єктивна складність подолання ситуації війни, страх перед майбутнім тощо). Більшість студентів (59%) пов'язують невчасне виконання справ з нестачею самодисципліни та організованості, 62,5% респондентів високо оцінюють сприятливий вплив на їхню поведінку підтримки оточення. Важливо, що 59,4% опитуваних зазначають, що для них найбільшу цінність має час, проведений із близькими, ніж витрачений на виконання завдань. 53% опитаних підтвердили, що, ймовірно, не виконає певну справу, якщо сприйматиме її як неважливу. 75% респондентів зазначили, що їх приваблюють завдання, які приносять швидкий та легкий результат; 75% респондентам важко перейти від відпочинку до виконання необхідного завдання, що спричинює напругу та втому.

Таким чином, за результатами анкети М. Дворник нам вдалося з'ясувати вплив різних чинників на відкладання навчальних завдань студентами в умовах сьогодення. Зокрема, ми вияснили значущість впливу зовнішніх умов та специфіки навчальних завдань як детермінанти прокрастинації (контроль, підтримка оточення й суб'єктивна оцінка значущості та складності завдань і процесу навчання, важливість планування та неспішність, а також відчуття тривожності, переживання стресу).

Аналіз окремих запитань анкети дав можливість підтвердити значний вплив емоційного стану студента на прокрастинування, вагомість підтримки близьких та цінності спілкування з ними. Вдалося виокремити значущість самоорганізації та дисципліни для студентів як чинника, що запобігає прокрастинуванию. Виявлено також, що більшість студентів орієнтовані на швидкий та легкий результат.

Авторська анкета «Особливості академічної прокрастинації в умовах війни очима студентів» дозволила виявити, що більшість опитуваних (72%) вважає, що їм притаманне прокрастинування.

Серед найбільш значущих причин прокрастинації студенти виокремили: почуття виснаженості, відсутності сил (84,4%); тривогу через сприйняття завдання як дуже об'ємного (53,1%); брак самоорганізації та

неспроможність спланувати роботу (43,8%); порушення сприйняття часу (враження, що його дуже багато) (40,6%); сприйняття завдання як неважливого для себе та майбутнього (31,3%); важкість виконання завдань (22%); відсутність підтримки з боку оточення (22%); відсутність контролю за виконанням завдання (15,6%). Були визначені чинники, які запобігають прокрасти-нуванню, на кшталт: почуття відповідальності й особистого впливу на власне життя та майбутнє (78,1%); чіткість і зрозумілість завдання, термінів його виконання (68,8%); самоорганізованість та вміння планувати власну діяльність (31,3%); підтримка і спілкування з близькими (31,3%); зовнішній контроль за виконанням завдань (18,8%).

Оцінюючи вплив дистанційної форми навчання, 43% студентів схиляються до того, що їм легше самостійно організувати свій час в умовах дистанційного навчання, хоча 38% вважають навпаки. 19% студентів не відзначають змін самоорганізації в умовах дистанційного та очного навчання. 53% респондентів зазначає, що їм легко самостійно контролювати вчасне виконання навчальних завдань; 9,5% відповіли, що самоконтроль за виконанням завдань їм дається важко. Причому більше половини респондентів (62,5%) зазначили, що складність самоконтролю не змінилась, хоча 34,4% вважають, що під час війни процес саморегуляції проходить важче. Оцінюючи зміни контролю та вимог з боку викладачів в умовах війни, 43,8% студентів не зауважили жодних змін; 37,5% опитуваних вважають, що вимоги стали дещо меншими, хоча 18% юнаків оцінюють вимоги в умовах війни як дещо більші. 47% студентів оцінюють свій актуальний рівень мотивації до навчання нижче середнього, 37,5% позначили середній рівень мотивації, тільки 16% оцінили його вище за середній. 59% студентів вважають навчальну діяльність значущою для свого майбутнього; 28,1% респондентів важко оцінити її значущість, тоді як 12,5% вважають навчання незначущим для свого майбутнього. При цьому 37,5% студентів зазначили, що значущість навчання після початку війни для них не змінилась; 41% вважає, що вона зменшилась, тоді як для 22% студентів зросла.

Переважає більшість респондентів (78%) зазначила, що їм довелося змінити

свої плани на майбутнє через військові дії, а 50% студентів відмітили втрату важливих для них соціальних контактів. 72% респондентів сильніше відчують страх перед майбутнім протягом останнього року, ніж зазвичай. Середня оцінка страху перед майбутнім – 6,4 (з 10-ти балів). 37,5% респондентів вважають, що живуть «сьогоднішнім днем», відколи почалась війна, оскільки їм важко планувати своє майбутнє.

Під час визначення того, як умови воєнного стану вплинули на навчання студентів, ми отримали такі відповіді: постійне відчуття напруги та стрес (69%); почуття провини вцілілого (59,4%); порушення режиму навчання (50%); необхідність дистанційного навчання (28%); втрата звичних соціальних контактів (28%); матеріальні втрати (12,5%); вимушена зміна місця проживання (12,5%); втрата близької людини (3%); порушення сну (3%).

Оцінюючи, наскільки умови воєнного стану впливають на навчання студентів, ми виявили, що 34% оцінюють вплив вище середнього; 37,5% студентів дають середню оцінку; 28% студентів оцінюють вплив нижче середнього. 47% респондентів вважають, що виконання навчальних завдань ускладнилося в умовах воєнного стану.

На запитання «чи впливає воєнний стан на вчасність виконання навчальних завдань?» половина студентів відповіла ствердно, хоча 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 відповіли: «додалось більше стресу»; «іноді цілу ніч доводиться не спати через тривогу, після чого важко відвідувати пари»; «повна розгубленість, дезорганізованість, втрата інтересу»; «постійне перечитування новин забирає багато часу, який можна витратити на навчання»; «раніше виконувала все вчасно, але після початку війни це стало важче, оскільки довелося перебувати за кордоном, часті стреси, зміна обстановки»; «завдання виглядають зовсім непотрібними, пріоритети тільки в саморозвитку»; «змінилось місце проживання, багато часу та сил займає робота, і навчання відходить на задній план»; «іноколи через моральне

виснаження неможливо зосередитись на навчанні і доводиться відкладати виконання завдань на інший день» тощо.

Аналіз результатів дослідження.

Отже, в ході емпіричного дослідження нам вдалося виявити, що основний та найбільший вплив на прокрастинацію студентів в умовах воєнного стану відіграє емоційний складник особистості, як результат – стрес та постійна напруга. Студенти відзначають труднощі в подоланні стресового впливу війни (вище середнього рівня), що чинить деструктивний вплив на зростання рівня страху перед майбутнім та провини вцілілого.

Виявлена вага детермінанта прокрастинації – зниження зацікавленості в діяльності, сприйняття її як недостатньо значущої. У результаті оцінювання впливу війни на значущість навчання прослідковується, що для значної частини студентів її рівень знизився. Студенти зазначають, що з початком війни навчання дещо «відійшло на задній план», відмічається здебільшого низький та середній рівень мотивації до навчання. Значну роль у відкладанні навчальних завдань студенти вбачають у нестачі самоорганізації та неспроможності чітко спланувати роботу. Частина студентів помітила проблеми із самостійним контролем за виконанням навчальних завдань в умовах воєнного стану.

Виявлена така детермінанта прокрастинації у студентської молоді, як тривога від сприйняття завдань як великих за обсягом 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 побачити значущість саме емоційних переживань від сприй-

няття задачі, яку слід виконати. Разом із тим чіткість та зрозумілість вимог і термінів завдання виступає вагомим чинником уникнення прокрастинації.

У разі оцінювання компоненту зовнішнього впливу війни високе значення має порушення організації навчання в умовах війни (повітряна тривога). Натомість найбільшого значення у вчасному виконанні навчальних завдань набуває особиста відповідальність за власне життя і майбутнє. Це свідчить про те, що в юнаків присутнє відчуття себе активним суб'єктом процесу творення власного життя як ознака особистісної зрілості. 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.

Висновки. Таким чином, результати дослідження показали значення емоційного складника особистості в схильності до відтермінування виконання завдань в умовах воєнного стану.

Виявлено значущість чинника специфіки завдань (суб'єктивна оцінка його складності, чіткість вимог тощо), як і порушення організації навчання (як зовнішньої детермінанти). Розкрито ключову роль стресу і напруги як чинників впливу війни на прокрастинацію студентської молоді та ключову роль особистісної зрілості, а також активної участі студентства в конструюванні власного життя і майбутнього як чинників запобігання прокрастинації.

Перспективи дослідження вбачаємо в розробленні програми психологічної допомоги студентам у подоланні академічної прокрастинації в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. 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.
2. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка*. Луганськ, 2020. № 2(333). Ч. 1. С. 78–83.
3. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
4. 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.

5. Кобилянська Н. Професійне самовизначення особистості юнацького віку в умовах VUCA-світу. URL: https://nauka.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/122/2023/02/evryka_22-verstka6.pdf

6. 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.

7. 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.

8. Міщиха Л.П., Кулеша-Любінець М.М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. URL: <https://www.researchgate.net/publication/342412218>

9. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. Ужгород, 2022. Вип. 3. С. 66–70.

10. Рудь Г.В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. Рівне, 2019. Вип. 12. С. 190–196.

11. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War / L. Mishchukha et al. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 2023.V. 81. P.25–38.

REFERENCES:

1. Babatina, S. I., & Svitenko, S. V. (2019). Vychennia osobystisnykh chynnykiv skhylnosti do prokrastynatsii osib yunatskoho viku. [Study of personal factors propensity to procrastination in youth]. *Insait: psykhologichni vymiry suspilstva*, 1. Kherson : Vydavnychiy dim «Helyetyka». P. 7–14. [in Ukrainian]

2. Hlichenko, O. O. (2020). Determinanty akademichnoi prokrastynatsii zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia. [Determinants of academic procrastination of higher education applicants in the conditions of distance learning]. *Visnyk LNU im. T. Shevchenka. Luhansk*, 2(333). part 1. P. 78–83. [in Ukrainian]

3. Dvornyk, M. S. (2018). *Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho [Procrastination in the construction of personal future]*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 120 p. [in Ukrainian]

4. Dubinina, K.V. (2018). Prokrastynatsiia yak problema psykhologii osobystosti studenta. [Procrastination as a problem of student psychology]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Psykhologichni nauky*, 7. Kyiv. P. 172–180. [in Ukrainian]

5. Kobylanska, N. (2023). Profesiine samovyznachennia osobystosti yunatskoho viku v umovakh VUCA-svitu [Professional self-determination of the personality of youth in the conditions of VUCA-world]. *nauka.pnu.edu.ua*. Retrieved from https://nauka.pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/122/2023/02/evryka_22-verstka6.pdf [in Ukrainian]

6. Kuzikova, S. B., & Sirenko, Yu. O. (2022). Prokrastynatsiia: mekhanizmy vynyknennia ta sposoby podolannia. [Procrastination: the mechanisms of occurrence and methods of overcoming]. *International scientific innovations in human life : Proceedings of the VI International Scientific and Practical Internet Conference (Manchester, December 15-17, 2021)*. Dnipro, P. 462–471. [in Ukrainian]

7. Luhova, V. M. (2018). Prokrastynatsiia: osnovni prychny, naslidky ta shliakhy podolannia. [Procrastination: the main reasons, consequences and ways to overcome]. *Aktualni naukovyi doslidzhennia v suchasnomu sviti*, 4(36), part 2. Pereiaslav-Khmelnytskyi. P. 59–65. [in Ukrainian]

8. Mishchukha, L. P., & Kulesha-Liubynets, M. M. (2020). Psykhichne zdorovia yak skladova osobystisnoho blahopoluchchia. [Mental health as a component of personal well-being]. *researchgate.net*. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/342412218> [in Ukrainian]

9. Nazaruk, N.V. (2022). Prokrastynatsiia yak psykhologichnyi fenomen. [Procrastination as a psychological phenomenon]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Psykhologhiia*, 3. Uzhhorod. P. 66–70. [in Ukrainian]

10. Rud, H. V. (2019). Doslidzhennia fenomenu prokrastynatsii v yunatskomu vitsi [Research of the phenomenon of procrastination in youth]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy* : zb. nauk. pr. RDHU., 12. Rivne S. 190–196. [in Ukrainian]

11. Mishchykha, L., Cherniavska, N., Kravchenko, V., Vitiuk, N., Kulesha-Liubinets, M., & Khrushch, O. (2023). Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, V. 81. P. 25–38. DOI: 10.33788/rcis.81.2 [in Ukrainian].