

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Сучасне студентське життя наповнене рядом викликів, серед яких: інтенсивне навчання, постійний інформаційний тиск, необхідність поєднувати академічну діяльність із особистими справами, а для багатьох – ще й робота чи волонтерство. В умовах війни, економічної нестабільності та соціальної невизначеності ці навантаження зростають у рази, що нерідко призводить до зниження саморегуляції та поширення дезадаптивних поведінкових патернів. Одним із найбільш поширених феноменів серед молоді сьогодні є прокрастинація – свідоме відкладання важливих справ, незважаючи на усвідомлення їхньої необхідності та потенційно негативних наслідків (Дуб В., Буцик А., 2024).

Актуальність дослідження прокрастинації у студентів зумовлена передусім її негативним впливом на академічну успішність, психоемоційний стан і подальше професійне становлення особистості. За даними західних дослідників, від 80% до 95% студентів хоча б іноді вдаються до відкладання навчальних завдань, а майже половина з них роблять це систематично (Кабанцева А., Омельченко Т., 2019). Прокрастинація тісно пов'язана зі стресом, тривожністю, перфекціонізмом, низькою самооцінкою та навіть психосоматичними розладами (Ferrari J., Johnson J., McCown W., 1995; Milgram N., Tenne R., 2000). Водночас вона є багатофакторним явищем, тому для її подолання необхідно комплексно аналізувати соціально-психологічні чинники, які її зумовлюють.

*Мета тез* – узагальнити теоретичні та емпіричні дані щодо соціально-психологічних чинників прокрастинації у студентів, виокремити ключові детермінанти, що впливають на виникнення та підтримання цього явища.

У психології прокрастинацію розуміють як постійне або періодичне відкладання виконання запланованих дій, яке супроводжується внутрішнім дискомфортом, почуттям провини,

тривоги та нездатності контролювати ситуацію (Дуб В., 2020). Н. Мілграм визначав прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання, коли людина усвідомлює, що невиконання справи матиме негативні наслідки, проте знову і знову відкладає її (Milgram N., Tenne R., 2000). Важливо відрізнити прокрастинацію від простої ліні або тимчасової корекції планів. Так, головною ознакою є саме наявність негативного емоційного переживання через відтермінування. У студентів найчастіше проявляється академічна прокрастинація – відкладання підготовки до занять, іспитів, написання курсових або дипломних робіт (Дуб В., 2020; Буцик А., 2024). Класичними прикладами є виконання завдання в останню ніч перед дедлайном або ж читання матеріалу безпосередньо перед екзаменом.

Аналіз наукової літератури з психології дав змогу виділити соціально-психологічні чинники прокрастинації у студентів і умовно об'єднати їх у чотири великі групи: мотиваційно-вольові, особистісні (емоційні), соціально-адаптаційні та організаційні. Розглянемо кожну з них детальніше, спираючись на результати сучасних емпіричних досліджень.

До *мотиваційно-вольових чинників* належать насамперед відсутність внутрішньої навчальної мотивації, слабка саморегуляція поведінки та невміння планувати час. Як показало дослідження В. Дуб, студенти з низьким рівнем прокрастинації демонструють високу загальну здатність до саморегуляції та саморегуляцію проявів ліні, особливо в навчальних ситуаціях. Натомість серед опитаних студентів із високим рівнем прокрастинації переважає низька саморегуляція: вони часто не можуть розпочати роботу без зовнішнього контролю, легко відволікаються на розваги (Дуб В., 2020). Г. Федоришин та В. Гнидюк додають, що існує сильний обернений кореляційний зв'язок між академічною прокрастинацією та такими складниками самоменеджменту, як плановірність і цілепокладання ( $r = -0,41$  та  $r = -0,48$  відповідно). Студенти, які не вміють ставити віддалені цілі або розбивати великі завдання на маленькі кроки, значно частіше відкладають навчання «на потім» (Федоришин Г., Гнидюк В.,

2021). Окрім того, брак інтересу до дисциплін згадується як одна з головних причин прокрастинації. Так, за даними В. Дуб, 62% студентів зазначають, що нецікаве завдання є для них основним чинником відтермінування.

*Особистісні (емоційні) чинники* охоплюють страх невдачі, перфекціонізм, невпевненість у собі, хронічну втому, підвищену тривожність. Дослідження А. Кабанцевої та Т. Омельченко виявило, що серед студентів із високою прокрастинацією переважають високі показники експресивності (74,42%) та екстраверсії (77,91%), але водночас недостатній рівень практичності (25,58%). Це означає, що такі молоді люди схильні діяти імпульсивно, покладатися на удачу та легковажно ставитися до систематичної роботи, що створює підґрунтя для відкладання завдань. Водночас у студентів з низькою прокрастинацією спостерігається вища самоповага, самоприйняття та впевненість у собі. Особливу роль відіграє перфекціонізм, зокрема понад 46% студентів мають середній або високий рівень перфекціонізму (Кабанцева А., Омельченко Т., 2019), і саме через страх зробити неідеально вони часто не розпочинають роботу взагалі. Крім того, соматичний стан – втома, хвороба, хронічне недосипання – також посилює прокрастинацію, створюючи замкнене коло: чим більше студент відкладає, тим більше втомлюється, і тим важче йому почати (Дуб В., 2020; Федоришин Г., Гнидюк В., 2021).

*Соціально-адаптаційні чинники* пов'язані з оточенням студента, його стосунками з викладачами та одногрупниками, а також із ширшим соціальним контекстом. Адаптація до нових умов навчання (особливо на першому курсі) часто супроводжується відчуттям розгубленості, нестачею підтримки, що може спричинити відкладання. Дослідження Г. Федоришин і В. Гнидюк показало наявність оберненого кореляційного зв'язку між соціально-психологічним кліматом у групі та рівнем академічної прокрастинації ( $r = -0,356$ ). Чим дружнішою, довірливішою є атмосфера в академічній групі, тим рідше студенти схильні зволікати. Водночас згуртованість групи безпосередньо не впливає на прокрастинацію – важливіше саме відчуття безпеки та підтримки. Також значну роль відіграє контроль викладача: дослідники виявили сильний обернений

зв'язок між контролем з боку викладача та рівнем прокрастинації ( $R_{pb} = -0,41$ ) (Федоришин Г., Гнидюк В., 2021). Коли викладач регулярно перевіряє проміжні результати, нагадує про дедлайни, студент менше відкладає завдання. Умови війни та соціально-політичної нестабільності додають нових адаптаційних труднощів через постійні тривоги, інформаційний шум, переміщення – усе це підвищує загальний рівень стресу і, як наслідок, провокує прокрастинацію як захисний механізм.

До *організаційних чинників* належать такі аспекти освітнього процесу, як надмірна кількість завдань, нечіткі дедлайни, невміння студентів розставляти пріоритети. За даними В. Дуб, студенти найчастіше пояснюють свою прокрастинацію саме «забагато завдань» (64% респондентів), а також відсутністю чіткого планування часу. Окрім того, що завеликий термін виконання завдання також є «пасткою»: студент вважає, що часу достатньо, і відкладає початок до останнього тижня. Так само складність завдання (18% опитаних) теж спричиняє прокрастинацію – студент відкладає роботу через страх не впоратися (Федоришин Г., Гнидюк В., 2021). Емпіричні дослідження підтверджують, що студенти з високим рівнем прокрастинації часто мають нижчу успішність (середній бал 3,64 проти 4,30 у студентів із низьким рівнем) (Дуб В., 2020; Кабанцева А., Омельченко Т., 2019).

Окремо варто зупинитися на результатах дослідження А. Буцик, яка вивчала психологічні чинники прокрастинації студентської молоді в умовах війни. Авторка зазначає, що високий рівень тривожності, страх соціального відхилення, невизначеність щодо майбутнього активізують захисні механізми психіки, і прокрастинація стає одним із способів уникнути відповідальності та потенційної невдачі. Війна породжує три види тривоги (реалістичну, невротичну та моральну згідно з психоаналітичною традицією), які в комплексі призводять до виснаження ресурсів саморегуляції (Буцик А., 2024). Саме тому сьогодні особливої ваги набувають соціальна підтримка, відчуття захищеності та можливість отримати психологічну допомогу.

Важливим аспектом є також ставлення самих студентів до прокрастинації. Як показало дослідження В. Дуб, і в групі з низьким, і в групі з високим рівнем прокрастинації є студенти, які вбачають у відкладанні справ користь: вони стверджують, що мають час на відпочинок або пошук кращих рішень. Серед студентів із високим рівнем таких виявилось 30%, проти 8% у групі з низьким рівнем (Дуб В, 2020). Це свідчить про те, що деякі студенти сприймають прокрастинацію як нормальний стан зниження активності, не усвідомлюючи її довгострокових негативних наслідків. Таке когнітивне викривлення потребує психоедукації.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що соціально-психологічні чинники прокрастинації у студентів є комплексними та взаємопов'язаними. Брак внутрішньої мотивації, низька самоорганізація та невміння планувати час тісно переплітаються з перфекціонізмом, страхом невдачі та адаптаційними труднощами в навчальному середовищі. Додатковим каталізатором виступає соціально-політична нестабільність, яка підвищує загальний рівень тривожності. Для подолання прокрастинації необхідний системний підхід: навчання студентів технік планування (наприклад, поділ завдань на дрібні кроки), розвиток навичок саморегуляції, формування внутрішньої навчальної мотивації, а також створення сприятливого соціально-психологічного клімату в академічних групах. Важливою є також робота з емоційною сферою – зниження рівня перфекціонізму через прийняття права на помилку та навчання толерантності до невизначеності.

**Стельмах С. О., Карпова І. Г.**

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

У сучасних реаліях в Україні зростає кількість людей, які з різних причин опинилися у складних життєвих обставинах. Серед них і люди похилого віку. Наразі через зменшення кількості мешканців країни через війну та еміграцію