

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: “Емоційне вигорання у студентів та його зв’язок із прокрастинацією”

Студентки 4 курсу групи ЗПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Савченко К.Ю.

Керівник: Кандидат психологічних наук,
доцент Павленко В.М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	4
1.1. Поняття емоційного вигорання та підходи до його вивчення	5
1.2. Причини, стадії та наслідки емоційного вигорання у студентів	6
1.3. Поняття та природа прокрастинації	8
1.4. Види прокрастинації	10
1.5 Взаємозв'язок емоційного вигорання та прокрастинації: аналіз наукових підходів.....	11
Висновки до розділу 1.....	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	13
2.1 Мета та задачі дослідження.....	13
2.2. Процедура дослідження та опис методів	15
2.3 Результати дослідження та їх інтерпретація.....	17
.....	21
2.5 Кореляційний аналіз взаємозв'язку емоційного вигорання та прокрастинації	22
Висновки до розділу 2.....	26
ВИСНОВКИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	30
Анотація	32
ДОДАТКИ.....	34

ВСТУП

Актуальність дослідження

Сучасні студенти навчаються в умовах підвищеного емоційного та соціального напруження, що створює ризики для їхнього психічного здоров'я. Постійний тиск дейдлайнів, високе навантаження, стрес, поєднання освітніх і життєвих труднощів, а також фактори зовнішнього середовища (зокрема воєнний стан в Україні) підсилюють шанси для розвитку емоційного вигорання у студентів. Прокрастинація - звичка відкладати виконання важливих завдань - може одночасно бути наслідком і чинником цього стану. Її систематичне проявлення спричиняє зниження продуктивності, збільшення тривожності та погіршення самооцінки. Саме тому, ми вирішили зробити дослідження на тему взаємозв'язку емоційного вигорання та прокрастинації. Результати можна використовувати для побудови програм виявлення, профілактики, лікування вигорання та прокрастинації у студентів.

Проблема емоційного вигорання активно досліджується в науковій літературі. До вивчення цього феномена зверталися такі дослідники, як Х. Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, В.В. Бойко, М.В. Борисова та інші. Сучасні роботи підтверджують, що вигорання є наслідком тривалого впливу стресових факторів і має негативний вплив на когнітивні функції, мотивацію та загальний рівень продуктивності людини.

Прокрастинація, як психологічне явище, також є предметом багатьох досліджень. Увага вчених зосереджена на аналізі її причин, наслідків та взаємозв'язку з такими особистісними характеристиками, як низька саморегуляція, підвищена тривожність і перфекціонізм. Цю проблему розглядали Т. Шварцер, Р. Д. К. Фурстенберг, П. Стил, Дж. Феррарі та інші. Оскільки обидва явища тісно пов'язані з академічною ефективністю та емоційною адаптацією молоді, дослідження їх взаємозв'язку є актуальним і має практичне значення. Зокрема, результати можуть бути використані для створення ефективних превентивних програм психологічної підтримки студентів.

Об'єкт дослідження: Емоційне вигорання та прокрастинація.

Предмет дослідження: Взаємозв'язок емоційного вигорання та прокрастинації у студентів.

Мета дослідження полягає у визначенні взаємозв'язку між емоційним вигоранням та прокрастинацією у студентів.

Гіпотеза: Чим вищий рівень емоційного вигорання тим вищий рівень прокрастинації

Завдання **дослідження:**

- 1) Розглянути та проаналізувати літературу на тему емоційного вигорання, прокрастинації та їх взаємодії
- 2) Експериментально визначити рівень емоційного вигорання у досліджуваній групі.
- 3) Експериментально визначити рівень прокрастинації у досліджуваній групі.
- 4) Експериментально визначити рівень суб'єктивної оцінки успішності у досліджуваній.
- 5) Виявити та проаналізувати взаємозв'язок емоційного вигорання та прокрастинації.
- 6) Виявити та проаналізувати взаємозв'язок суб'єктивної оцінки академічної успішності з прокрастинацією та емоційним вигоранням.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів; вибірку склали 60 досліджуваних, з них 35 жінок та 25 чоловіків у віці від 18 до 25 років. З них: 14 осіб залишилися у рідному місті, 15 осіб є внутрішньо переміщеними особами та 31 особа знаходиться за кордоном.

Методи дослідження, які були використані для розв'язання поставлених задач:

- Опитувальник для визначення рівня емоційного вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory – MBI).
- Шкала загальної прокрастинації К. Лея
- Загальне анкетування (вік, стать, місцезнаходження студента (вдома, ВПО, за кордоном))
- Шкала суб'єктивної оцінки академічної успішності

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Поняття емоційного вигорання та підходи до його вивчення

Емоційне вигорання - психологічний стан, що формується в результаті тривалого впливу стресових факторів та супроводжується значним емоційним, фізичним та когнітивним виснаженням. Цей стан проявляється зниженням продуктивності, емоційним відстороненням, втратою інтересу до діяльності та відчуттям хронічної втоми. Емоційне вигорання часто виникає у людей, чия діяльність потребує значних емоційних і психічних зусиль [1]. Частіше за все, дослідження емоційного вигорання проводилося в професійному контексті, але сучасні дослідження також показують, що воно може виникати і в студентів, особливо в умовах високого навчального навантаження та стресу.

Ми вважаємо, що це є важливим аспектом, особливо в теперішніх умовах в Україні, оскільки в останні роки все більше студентів стикаються з проблемою вигорання, що не може не впливати на їх психоемоційне здоров'я та успішність.

Поняття “емоційне вигорання” було вперше запропоновано американським психіатром Г. Фройденбергером. Він описав вигорання як “фізичне та емоційне виснаження, що супроводжується втратою мотивації та зниженням ефективності в професійній діяльності”[4]

Подальший розвиток концепції був запропонований К. Маслач, яка запропонувала трифакторну модель емоційного вигорання [4]. Вона включала такі компоненти, як:

- Емоційне виснаження (відчуття перевтоми та втрати емоційного ресурсу)
- Деперсоналізація (емоційне відсторонення від оточуючих, формування негативного ставлення)
- Зниження особистих досягнень (зниження продуктивності та відчуття некомпетентності)

Інші психологи також запропонували власні концепції, щодо різних аспектів явища емоційного вигорання. Серед основних трактувань можна виділити такі. Ресурна модель вигорання зосереджується на виснаженні емоційних ресурсів людини. Модель робочого стресу та вигорання [1] акцентує увагу на важливості співвідношення вимог і ресурсів у розвитку вигорання.

Синтезуючи наведені вище концепції, можна узагальнити, що вигорання є наслідком взаємодії індивідуальних, організаційних та соціальних факторів, що сприяють перевантаженню особистості, з чим ми детальніше ознайомимося у наступних підпунктах.

1.2. Причини, стадії та наслідки емоційного вигорання у студентів

Початково вигорання вивчалось переважно у професійному середовищі, проте сучасні дослідження вказують на те, що воно має значний вплив і на студентів.

Ми проаналізували літературу і можемо сказати, що емоційне вигорання формується під впливом тривалого стресу та значних перевантажень, а її внутрішні ресурси не встигають відновлюватися. Ми хочемо виділити кілька основних причин, що значною мірою можуть впливати на розвиток цього стану:

1. Індивідуальні фактори:

- Схильність до перфекціонізму: прагнення завжди досягати ідеального результату підвищує внутрішній тиск людини, що в довготривалій перспективі починає спричиняти психічне виснаження
- Недостатні навички тайм-менеджменту: нерівномірний розподіл завдань та неефективне планування часу сприяють накопиченню втоми.
- Низький рівень стресостійкості: підвищена вразливість до стресових ситуацій робить людину більш схильною до емоційного вигорання
- Порушення режиму сну та фізичної активності: нестача сну, а також відсутність регулярної фізичної активності негативно впливають на енергетичний стан та адаптивні можливості організму.

2. Соціальні фактори

- Обмежена соціальна підтримка: відсутність підтримки з боку друзів, колег, родини або однокурсників посилює відчуття самотності та безпорадності.
- Високі очікування з боку оточуючих: тиск з боку близьких людей або суспільства в цілому може викликати почуття тривоги та хронічне почуття невідповідності.

- Конфліктні ситуації у студентському або робочому середовищі: несприятливий клімат у групі чи колективі підсилює рівень емоційного напруження.

3. Організаційні фактори

- Надмірне навчальне навантаження: безперервне виконання завдань та великий обсяг роботи без можливості відпочинку сприяє емоційному виснаженню.

- Невизначеність майбутнього: студенти часто відчувають страх перед випуском, труднощі з працевлаштуванням та пошуком роботи, особливо в період війни в Україні.

- Низький рівень автономії: відсутність впливу на організацію власного навчального процесу також сприяє безсиллю та знижує мотивацію до навчання.

Грунтовний аналіз джерел дозволив нам визначити основні фактори, що впливають на виникнення емоційного вигорання. Зазвичай, вони не діють ізольовано, а часто можуть поєднуватися між собою, підсилюючи негативний ефект один на одного.

Перейдемо до класифікації стадій емоційного вигорання. В. Бойко описав їх у своїй методиці “Діагностика рівня емоційного вигорання” [4]:

1. Фаза напруження
2. Фаза резистенції
3. Фаза виснаження

Ми не будемо ретельно на них зосереджуватися, бо вони не є основним фокусом нашого дослідження, проте, слід зафіксувати, що емоційне вигорання відображається у послідовному розвитку, починаючи від початкового напруження до глибокого виснаження.

“Емоційний захист у формі синдрому “емоційного вигорання” самостійно вже не може подолати емоційного навантаження і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами організму. Саме так організм рятує себе від руйнівної сили емоційної енергії [4].”

Важливо звернути увагу на те, якими є наслідки емоційного вигорання. Як вже було зазначено вище, воно має значний вплив на психологічний стан, фізичне здоров'я та поведінку людини, тому їх можна згрупувати у 3 основні категорії: психологічні, поведінкові та фізіологічні.

Серед психологічних наслідків ми вважаємо правильним виділити хронічну втому - відчуття втоми, яке зберігається навіть після тривалого відпочинку. Поширеними є депресивні стани, що включають тривогу, знижений настрій, апатію та втрату інтересу до колись важливих сфер життя. Крім того, погіршуються когнітивні функції (наприклад, концентрація уваги, аналітичне мислення чи прийняття рішень). До поведінкових наслідків ми відносимо вплив на ефективність виконання щоденної роботи. Зокрема, значно знижується загальна продуктивність, навіть люди з високою академічною чи професійною мотивацією можуть відчувати втрату здатності ефективно виконувати завдання. Нерідко це призводить до емоційної відстороненості, яка проявляється у байдужості до університету чи роботи, цинічному або негативному ставленні до інших осіб. Особливої уваги заслуговує прокрастинація про яку ми будемо писати далі, яка в цьому контексті є не просто звичкою відкладати справи, а захисною реакцією організму на психічне виснаження.

Важливо зазначити, що емоційне вигорання не зникає самостійно та може призвести до більш серйозних психологічних проблем, якщо вчасно не вжити заходів для його подолання.

1.3. Поняття та природа прокрастинації

Прокрастинація є багатогранним психологічним феноменом, який охоплює емоційні, пізнавальні та поведінкові компоненти й тісно взаємодіє з мотиваційними характеристиками особистості. Вона може проявлятися у різноманітних сферах повсякденного життя: у навчанні - як зволікання з виконанням завдань чи підготовкою до іспитів; у професійній сфері - як відкладання робочих обов'язків до останнього моменту; в особистісних контактах - через ухилення від важливих зустрічей або комунікацій; а також у побуті - як зволікання з виконанням простих справ на кшталт прибирання чи приготування їжі.

Науковці по-різному трактують це явище: одні розглядають його як стійку особистісну рису, інші - як модель поведінки або спосіб емоційної регуляції. Загальний огляд літератури свідчить, що прокрастинація є складною структурою, що

поєднує когнітивні труднощі, емоційне напруження та порушення механізмів самоконтролю [5].

Зважаючи на це, у межах даного дослідження ми пропонуємо розглянути прокрастинацію через призму кількох ключових психологічних теорій, кожна з яких акцентує увагу на окремих аспектах її природи та причин.

1. Психоаналітична перспектива

У межах психодинамічного підходу прокрастинація трактується як результат внутрішньої боротьби між особистими бажаннями та зовнішніми вимогами. Її виникнення може бути пов'язане з глибинними несвідомими страхами - як щодо можливого провалу, так і щодо успіху, що провокує уникнення відповідальності або дій.

2. Когнітивно-поведінковий підхід

Цей підхід пояснює прокрастинацію через дезадаптивні переконання та поведінкові схеми уникнення [6]. Зокрема, люди з ірраціональним перфекціонізмом або низькою самооцінкою часто відкладають завдання через страх зробити помилку чи бути розкритикованими.

3. Теорія саморегуляції

Відповідно до сучасного розуміння саморегуляції, прокрастинація розглядається як порушення здатності до планування, розподілу часу та керування ресурсами для досягнення довготривалих цілей [2]. У такому контексті особистість може віддавати перевагу швидкому задоволенню (наприклад, розвагам або соцмережам) замість складних, але значущих завдань.

4. Емоційно-регуляційна модель

Ця теорія інтерпретує прокрастинацію як спосіб уникнення негативних емоцій, що пов'язані з певними діями чи ситуаціями [5]. Наприклад, людина може відкладати написання курсової роботи через побоювання, що не впорається або не відповідатиме власним стандартам якості.

Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що прокрастинація - це складне багатокomпонентне явище, яке не обмежується лише проблемами з організацією часу. Вона включає психологічні механізми саморегуляції, особливості

емоційного реагування та рівень самооцінки, що робить її предметом інтересу для багатьох теоретичних напрямів сучасної психології.

1.4. Види прокрастинації

Прокрастинація не є однорідним явищем – вона проявляється в різних формах залежно від причин, мотивації та контексту. Психологи, які у своїх працях приділяли увагу вивченню прокрастинації, виділяють кілька основних типів прокрастинації, які відрізняються за своєю природою та наслідками для людини [4].

Одним із ключових розрізень є ситуаційна та хронічна прокрастинація. Ситуаційна виникає як тимчасова реакція на обставини – наприклад, через втому, стрес або перевантаженість завданнями. Вона не є постійною характеристикою людини і зазвичай зникає, коли умови змінюються. Натомість хронічна прокрастинація – це систематичне відкладання справ, яке стає стійкою поведінковою стратегією. Вона може негативно впливати на навчання, роботу та загальне психологічне самопочуття людини [2].

Також, важливо зазначити, що виділяють пасивну та активну прокрастинацію. Пасивна прокрастинація характерна для людей, які уникають виконання завдань через страх невдачі, низьку самооцінку або проблеми з саморегуляцією [4]. Вона часто супроводжується почуттям провини, стресом і зниженням продуктивності. Активна прокрастинація, навпаки, є усвідомленою стратегією, коли людина відкладає роботу до дедлайну, оскільки відчуває, що краще працює під тиском часу.

Залежно від сфери життя, в якій проявляється прокрастинація, виділяють кілька її видів. Академічна прокрастинація характерна для студентів і проявляється у відкладанні навчальних завдань, таких як підготовка до іспитів чи написання наукових робіт. Вона може бути зумовлена низькою мотивацією, страхом невдачі або відсутністю навичок тайм-менеджменту. Професійна прокрастинація стосується робочих обов'язків і може призводити до зниження продуктивності, проблем у кар'єрі та навіть професійного вигорання. Побутова прокрастинація виражається у

відкладанні повсякденних справ, таких як прибирання, оплата рахунків або виконання адміністративних обов'язків [5].

Окрему увагу ми хотіли б звернути на прокрастинацію, пов'язану з перфекціонізмом. Люди, які прагнуть до ідеальності, часто відкладають виконання завдань, оскільки бояться, що результат не відповідатиме їхнім високим стандартам. Це створює замкнене коло: чим довше вони відкладають справу, тим більший стає страх невдачі, що ще більше ускладнює процес її виконання [9].

Таким чином, ми прийшли до висновку, що прокрастинація може проявлятися у різних формах та мати різні причини. Однак, вона не завжди є лише негативним явищем - у деяких випадках вона може бути стратегічним підходом до виконання роботи. Проте, якщо прокрастинація набуває хронічної форми і починає негативно впливати на життя людини, варто шукати способи її подолання. Далі ми розберемо зв'язок прокрастинації та емоційного вигорання.

1.5 Взаємозв'язок емоційного вигорання та прокрастинації: аналіз наукових підходів

На основі аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що вивчення взаємозв'язку між явищами емоційного вигорання та прокрастинації досі перебуває на початковому етапі розвитку. Проте результати існуючих емпіричних досліджень свідчать про наявність певного зв'язку між цими станами. Зокрема, у роботі Т. Деміркан і З. Сарикая [13] зазначено, що відкладання завдань (прокрастинація) сприяє посиленню проявів емоційного вигорання серед студентів. Автори підкреслюють, що постійна прокрастинація призводить до накопичення стресу, зниження ефективності та ослаблення мотиваційної сфери.

Подібну думку висловлює і Т. Іман [14], яка вказує на те, що високий рівень емоційного виснаження негативно впливає на здатність студентів до саморегуляції. Така дисфункція в управлінні власною поведінкою, у свою чергу, провокує прокрастинативні тенденції.

Цікаву точку зору висловлює М. А. Алгхарабі [15], який пропонує розглядати прокрастинацію не лише як причину, а й як наслідок емоційного вигорання. За його даними, хронічне відкладання завдань з часом виснажує внутрішні ресурси людини, викликає тривожність і знижує мотивацію, що зрештою формує симптоматику вигорання.

Попри наявні напрацювання, кількість досліджень, які комплексно аналізують взаємозалежність цих феноменів, особливо в умовах студентського середовища, залишається обмеженою. Більшість з них розглядають лише окремі аспекти або не враховують динаміку взаємодії цих процесів. Це обумовлює потребу в подальшому вивченні теми, зокрема в контексті молоді, що й визначає актуальність обраного напрямку дослідження.

Висновки до розділу 1

У цьому розділі було розкрито особливості емоційного вигорання та прокрастинації, а також окреслено ключові підходи до їх вивчення. Розглянуто чинники виникнення цих явищ, їхні стадії розвитку та можливі наслідки.

Емоційне вигорання визначається як тривалий стан психоемоційного напруження, що характеризується почуттям виснаженості, розвитком деперсоналізації та зниженням суб'єктивної ефективності. Це явище негативно впливає на навчальний процес, рівень мотивації та загальний психологічний стан студентської молоді.

Прокрастинація, у свою чергу, розуміється як схильність до постійного відкладання важливих справ, що призводить до підвищеного рівня стресу та порушень у системі саморегуляції. Вона може бути як наслідком емоційного вигорання, так і чинником, який сприяє його розвитку.

У процесі аналізу наукових джерел були виявлені різноманітні підходи до розуміння взаємозв'язку між цими двома феноменами. Результати досліджень свідчать про наявність тісного зв'язку між прокрастинацією та вигоранням:

вигорання послаблює здатність до самоконтролю, що веде до посилення прокрастинації, а накопичення відкладених завдань, у свою чергу, сприяє зростанню стресу та емоційному виснаженню. Водночас варто зазначити, що більшість робіт акцентують увагу на окремих аспектах цих явищ і недостатньо розкривають їхню динамічну взаємодію, що й зумовлює актуальність подальшого дослідження даної проблематики.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1 Мета та задачі дослідження

Для досягнення мети дослідження особливостей взаємозв'язку між емоційним вигоранням та прокрастинацією у студентів було проведено теоретичний аналіз наукових джерел, а також емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення проявів зазначених феноменів у студентському середовищі.

Метою дослідження було визначення взаємозв'язку між емоційним вигоранням та прокрастинацією у студентів.

Гіпотеза: Чим вищий рівень емоційного вигорання тим вищий рівень прокрастинації

Завдання дослідження:

- 1) Розглянути та проаналізувати літературу на тему емоційного вигорання, прокрастинації та їх взаємодії
- 2) Експериментально визначити рівень емоційного вигорання у досліджуваній групі.
- 3) Експериментально визначити рівень прокрастинації у досліджуваній групі.
- 4) Експериментально визначити рівень суб'єктивної оцінки успішності у досліджуваній групі.
- 5) Виявити та проаналізувати взаємозв'язок емоційного вигорання та прокрастинації.
- 6) Виявити та проаналізувати взаємозв'язок суб'єктивної оцінки академічної успішності з прокрастинацією та емоційним вигоранням.

У дослідженні взяли участь 60 студентів закладів вищої освіти, які навчаються на різних спеціальностях віком від 18 до 25 років. Вибірка формувалась методом випадкового відбору. Учасники представляли різні курси навчання (1-4 курс). У дослідженні взяли участь 35 жінок (58.33%) та 25 чоловіків (41.67%).

За результатами анкетування, 14 осіб (23.33%) залишилися у рідному місті, 15 осіб (25%) є внутрішньо переміщеними особами та 31 особа (51.67%) переїхали за кордон у зв'язку з воєнними діями. Для наглядності ми зробили діаграму Рис.2.1

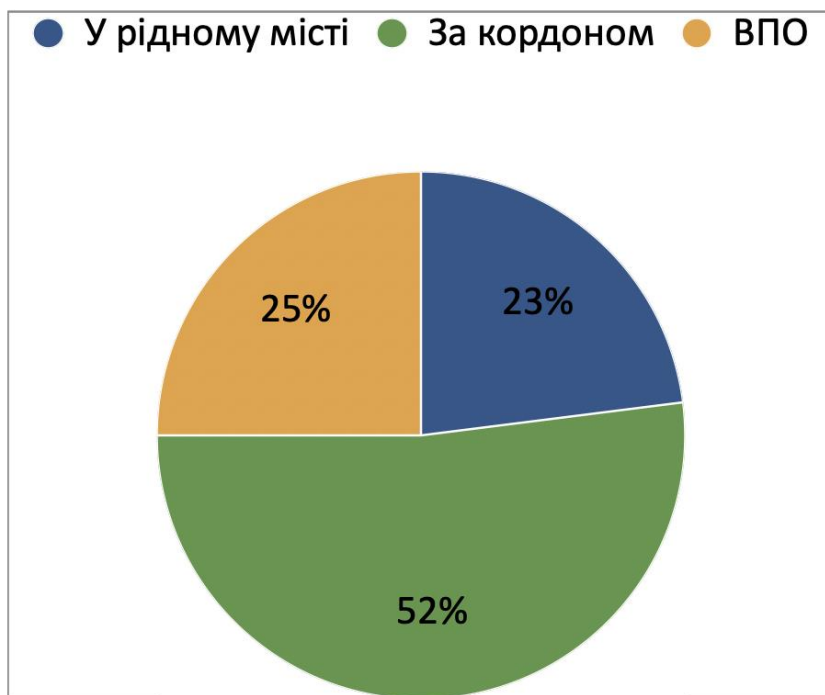


Рис.2.1 Розподіл досліджуваних за місцем перебування

Також, було визначено, що середній бал за 100-бальною шкалою на рівні 90-100 (відмінно) мають 21 студент (35%), 70–89 (добре) - 26 студентів (43.33%), 50–69 (задовільно) - 10 студентів (16.67%), менше 50 (незадовільно, були перездачі) - 3 студенти (5%).

Результати дослідження показують, що більшість учасників мають середній або високий рівень академічної успішності. Водночас наявність студентів з нижчими оцінками розширює варіативність вибірки, що дає нам змогу глибше дослідити, як навчальні показники можуть впливати на схильність до емоційного вигорання та прокрастинації

2.2. Процедура дослідження та опис методів

Було проведено емпіричне дослідження для перевірки гіпотези, у якому взяли участь 60 студентів віком від 18 до 25 років. Усі респонденти проходили анкетування в онлайн-форматі, що дозволило долучити студентів з різних регіонів та умов проживання: ті, хто залишилися вдома, перебувають за кордоном чи мають статус внутрішньо-переміщеної особи.

Методика 1. Опитувальник емоційного вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory – MBI)

Методика включає 22 твердження, які оцінюють три основні компоненти емоційного вигорання:

Емоційне виснаження (9 тверджень): описує почуття втоми, знесилення, виснаження від навчального процесу.

Деперсоналізація (5 тверджень): виявляє прояви байдужості, цинічного ставлення до обов'язків, зниження емпатії.

Редукція особистих досягнень (8 тверджень): оцінює рівень впевненості в ефективності власної діяльності, самозадоволення від досягнень.

Учасники дослідження визначали частоту прояву кожного твердження за шкалою від 0 (ніколи) до 6 (щодня). На основі відповідей респондентів обчислювалися окремі бали за кожним з трьох компонентів вигорання. Отримані результати класифікувалися за рівнями інтенсивності: низький, середній та високий.

Методика 2. Шкала загальної прокрастинації К. Лея (General Procrastination Scale, Lay)

Цю методику було розроблено Кларенсом Леєм для вивчення схильності до відкладання важливих справ у повсякденній діяльності. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях як інструмент оцінки прокрастинації. Шкала включає 20 тверджень, які відображають різні аспекти прокрастинації. Респонденти оцінювали ступінь своєї згоди із запропонованими твердженнями за п'ятибальною шкалою від 1 (зовсім не згоден) до 5 (повністю згоден). Сума набраних балів дозволяє визначити рівень прокрастинації за низьким (20-49 балів), середнім (50-69 балів) та високим (70-100 балів) рівнями. Обрання цієї методики було зумовлене тим, що в неї високі показники валідності та надійності, а також відповідністю завданням дослідження.

Методика 3. Суб'єктивна оцінка академічної успішності
Також, для доповнення емпіричної частини, ми використали авторське опитування, яке мало на меті вищначити суб'єктивну оцінку академічної успішності студентів. Опитувальник складався з 2 питань:
1. Як би ви оцінили свій рівень академічної успішності за останній семестр? (шкала

від 1 до 5, де 1 - дуже низький, а 5 - дуже високий)

2. Чи задоволені ви своїми навчальними результатами (відповіді: так, ні, частково)

Для обробки та аналізу результатів використовувалися методи математичної статистики. Зокрема, для визначення зв'язку між рівнями прокрастинації та емоційного вигорання було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Додатково проводився порівняльний аналіз результатів у трьох підгрупах студентів залежно від їхнього положення (ВПО, у рідному місті, за кордоном).

2.3 Результати дослідження та їх інтерпретація

Для вивчення рівня емоційного вигорання серед студентів було застосовано опитувальник Маслач, який дозволяє виявити 3 основні компоненти цього синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень.

Дослідження охопило 60 студентів. Розподіл відповідей за рівнями кожного з трьох компонентів зображено в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівні емоційного вигорання серед студентів

	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Особи	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Емоційне виснаження	8	13.33	12	20	40	66.67
Деперсоналізація	8	13.33	14	23.33	38	63.33
Редукція особистих досягнень	12	20	25	41.67	23	38.33

Емоційне виснаження:

Більшість опитаних (66.67%) продемонстрували високий рівень емоційного виснаження, що свідчить про значне накопичення втоми, знесилення та втрату

енергії. Це може бути пов'язано з високим академічним навантаженням, адаптаційними труднощами, а також впливом зовнішніх стресових чинників, зокрема війни в Україні.

Деперсоналізація:

Понад 60 % студентів мають високі показники деперсоналізації. Такий результат може свідчити про зростання байдужості до навчального процесу, зниження емпатії, емоційного відсторонення від соціального середовища або власної діяльності.

Редукція особистих досягнень

- Високий рівень: 23 особи (38.33%)
- Середній рівень: 25 осіб (41.67%)
- Низький рівень: 12 осіб (20%)

Хоча компонент редукції особистих досягнень є менш вираженим у порівнянні з іншими, все ж майже 40% респондентів відчувають зниження віри у власну ефективність, невдоволення собою, відчуття того, що вони не досягають бажаних результатів.

Наступним етапом стало вивчення схильності студентів до прокрастинації. Для цього було використано шкалу загальної прокрастинації авторства К. Лей, що дозволяє кількісно визначити тенденцію особистості до відкладання важливих або неприємних завдань. Учасники оцінювали низку тверджень за п'ятибальною шкалою, після чого підраховувався сумарний бал, що і визначав загальний рівень прокрастинації: чим вищий показник, тим більш вираженою є прокрастинаційна поведінка. Отримані результати подано у таблиці 2.2:

Таблиця 2.2 Рівні прокрастинації серед студентів

Рівень прокрастинації	Кількість осіб	Відсоток
Низький	3	5%
Середній	50	83,33%
Високий	7	11,67%

Більшість опитаних студентів (83,33%) показали середній рівень прокрастинації, що може свідчити про те, що зволікання в їхній поведінці має радше тимчасовий, ситуативний характер. У таких випадках прокрастинація найчастіше виникає під час стресових періодів, коли накопичується втома або знижується рівень мотивації. Це не є сталою особистісною рисою, а більше реакцією на конкретні обставини.

11,67% респондентів мають високий рівень прокрастинації. У їхньому випадку зволікання виглядає як регулярне явище, яке може бути пов'язане з труднощами у плануванні часу, недостатнім самоконтролем або внутрішньою тривогою. Іноді така поведінка стає своєрідним способом уникати неприємних завдань або страху невдачі.

Лише 5% студентів продемонстрували низький рівень прокрастинації, що говорить про те, що ці студенти вміють організовувати свій час, більш відповідально ставляться до завдань та мають хорошу самодисципліну.

Загалом результати свідчать, що прокрастинація досить поширена серед студентів, хоча у більшості випадків не досягає критичного рівня. Але навіть помірні прояви зволікання, особливо в поєднанні з ознаками емоційного вигорання, можуть негативно впливати на навчання, знижувати мотивацію та погіршувати психологічний стан студентів. Саме тому в подальшому ми проаналізуємо взаємозв'язки між цими явищами більш детально.

Також, ми провели авторське опитування про яке зазначали вище та виявили, що попри високі показники емоційного виснаження та проявів ситуативної прокрастинації, студенти з нашої вибірки залишаються задоволеними результатами навчання. Для наглядності ми створили таблицю 2.3 та 2.4.

Таблиця 2.3 Суб'єктивна оцінка академічної успішності

Рівень	Кількість	Відсоток (%)
Дуже низький (1)	2	3.33
Низький (2)	6	10
Середній (3)	26	43.33
Високий (4)	19	31.67
Дуже високий (5)	7	11.67

Таблиця 2.4 Задоволення власними навчальними результатами

Відповідь	Кількість	Відсоток
Так	33	55
Частково	21	35
Ні	6	10

Згідно з результатами, більшість студентів оцінили свою успішність на середньому (43.33%) та високому (31.67%) рівні, що свідчить про досить високу оцінку своєї академічної успішності. Також, тільки 10% студентів не були задоволені своїми навчальними результатами, в той час як інші були задоволені або частково задоволені своїми результатами у навчанні.

2.4 Аналіз зв'язку між суб'єктивною успішністю, прокрастинацією та емоційним вигоранням

У рамках цього дослідження ми вирішили, що буде доречним встановити та проаналізувати кореляційні зв'язки між суб'єктивною оцінкою академічної успішності студентів та такими показниками, як прокрастинація та окремі компоненти емоційного вигорання- емоційне виснаження, редукція особистих досягнень та деперсоналізація. Нижче наведена таблиця 2.5. з результатами кореляційного аналізу.

Таблиця 2.5 Кореляція суб'єктивної успішності з прокрастинацією та емоційним вигоранням.

Змінна	r	p-значення
Прокрастинація	-0.055	0.6764
Емоційне виснаження	-0.439***	0.0005
Деперсоналізація	-0.389**	0.0021
Редукція особистих досягнень	-0.157	0.2320

Примітки: *** - рівень статистичної значущості $p < 0.001$ (дуже висока значущість)

** - рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$

Результати показали, що між суб'єктивною успішністю та прокрастинацією кореляція виявилася дуже низькою ($r = -0,055$) і статистично незначущою ($p = 0,676$), що свідчить про відсутність суттєвого зв'язку між цими показниками у досліджуваній вибірці. Це може означати, що прокрастинація не завжди впливає на те, як студенти оцінюють свої академічні досягнення, адже деякі з них можуть підтримувати високу самооцінку, навіть якщо схильні відкладати справи, завдяки здатності швидко виконувати завдання або адаптуватися до вимог.

Натомість між суб'єктивною оцінкою успішності та емоційним виснаженням був виявлений помірний зворотний зв'язок ($r = -0,439$), який є статистично значущим ($p = 0,0005$). Це свідчить, що студенти, які відчувають втому і емоційне виснаження, оцінюють свої успіхи нижче, оскільки у них знижені внутрішні ресурси і мотивація.

Подібний, також значущий, зв'язок виявлено з деперсоналізацією ($r = -0,389$, $p = 0,0021$), що вказує на зв'язок між вищою самооцінкою та меншою відчуженістю від навчального процесу.

Кореляція з редукцією особистих досягнень була слабкою ($r = -0,157$) і незначущою ($p = 0,232$), що означає відсутність достовірного зв'язку. Отже, дослідження показало, що суб'єктивна оцінка академічної успішності більшою мірою пов'язана з емоційним вигоранням, ніж із прокрастинацією. Особливо важливими є емоційне виснаження та деперсоналізація, що можуть відобразити рівень задоволеності навчальним процесом і впливати на внутрішню мотивацію студента.

Відсутність значущого зв'язку з прокрастинацією вказує на те, що відкладання справ не завжди знижує самооцінку, оскільки деякі студенти вміють справлятися з такими труднощами і підтримувати позитивне ставлення до власних академічних досягнень.

З іншого боку, високий рівень емоційного вигорання негативно впливає на оцінку студентами своїх успіхів, оскільки воно супроводжується втомою, відчуженістю і зниженням мотивації. Тому підтримка психологічного здоров'я студентів і запобігання вигоранню є важливими факторами для покращення їх академічних результатів і самооцінки.

2.5 Кореляційний аналіз взаємозв'язку емоційного вигорання та прокрастинації

Для виявлення характеру взаємозв'язків між рівнем загальної прокрастинації та окремими компонентами емоційного вигорання у студентів було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати продемонстровано у Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 Кореляція між прокрастинацією та компонентами емоційного вигорання

Показник	Кореляція з емоційним виснаженням	Кореляція з деперсоналізацією	Кореляція з редукцією особистих досягнень
Загальний рівень прокрастинації	0,34**	0,38**	-0,21
p	0,079	0,0027	0,107

Примітки: ** - рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущого помірною позитивного зв'язку між загальним рівнем прокрастинації та такими компонентами вигорання, як емоційне виснаження ($r = 0,34$) та деперсоналізація ($r = 0,38$). Це означає, що студенти, які частіше відкладають виконання завдань, одночасно схильні

до відчуття втоми, зниження енергії та емоційного відсторонення від навчального процесу.

Можна припустити, що прокрастинація в умовах постійного стресу виконує для студента своєрідну захисну функцію — допомагає хоча б на деякий час відійти від джерела напруги, тобто навчальних обов'язків. Проте з часом це лише погіршує ситуацію: відкладені справи накопичуються, з'являється відчуття провини, внутрішній дискомфорт, і все це ще більше виснажує людину як емоційно, так і психічно.

Натомість кореляція між прокрастинацією та редукцією особистих досягнень виявилася слабкою і негативною ($r = -0,21$) та не є статистично значущою ($p > 0.05$). Це може вказувати на те, що попри прокрастинацію, багато студентів все ще зберігають позитивне уявлення про власну ефективність або не пов'язують свої навчальні труднощі із загальною самооцінкою досягнень.

Загалом, результати підтверджують гіпотезу про наявність позитивного взаємозв'язку між прокрастинацією та емоційним вигоранням, особливо в його емоційно-афективних компонентах

Також, з метою виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та емоційним вигоранням у різних умовах проживання було здійснено порівняння кореляційних коефіцієнтів у трьох підгрупах: студенти, які перебувають за кордоном, студенти, що залишилися у рідному місті, та внутрішньо переміщені особи (ВПО). Це наглядно показано у Таблиці 2.7. Таблиця 2.7 – Кореляція між прокрастинацією та емоційним вигоранням у підгрупах за місцем перебування»

Група студентів	r (емоційне виснаження)	p	r (деперсоналізація)	p	r (редукція особистих)	p

					досягнень)		
За кордоном	1	0,03	0,86	0,20	0,28	- 0,35	0,05 36
У рідному місті	*	0,60	0,02	0,60	0,02	- 0,16	0,58 48
ВП О	**	0,70	0,00	0,60	0,01	0,08	0,77 69

Примітки: ** - рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$

Примітки: * – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$

1. Студенти, які перебувають за кордоном (n = 31)

$r = 0.031$ (емоційне виснаження, $p = 0.8685$)

$r = 0.20$ (деперсоналізація, $p = 0.2807$)

$r = -0.35$ (редукція досягнень, $p = 0.0536$)

У цій групі спостерігаються найнижчі показники кореляційних зв'язків, причому жоден із них не досяг статистичної значущості. Особливо слабкий, практично відсутній зв'язок між прокрастинацією та емоційним виснаженням може свідчити про те, що перебування у відносно безпечному та стабільному середовищі за кордоном знижує рівень стресу та емоційної напруги. Негативна тенденція у зв'язку з редукцією досягнень ($p \approx 0.05$) може свідчити, що студенти зберігають позитивну оцінку своєї ефективності, навіть за наявності схильності до прокрастинації.

2. Студенти, які залишилися у рідному місті (n = 14)

$r = 0.60$ (емоційне виснаження, $p = 0.0233$)

$r = 0.60$ (деперсоналізація, $p = 0.0233$)

$r = -0.16$ (редукція досягнень, $p = 0.5848$)

У цій підгрупі виявлено статистично значущі помірні позитивні зв'язки між прокрастинацією та емоційним виснаженням і деперсоналізацією. Це свідчить про підвищений рівень емоційного напруження та втому, ймовірно пов'язані з тривалим перебуванням у потенційно небезпечному середовищі. Прокрастинація тут може бути відображенням психологічної втоми або внутрішнього виснаження. Водночас відсутність значущого зв'язку з редукцією досягнень може свідчити про відносну стабільність уявлень про власну ефективність.

3. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) (n = 15)

$r = 0.70$ (емоційне виснаження, $p = 0.0037$)

$r = 0.60$ (деперсоналізація, $p = 0.0181$)

$r = 0.08$ (редукція досягнень, $p = 0.7769$)

Серед усіх підгруп саме ця категорія студентів продемонструвала найвищі та статистично значущі показники кореляції між рівнем прокрастинації та окремими аспектами емоційного вигорання, зокрема емоційним виснаженням. Подібні результати можуть свідчити про суттєвий вплив факторів вимушеного переміщення, труднощів адаптації та нестабільності зовнішнього середовища на психоемоційний стан молоді. У таких умовах прокрастинаційна поведінка, ймовірно, виконує функцію захисту, що допомагає уникати додаткових психологічних навантажень. Натомість відсутність статистично значущого зв'язку з редукцією професійних досягнень може відображати амбівалентність у сприйнятті власної ефективності — студенти водночас зберігають віру у свої можливості, попри втому та відкладення справ.

У результаті проведеного кореляційного аналізу було підтверджено наявність статистично значущого зв'язку між проявами прокрастинації та емоційного вигорання у студентів, що відповідає раніше сформульованій гіпотезі. Найсильніші взаємозв'язки спостерігались між рівнем прокрастинації та такими компонентами, як емоційне виснаження та деперсоналізація. Це може свідчити про те, що обидва явища мають спільну емоційно-психологічну природу. Таким чином, прокрастинацію доцільно розглядати не лише як поведінкову стратегію, а і як емоційну відповідь на тривале перенавантаження, втрату внутрішніх ресурсів та зниження мотивації.

Додатковий аналіз, проведений із урахуванням соціально-географічного контексту, виявив суттєві відмінності між групами студентів. Найвищі показники кореляції зафіксовано серед внутрішньо переміщених осіб, що може свідчити про підвищену емоційну чутливість цієї групи у зв'язку з вимушеною зміною умов життя. У студентів, які залишилися у рідному місті, також простежувалися сильні взаємозв'язки, що, ймовірно, зумовлено постійною присутністю стресових чинників, пов'язаних із війною. Натомість у групі студентів, які наразі перебувають за кордоном, показники виявилися найнижчими. Це можна пояснити відносною стабільністю умов, фізичною безпекою та менш інтенсивним впливом дестабілізуючих факторів.

У підсумку, отримані дані не тільки підтверджують гіпотезу про наявність позитивного взаємозв'язку між прокрастинацією та емоційним вигоранням, але й підкреслюють значущість соціального контексту — зокрема, місця проживання — у формуванні цього зв'язку. Ці результати можуть стати основою для подальших досліджень, спрямованих на вивчення впливу зовнішніх умов на психологічний стан студентської молоді.

Висновки до розділу 2

- 1) Таким чином, у дослідженні взяли участь 60 студентів закладів вищої освіти віком від 18 до 25 років, які навчаються на різних курсах і спеціальностях. У досліджуваній вибірці були представлені студенти, що залишилися у рідному місті, перебувають за кордоном або є внутрішньо переміщеними особами в умовах війни.
- 2) Мета дослідження полягала у визначенні взаємозв'язку між емоційним вигоранням та прокрастинацією у студентів. Задачами дослідження були теоретичний аналіз понять емоційного вигорання та прокрастинації, експериментальне визначення рівня емоційного вигорання та рівня прокрастинації, а також аналіз взаємозв'язків між цими феноменами. Для реалізації поставлених завдань були використані такі методики,

опитувальник емоційного вигорання Маслач, шкала загальної прокрастинації К. Лея, шкала суб'єктивного оцінювання власної успішності в навчальній діяльності.

- 3) У ході дослідження було експериментально визначено рівень емоційного вигорання у студентів. Найбільш вираженим компонентом виявилось емоційне виснаження — високий рівень за цим показником мали 66,67% студентів. Також у 63,33% учасників виявлено високий рівень деперсоналізації. Показники редукції особистих досягнень були дещо нижчими, проте все ж 38,33% студентів мали високий рівень цього компоненту. Ці результати свідчать про поширеність вигорання у студентському середовищі, зокрема в його афективних проявах. Щодо рівня прокрастинації, більшість студентів (83,33%) мали середній рівень, 11,67% — високий і лише 5% — низький. Це свідчить про ситуативну схильність до зволікань, що часто є наслідком психоемоційного стану, перевантаження або втрати мотивації. Додатково ми експериментально визначили рівень суб'єктивної оцінки навчальної успішності серед вибірки. Більшість студентів оцінили свою успішність на середньому (43,33%) та високому (31,67%) рівнях, тоді як 25% учасників вказали на низьку оцінку власної успішності. Це може свідчити про вплив емоційного стану та самооцінки на академічну мотивацію та ефективність.
- 4) У результаті кореляційного аналізу встановлено, що між суб'єктивною оцінкою академічної успішності та прокрастинацією відсутній значущий зв'язок ($r = -0,055$, $p = 0,676$). Водночас, суб'єктивна успішність має помірний зворотний зв'язок з емоційним виснаженням ($r = -0,439$, $p = 0,0005$) та деперсоналізацією ($r = -0,389$, $p = 0,0021$), що свідчить про статистично достовірний вплив цих компонентів емоційного вигорання на академічну самооцінку студентів. Кореляція з редукцією особистих досягнень була слабкою і статистично незначущою ($r = -0,157$, $p = 0,232$). Отже, емоційне

вигорання, зокрема емоційне виснаження та деперсоналізація, більшою мірою впливає на суб'єктивну оцінку академічних досягнень, ніж прокрастинація.

- 5) У результаті кореляційного аналізу ми виявили помірні позитивні взаємозв'язки між прокрастинацією та емоційним вигоранням: з емоційним виснаженням ($r = 0.34$) і деперсоналізацією ($r = 0.38$), що є статистично значущими. Це підтверджує гіпотезу про взаємозалежність цих феноменів. Ми також виявили особливості взаємозв'язку у трьох підгрупах за місцем перебування. Найвищі кореляції спостерігалися серед внутрішньо переміщених студентів ($r = 0.70$ для емоційного виснаження) — у цій групі прокрастинація проявляється як захисний механізм у відповідь на тривалу адаптацію та емоційне напруження. Студенти, які залишилися у рідному місті, також мали високі показники зв'язку ($r = 0.60$). Найнижчі кореляції зафіксовано серед студентів за кордоном, що, ймовірно, пов'язано з меншою тривожністю та кращими умовами проживання.

ВИСНОВКИ

1. Емоційне вигорання - психологічний стан, що формується в результаті тривалого впливу стресу та характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та

зниженням

почуття

ефективності.

Прокрастинація - це схильність до відкладання важливих справ, яка проявляється в академічному, професійному та побутовому контекстах. Існує складний та неоднозначний зв'язок між емоційним вигоранням та прокрастинацією. Різні дослідники підкреслюють як одно спрямований, так і двосторонній характер цього зв'язку, що свідчить про його варіативність залежно від контексту.

2. Експериментально визначено рівень емоційного вигорання у досліджуваній групі. У ході дослідження було виявлено, що найбільш вираженим компонентом вигорання серед опитуваних є емоційне виснаження та деперсоналізація.

3. Було також експериментально визначено рівень прокрастинації. Більшість учасників дослідження показали середній рівень прокрастинації, що свідчить про наявність ситуативного, реактивного зволікання під впливом емоційної втоми та перевантаження.

4. Було досліджено рівень суб'єктивної оцінки успішності. Більшість студентів оцінили свою навчальну успішність на середньому та високому рівнях, що свідчить про збереження віри у власні академічні можливості попри емоційне навантаження.

5. Дослідження показало, що суб'єктивна оцінка академічної успішності студентів пов'язана з рівнем емоційного вигорання. Зокрема, емоційне виснаження і деперсоналізація негативно впливають на самооцінку, знижуючи мотивацію та внутрішні ресурси студентів. Водночас прокрастинація не має суттєвого впливу на те, як студенти оцінюють свої академічні досягнення.

6. У межах проведеного нами дослідження було визначено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем емоційного вигорання та прокрастинації у студентів. Помірні позитивні кореляції було встановлено між прокрастинацією та емоційним виснаженням, а також деперсоналізацією, що свідчить про схильність студентів із високою прокрастинацією до хронічної втоми, втрати енергії та емоційного відсторонення від навчання. Встановлено, що ці зв'язки тісніші в умовах підвищеного стресу - у внутрішньо переміщених осіб та тих, хто залишився у рідному місті. Зв'язок із редукцією особистих досягнень виявився незначним, що підтверджується результатами опитування щодо суб'єктивної оцінки та задоволеності навчанням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вахоцька І. О. Проблема емоційного вигорання у професійній діяльності особистості / І. О. Вахоцька // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2015. – № 1150. – С. 6–8. – Режим доступу: http://visnyk-ps.univer.kharkov.ua/vystnik_psy_ukr/nomera/1150.pdf

2. Гімаєва Ю. А. Зв'язок прокрастинації та особистісної зрілості у студентів старших курсів / Ю. А. Гімаєва // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2023. – № 75. – С. 7–15. – Режим доступу: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/22980/21544>

3. Крейдун Н. П., Невоєнна О. А., Поліванова О. Є., Яворовська Л. М., Яновська С. Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації // Проблеми сучасної освіти : зб. наук.-метод. пр. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. – 2016. – Вип. 4. – С. 6–12. – Режим доступу: <https://periodicals.karazin.ua/issuededu/article/view/8788/8339>
4. Павленко В. М. Особливості прояву синдрому "емоційного вигорання" у безробітних та у представників професії систем "людина-людина" та "людина-знак" / В. М. Павленко, А. Р. Дроздова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2011. - № 959, Вип. 46. - С. 140-144. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_959_46_34.
5. Скворчевська Є. Л. Прокрастинація як типова соціально-психологічна проблема / Є. Л. Скворчевська // Психологія та соціальна робота. – 2020. – Вип. 1. – С. 165–177. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psychsw_2020_1_14
6. Bakker A. B., Demerouti E. The Job Demands-Resources model: State of the art // Journal of Managerial Psychology. – 2007. – Vol. 22, No. 3. – P. 309–328.
7. Demirkan T., Sarikaya Z. The Role of Academic Procrastination in Predicting Burnout Among University Students // DergiPark Journal of Education Research. – 2022. – Режим доступу: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/87122>
8. Ferrari J. R. Still procrastinating: The no regrets guide to getting it done. – Hoboken : Wiley, 2010. – 242 p.
9. Iman T., Zhang W., Brown J. Emotional Burnout and Procrastination: A Bidirectional Analysis Among College Students // Frontiers in Education. – 2023. – Режим доступу: <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2023.1015638/full>
10. Leiter M. P., Maslach C. Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience // Burnout Research. – 2016. – Vol. 3, No. 4. – P. 89–100.
11. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study // Journal of Organizational Behavior. – 2004. – Vol. 25, No. 3. – P. 293–315.
12. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // Social and Personality Psychology Compass. – 2013. – Vol. 7, No. 2. – P. 115–127.

13. 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.

14. Tice D. M., Baumeister R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling // *Psychological Science*. – 1997. – Vol. 8, No. 6. – P. 454–458.

15. Algharabi M. A. Exploring the Relationship Between Academic Procrastination and Burnout: Evidence from University Samples // *KnE Social Sciences*. – 2023. – Режим доступу: <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Social/article/download/17513/27427>

Анотація

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості взаємозв'язку емоційного вигорання та прокрастинації у студентів. Актуальність теми зумовлена підвищеним рівнем психоемоційного напруження в умовах війни, адаптаційними труднощами та навантаженням на студентську молодь. У межах дослідження проведено теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення емоційного вигорання і прокрастинації, а також емпіричне дослідження за участі 60 студентів віком 18–25 років. Використано методики Масlach, шкалу прокрастинації К. Лея, а також авторське опитування. Результати свідчать про наявність статистично значущого зв'язку між емоційним

виснаженням, деперсоналізацією та прокрастинацією. Найсильніший зв'язок виявлено серед студентів, які є внутрішньо переміщеними особами. Отримані дані можуть бути використані для розробки превентивних програм психологічної підтримки студентів.

Ключові слова: емоційне вигорання, прокрастинація, студенти, психоемоційний стан, кореляційний аналіз.

Abstract

The qualification paper examines the relationship between emotional burnout and procrastination among university students. The relevance of the topic is due to the increased psycho-emotional stress caused by the war in Ukraine, adaptation challenges, and academic workload. The research includes a theoretical analysis of modern approaches to the study of emotional burnout and procrastination, as well as an empirical study involving 60 students aged 18–25. The Maslach Burnout Inventory, Lay's Procrastination Scale, and a custom questionnaire were used. The results show a statistically significant correlation between emotional exhaustion, depersonalization, and procrastination. The strongest associations were observed among internally displaced students. The findings can be used to develop preventive programs for student psychological support.

Keywords: emotional burnout, procrastination, students, psycho-emotional state, correlation analysis.

