

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД ЗРІЛОЇ АКАДЕМІЧНОЇ СПІЛЬНОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Шаламай Т. В.,

*магістр права та економічної кібернетики,
Навчально-науковий інститут педагогіки, психології, менеджменту
та освіти дорослих
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

Вступ та актуальність

Академічна прокрастинація (АП), що визначається як добровільне та ірраціональне відкладання запланованих дій, є поширеним феноменом серед працівників освітньої сфери та студентів, які поєднують навчання з професійною діяльністю [1, с. 65]. На відміну від лінії, АП завжди супроводжується негативним емоційним дистресом (тривогою, провинною), що дає підстави розглядати її як провал саморегуляції, мотивований потребою уникнути неприємних емоцій, пов'язаних із завданням [4, с. 248].

Актуальність дослідження критично посилюється контекстом повномасштабної агресії в Україні. Хронічний стрес, спричинений війною та вимушеною міграцією (для респондентів із досвідом роботи за кордоном), виснажує когнітивні ресурси, які необхідні для самоконтролю. Це може перетворювати прокрастинацію на дезадаптивну, але ситуативно функціональну стратегію копінгу для збереження психічного гомеостазу [5, с. 39].

Методологія

Емпіричне дослідження проводилося серед зрілих респондентів (N=50) – працівників освітньої сфери та студентів віком від 25 до понад 50 років, які перебувають в умовах підвищеного навантаження. Для комплексного аналізу було використано три стандартизовані методики:

1. Шкала оцінки прокрастинації студентів (PASS) – для вимірювання частоти та чинників АП (зокрема, низької самоефективності, Q33).

2. Коротка шкала майже ідеальності (SAPS) – для оцінки маладаптивного перфекціонізму, зосереджуючись на субшкалі розбіжності (Discrepancy) [2, с. 370].

3. Коротка шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS-18) – для оцінки дисфункцій у цілеспрямованій поведінці (GOALS) та контролі імпульсів (IMPULSE) [3, с. 585].

Результати емпіричного аналізу

Дескриптивний аналіз. Загальний рівень частоти прокрастинації у вибірці виявився високим ($M=3.55$ за 5-бальною шкалою), причому найвищий показник фіксується у неструктурованих завданнях (написання курсової/термінової роботи, $M=4.10$). Аналіз чинників прокрастинації показав, що найвищі середні бали отримали пункти, пов'язані з відчуттям перевантаженості ($M=4.20$) та низькою самоефективністю (недовіра до якості виконання, $M=4.10$), тоді як чинник "лінощі" мав найнижчий показник ($M=2.50$).

Ключові психологічні чинники. Виявлено критично високий рівень маладаптивного перфекціонізму (SAPS Discrepancy, $M=16.80$ з 20), що є первинним когнітивним тригером тривоги. Також зафіксовано значні труднощі у цілеспрямованій поведінці (DERS GOALS, $M=11.20$ з 15), що вказує на поведінковий параліч в умовах емоційного дистресу.

Прогностична модель (множинний регресійний аналіз). Множинна регресія підтвердила високу прогностичну силу моделі ($R^2 = .63$), де всі три ключові змінні є значущими унікальними предикторами АП.

Предиктор	Стандартизований коефіцієнт (β)	Висновок
Низька самоефективність (Q33)	.40**	Найпотужніший унікальний предиктор.
SAPS Discrepancy (розбіжність)	.30**	Первинний когнітивний драйвер.
DERS GOALS (труднощі у цілепокладанні)	.25**	Механізм поведінкового уникнення.

Обговорення та вплив воєнної кризи

Результати підтверджують, що академічна прокрастинація в цій вибірці керується потужним циклом: маладаптивний перфекціонізм породжує низьку самоефективність (когнітивний дефіцит), що, своєю чергою, викликає гострий афективний дистрес (перевантаженість/тривога), який респондент намагається врегулювати через поведінкове уникнення.

Критичний внесок низької самоефективності ($\beta = .40$) підтверджує, що АП функціонує як стратегія самоперешкоджання (self-handicapping): відкладаючи завдання, респондент формує зовнішнє

виправдання (брак часу) для можливої невдачі, захищаючи власне уявлення про здібності.

Вплив війни. Хронічний воєнний стрес є значним модифікатором:

1. Виснаження ресурсів. Стрес виснажує ресурси самоконтролю, посилюючи дисрегуляцію GOALS ($M=11.20$), що призводить до «когнітивного заморожування» та неможливості ініціювати складні завдання.

2. Нереалістичні стандарти. Війна створює об'єктивно неможливі умови для перфекціоністичного виконання роботи. Це посилює відчуття розбіжності (SAPS-D), а прокрастинація стає захисною реакцією, що дозволяє списати низьку якість на зовнішні, неконтрольовані чинники (війну), зберігаючи при цьому високу самооцінку здібностей.

Висновки та практичні імплікації

1. Реконцептуалізація АП як захисного механізму. Дослідження підтверджує, що АП є не дефіцитом тайм-менеджменту, а насамперед складним феноменом емоційно керованого уникнення. У зрілій академічній спільноті прокрастинація є поширеною проблемою, яка посилюється екстремально високими внутрішніми стандартами та є формою самоперешкоджання.

2. Ієрархія предикторів. Емпірична модель чітко встановила ієрархію впливу: низька самоефективність ($\beta = .40$) є найпотужнішим унікальним предиктором, що підтверджує положення теорії часової мотивації (TMT) про критичну роль очікуваної успішності (expectancy). Робота з когнітивним самосприйняттям є найбільш критичною точкою психологічного втручання.

3. Критична роль дисрегуляції GOALS. Значущий внесок DERS GOALS ($\beta = .25$) доводить, що прокрастинація є проявом поведінкового паралічу – нездатності розпочати або підтримувати цілеспрямовану діяльність під впливом негативних емоцій (тривоги, перевантаженості). Це вказує на необхідність розвитку толерантності до дискомфорту, який неминуче виникає на етапі ініціації складного завдання.

4. Практична імплікація в умовах війни. Високі показники дисрегуляції GOALS ($M = 11.20$) та маладаптивної розбіжності ($M = 16.80$) вимагають переорієнтації психокорекційних програм. Навчання класичному плануванню є недостатнім. Інтервенції слід зосередити на когнітивній реструктуризації перфекціонізму та роботі з самоспівчуттям (self-compassion), щоб знизити самокритику, яка експоненційно зростає внаслідок розриву між високими стандартами та обмеженими ресурсами, спричиненими війною. Необхідне

впровадження методів, спрямованих на відновлення когнітивних ресурсів, виснажених хронічним воєнним стресом.

Література

1. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94.
2. Rice K. G., Richardson C. M. E., Tueller S. The short form of the Revised Almost Perfect Scale. *Journal of Personality Assessment*. 2014. Vol. 96, No. 3. P. 368–379.
3. Victor S. E., Klonsky E. D. Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2016. Vol. 38, No. 4. P. 582–589.
4. Ferrari J. R. Self-Handicapping by Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both. *Journal of Research in Personality*. 1991. Vol. 25, No. 2. P. 245–261.
5. Zhukova V., Krayevska O., Poltavtseva L. Academic Procrastination in Ukrainian Students: The Impact of Forced Online Learning and Wartime. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2022. Vol. 19, No. 1. Article 39. P. 39.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-36>

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ЧЕРЕЗ ПОСДНАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РЕЛАКСАЦІЙНИХ МЕТОДІВ

Шевцова К. Л.

здобувачка вищої освіти другого (магістерського рівня)

ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія»

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Запоріжжя, Україна

У сучасних умовах соціальної нестабільності, високої інтенсивності інформаційних потоків та зростання психоемоційного навантаження проблема тривожних станів набуває особливої гостроти. Згідно з даними психологічних і нейропсихологічних досліджень,