

<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5705/Dutkevych-T.-V.-Dytiacha-rozvyvalno-korektsiina-psykholohiia-teoretychnyi-kurs.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3. Коробко С.Л. Робота психолога з молодшими школярами : методичний посібник. К. : Літера ЛТД, 2016. 426 с.

4. Люблинська Г.О. Дитяча психологія. К. : Вища школа, 2014. 354 с.

НАРБЕКОВА Дар'я Сергіївна

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків);

ПІДБУЦЬКА Ніна Вікторівна

д.психол.н., проф., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасне суспільство висуває високі вимоги до особистості, зокрема щодо її психологічної стійкості, відповідальності та здатності до саморегуляції. На противагу цьому, явище прокрастинації є доволі поширеним і негативно впливає на емоційну та мотиваційну сфери, а також є перешкодою на шляху до успішного розвитку особистості.

Студентські роки є ключовим етапом у житті, коли людина визначає свій професійний шлях, формує почуття відповідальності, усвідомлює свою ідентичність і планує майбутнє [1]. Водночас багато студентів стикаються з відкладанням виконання важливих завдань, що може мати серйозні наслідки для їхньої академічної успішності та психоемоційного стану. Це особливо важливе питання в сучасному студентському середовищі, оскільки воно пов'язане з низкою соціальних і психологічних факторів, які впливають на академічну успішність, рівень стресу та загальну продуктивність студентів.

Індивідуальні особливості студента відіграють ключову роль у схильності до прокрастинації, і варто детальніше розглянути основні психологічні фактори, які впливають на це явище. Низький рівень саморегуляції проявляється насамперед у складнощах із плануванням свого дня, коли студенти не можуть правильно оцінити необхідний для завдання час та встановити пріоритети між різними справами. У таких випадках часто спостерігається імпульсивність у виборі занять, коли перевага надається миттєвим задоволенням замість важливих справ [2].

Відповідно до цього, ще однією з причин особистої академічної прокрастинації є відсутність інтересу студента до завдання. Через це студенти відкладають завдання на потім; і оскільки воно їм не цікаве, вони можуть не відчувати задоволення під час виконання завдання. Майбутні негативні

наслідки своєї поведінки турбують студента в значно меншій мірі, ніж очікуване задоволення від відкладання нецікавого завдання [2]. Негативні установки щодо завдання, такі як «це занадто складно», «я не впораюсь», «це нудно», можуть автоматично активувати поведінку уникнення. Важливо розуміти, що ці механізми часто діють одночасно та взаємно підсилюють один одного, створюючи складний патерн прокрастинації, який важко подолати без комплексного підходу до вирішення проблеми.

Тривожність та перфекціонізм також суттєво впливають на прокрастинацію, оскільки надмірні вимоги до якості власної роботи можуть паралізувати активність. У студентів виникає страх отримати негативну оцінку чи критику, вони можуть довго готуватися до початку роботи, чекаючи «ідеального моменту», та схильні уникати складних завдань через страх не впоратися [3].

Низька мотивація є ще одним важливим фактором, який проявляється у відсутності розуміння практичної цінності навчального матеріалу та чіткого бачення, як отримані знання допоможуть у майбутній кар'єрі. Апатія у студентів є тісно пов'язаною з прокрастинацією, оскільки проявляється у відсутності мотивації до навчання, небажанні приймати рішення та низькій залученості до освітнього процесу [4].

Дослідження свідчать, що апатичні студенти встановлюють низькі академічні стандарти, уникають розумової активності та не проявляють ініціативності в навчанні. Коли студент не відчуває особистого інтересу до предмету, зовнішня мотивація у вигляді оцінок чи вимог батьків часто виявляється недостатньою для подолання прокрастинації [5]. Це призводить до зниження ефективності не тільки їхнього особистого професійного розвитку, а й впливає на загальну атмосферу академічної групи, створюючи ефект «знецінення» навчання для більш мотивованих студентів.

Академічне середовище та соціальні взаємодії відіграють не менш важливу роль у формуванні прокрастинації у студентів. Тиск з боку викладачів та батьків часто проявляється через надмірні очікування щодо успішності та досягнень, що може створювати у студента відчуття постійної напруги та страху перед можливою невдачею. Коли очікування стають занадто високими, студент може почати уникати виконання завдань, намагаючись таким чином захистити себе від потенційного розчарування та критики [1].

Вплив однолітків також має суттєве значення, оскільки студентське середовище формує певні поведінкові норми. Якщо в академічній групі прокрастинація сприймається як звичне явище або навіть романтизується як ознака креативності чи роботи під тиском, інші студенти можуть переймати цю модель поведінки, вважаючи її прийнятною або навіть бажаною. Система оцінювання у навчальному закладі теж може сприяти розвитку прокрастинації, особливо коли критерії оцінювання є надто жорсткими або незрозумілими для студентів [3]. Відсутність конструктивного зворотного зв'язку від викладачів або формальний підхід до оцінювання можуть значно знижувати мотивацію до своєчасного виконання завдань.

Академічна прокрастинація є комплексним явищем, що має як особистісні, так і соціальні причини. Вона негативно впливає на академічну успішність та психологічне благополуччя студентів. Важливо розуміти, що всі ці фактори зазвичай взаємопов'язані та підсилюють один одного: наприклад, тривожність може знижувати мотивацію, а низька саморегуляція - посилювати прояви перфекціонізму. Тому подолання прокрастинації вимагає комплексного підходу та роботи з усіма згаданими психологічними аспектами одночасно [2]. Усвідомлення проблеми та впровадження ефективних стратегій може значно знизити рівень прокрастинації серед студентів, покращуючи їхню успішність і якість життя.

Список джерел інформації

1. Андраде Сільва Ліссете Дівоні. Психологічні аспекти прокрастинації студентської молоді. DSpace at ZNU. URL : <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/10435>
2. Нестеренко М.І. Причини академічної прокрастинації. Doctoral dissertation, ХНУРЕ. 2024. С.20-21.
3. Ahmed, I., Bernhardt, G. V., & Shivappa, P. (2023). Prevalence of Academic Procrastination and Its Negative Impact on Students. Biomedical and Biotechnology Research Journal (BBRJ), 7(3), 363-370.
4. Підбуцька Н.В., Книш А. Є. Індивідуально-психологічні чинники апатії у студентів. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2020. № 3. С. 59-72.
5. Джейн Б. Бурка, Ленора М. Юен. Прокрастинація. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 400 с.

ОВЧИННИКОВА Ольга Валеріївна

здобувач третього рівня вищої освіти, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків)

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

МЕТОДАМИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Сучасний світ ставить перед людиною численні виклики, які спричиняють високий рівень стресового навантаження. Професія психолога є однією з найбільш психоемоційно напружених, оскільки передбачає постійну взаємодію з проблемами клієнтів, що може призводити до вигорання та психоемоційного виснаження [4]. Ця професія вимагає не лише глибоких теоретичних знань, а й високого рівня особистісної зрілості, психоемоційної стійкості, саморегуляції та усвідомленості від фахівця. Саме тому важливо навчати майбутніх психологів ефективним методам, які допоможуть зберігати власний ресурсний стан і бути стійкими до стресу, а отже і ефективно допомагати клієнтам. Отже, формування стресостійкості є не лише особистісною потребою, а й професійною необхідністю.