МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконав: студент ІІІ курсу за
скороченим терміном навчання,
групи 6.0533-2с
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Дібров Ярослав Анатолійович
Керівник: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Клопота Є. А.
Рецензент: Phd, старший викладач
кафедри психології Коваль Г.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
кафедра психології
рівень вищої освіти: бакалаврський
спеціальність: 053 «Психологія»
освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Діброву Ярославу Анатолійовичу

1. Тема роботи: Психологічні прояви прокрастинації студентів в умовах війни

керівник роботи Клопота Є. А., д-р психол. наук, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с

2. Строк подання студентом роботи: _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукових джерел, матеріали практик.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену прокрастинації у психологічній науці; розкрити психологічні причини, механізми та основні прояви прокрастинації особистості; визначити особливості прояву прокрастинації у студентському віці в умовах воєнного стану; емпірично дослідити психологічні прояви прокрастинації студентів та встановити їх взаємозв'язок із рівнем стресу і тривожності в умовах війни війни; на основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання прокрастинації студентів в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А., професор		
Розділ 1	Клопота Є.А., професор		
Розділ 2	Клопота Є.А., професор		
Розділ 3	Клопота Є.А., професор		
Висновки	Клопота Є.А., професор		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	березень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент_____ Я. А. Дібров

Керівник роботи_____ Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 90 сторінок, 7 таблиць, 48 джерела, 2 додатка.

Об'єкт дослідження – прокрастинація у студентів в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічні прояви прокрастинації студентів в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні прояви прокрастинації студентів в умовах війни, визначити особливості її зв'язку з психологічними станами студентів (стресом та тривожністю) та розробити практичні рекомендації щодо її профілактики та подолання.

Гіпотеза 1. В умовах воєнного стану прокрастинація є поширеним явищем серед студентської молоді та проявляється у схильності до відкладання важливих навчальних і повсякденних справ.

Гіпотеза 2. Особливості прояву прокрастинації у студентів, які проживають в умовах воєнного стану, пов'язані з рівнем сприйнятого стресу, тривожності, переживанням безпорадності та недостатньою вірою у власні можливості щодо подолання життєвих труднощів.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, синтез, узагальнення та порівняння наукових джерел; емпіричні: анкетування, психодіагностичне тестування; методи математичної статистики (Ч. Спірмена).

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти, викладачами, кураторами академічних груп та фахівцями психологічних служб у процесі діагностики.

ПРОКРАСТИНАЦІЯ, СТУДЕНТИ, УМОВИ ВІЙНИ, ПСИХОЛОГІЧНІІ СТАНИ, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, ПЕРЕЖИВАННЯ БЕЗПОРАДНОСТІ, ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ.

SUMMARY

Dibrov Ya. A. Psychological manifestations of students' procrastination in wartime.

The qualifying work consists of an Introduction, General Conclusions, References (47 items). The total volume of the work is 102 pages, 90 including the main text. The work contains 7 tables.

The qualifying work presents a theoretical overview and the results of an empirical study of the psychological manifestations of procrastination among students living and studying under martial law conditions. Particular attention is paid to the relationship between procrastination, perceived stress, anxiety, helplessness, and self-efficacy.

The object of research is procrastination among students in wartime.

The subject of research is psychological manifestations of procrastination among students in wartime conditions.

The research goal is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological manifestations of procrastination among students in wartime conditions, determine the peculiarities of its relationship with students' psychological states (stress and anxiety), and develop practical recommendations for its prevention and overcoming.

The research tasks are:

1. To carry out a theoretical analysis of scientific approaches to the study of procrastination in psychological science.
2. To reveal the psychological causes, mechanisms, and main manifestations of procrastination.
3. To determine the peculiarities of procrastination manifestations in student age under martial law conditions.
4. To empirically investigate the psychological manifestations of procrastination among students and establish their relationship with the levels of stress and anxiety in wartime conditions.

5. To develop practical recommendations for the prevention and overcoming of procrastination among students based on the obtained results.

Chapter 1, “Theoretical Foundations of the Study of Personality Procrastination”, presents an analysis of scientific approaches to understanding procrastination, examines its psychological causes, mechanisms, types, and manifestations, and highlights the peculiarities of procrastination among students under martial law conditions.

Chapter 2, “Empirical Study of the Psychological Manifestations of Procrastination among Students in Wartime Conditions”, describes the research organization, sample characteristics, psychodiagnostic methods, and the results of the empirical study. The following methods were used: the General Procrastination Scale (GPS) by C. Lay, the Perceived Stress Scale (PSS-10), and the State-Trait Anxiety Inventory by C. Spielberger and Y. Hanin.

Chapter 3, “Psychological Means of Preventing and Overcoming Procrastination among Students in Wartime Conditions”, identifies the psychological conditions for reducing procrastination and presents practical recommendations aimed at developing self-regulation, self-efficacy, stress resistance, and adaptive coping strategies among students.

Key words: procrastination, students, wartime conditions, psychological states, perceived stress, anxiety, helplessness, self-efficacy, coping strategies, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 12
1.1. Сутність поняття прокрастинації у психологічній науці 12
1.2. Психологічні причини, механізми та прояви прокрастинації 21
1.3. Особливості прояву прокрастинації у студентському віці в умовах воєнного стану 50
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 60
2.1. Організація, методи та методики дослідження 60
2.2. Аналіз рівня та особливостей прояву прокрастинації у студентів 63
2.3. Дослідження взаємозв’язку прокрастинації з психологічними станами студентів в умовах війни 74
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 78
3.1. Психологічні умови зниження рівня прокрастинації у студентів 78
3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання прокрастинації в умовах воєнного стану 85
ВИСНОВКИ 88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 91
ДОДАТКИ 97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства відбувається в умовах тривалої війни, яка суттєво впливає на всі сфери життя людини, зокрема на її психологічний стан, поведінку та навчальну діяльність. Особливо вразливою соціальною групою є студентська молодь, яка перебуває на етапі професійного становлення, формування життєвих цілей і розвитку навичок самостійної організації діяльності. Водночас умови воєнного стану супроводжуються постійним психоемоційним напруженням, переживанням невизначеності, інформаційним перевантаженням, порушенням звичного способу життя та навчання, що створює додаткові труднощі для ефективного виконання навчальних завдань.

Одним із психологічних явищ, що набуває особливої актуальності в таких умовах, є прокрастинація. Вона проявляється у схильності відкладати виконання важливих справ, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. У студентському віці прокрастинація може негативно впливати на академічну успішність, навчальну мотивацію, емоційний стан та загальну ефективність діяльності. В умовах війни її прояви можуть посилюватися під впливом хронічного стресу, тривожності, емоційного виснаження та труднощів саморегуляції.

Прокрастинація розглядається сучасними науковцями як складний багатокомпонентний феномен, пов’язаний з особливостями мотиваційної, емоційної та вольової сфер особистості. Проблема прокрастинації активно досліджується у психології, проте більшість наукових праць присвячена її загальним характеристикам, причинам виникнення та впливу на навчальну діяльність. Водночас недостатньо вивченими залишаються психологічні прояви прокрастинації студентів в умовах воєнного стану, коли на поведінку молоді впливають специфічні стресогенні чинники, пов’язані з війною.

У сучасних умовах особливого значення набуває дослідження особливостей прояву прокрастинації серед студентської молоді, оскільки від рівня її самоорганізації, психологічної стійкості та здатності ефективно виконувати навчальні завдання значною мірою залежить успішність професійного становлення майбутніх фахівців. Це зумовлює актуальність теми дослідження та необхідність поглибленого вивчення психологічних проявів прокрастинації студентів в умовах війни.

Об'єкт дослідження – прокрастинація у студентів в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічні прояви прокрастинації студентів в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні прояви прокрастинації студентів в умовах війни, визначити особливості її зв’язку з психологічними станами студентів (стресом та тривожністю) та розробити практичні рекомендації щодо її профілактики та подолання.

Гіпотеза 1. В умовах воєнного стану прокрастинація є поширеним явищем серед студентської молоді та проявляється у схильності до відкладання важливих навчальних і повсякденних справ.

Гіпотеза 2. Особливості прояву прокрастинації у студентів, які проживають в умовах воєнного стану, пов’язані з рівнем сприйнятого стресу, тривожності, переживанням безпорадності та недостатньою вірою у власні можливості щодо подолання життєвих труднощів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену прокрастинації у психологічній науці.
2. Розкрити психологічні причини, механізми та основні прояви прокрастинації особистості.
3. Визначити особливості прояву прокрастинації у студентському віці в умовах воєнного стану.
4. Емпірично дослідити психологічні прояви прокрастинації

студентів та встановити їх взаємозв'язок із рівнем стресу і тривожності в умовах війни.

5. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання прокрастинації студентів в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел), порівняння й узагальнення даних досліджень; методи психодіагностики: Шкала загальної прокрастинації Лея (GPS); Шкала сприйнятого стресу PSS-10; Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна; методи математико-статистичної обробки даних – кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, кореляційний аналіз (із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних проявів прокрастинації студентів в умовах війни. У роботі уточнено особливості прояву прокрастинації у студентської молоді в умовах воєнного стану та її взаємозв’язок із психологічними станами особистості, зокрема рівнем сприйнятого стресу, тривожності, переживанням безпорадності та браком самоефективності. Розширено наукові уявлення про вплив стресогенних чинників війни на виникнення та посилення прокрастинаційної поведінки студентів. Подальшого розвитку набули положення щодо психологічних особливостей прокрастинації в юнацькому віці, а також чинників, що зумовлюють її прояв в умовах тривалого психоемоційного напруження та сучасних суспільних викликів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для своєчасного виявлення психологічних проявів прокрастинації у студентської молоді в умовах війни. Виявлені особливості прокрастинаційної поведінки та її зв’язок із психологічними станами студентів можуть бути враховані під час організації психологічного супроводу здобувачів вищої освіти, спрямованого на підвищення рівня

самоорганізації, навчальної мотивації та психологічної стійкості.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти, викладачами, кураторами академічних груп та фахівцями психологічних служб у процесі діагностики, профілактики та корекції проявів прокрастинації серед студентів. Розроблені практичні рекомендації можуть бути застосовані під час проведення психопросвітницьких заходів, тренінгових програм, індивідуального психологічного консультування та заходів із підтримки психічного здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу взаємодоповнювальних методів дослідження, адекватних меті та завданням роботи, застосуванням валідних психодіагностичних методик, а також використанням методів статистичної обробки даних.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена метою, завданнями та логікою дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність поняття прокрастинації у психологічній науці

Аналіз наукових праць зарубіжних та українських дослідників, присвячених феномену прокрастинації (англ. procrastination – відкладання, затримка; від лат. pro – уперед, для та crastinus – завтрашній), свідчить про складність і багатогранність цього явища. Така складність зумовлена наявністю різних підходів до його трактування, пояснення причин виникнення, класифікації видів та визначення шляхів подолання негативних наслідків для особистості.

Науковий інтерес до проблеми прокрастинації значно зріс у 1970-х роках, хоча саме явище існує протягом багатьох століть і проявляється в різних сферах життєдіяльності людини – побутовій, професійній, політичній та суспільній [34, 20]. Історичні джерела містять численні згадки про людей, схильних відкладати важливі справи на майбутнє. Так, давньогрецький поет Гесіод у праці «Труди та дні» звертав увагу на проблему зволікання, а історик Фукідід розглядав очікування та відкладання рішень як можливу стратегію лише за окремих обставин, зокрема під час підготовки до воєнних дій. Негативні наслідки зволікання в державному управлінні відзначав і римський політичний діяч Марк Туллій Цицерон. Згодом проблема прокрастинації знайшла відображення і в лексикографічних джерелах, зокрема в Оксфордському словнику XVI століття. Водночас перші психологічні дослідження цього явища з’явилися у середині XX століття в межах психоаналітичного напряму [28].

В українському науковому дискурсі термін «прокрастинація» почав активно використовуватися з початку 1990-х років, проте й сьогодні його

тлумачення представлене не в усіх психологічних словниках. Витоки уявлень про прокрастинацію простежуються також у народній творчості, прислів'ях, приказках, байках і художній літературі, де нерідко описуються персонажі, схильні до зволікання та відкладання справ. Образ прокрастинатора зустрічався ще в давньоєгипетських текстах і мав як позитивні, так і негативні характеристики, однак з часом за цим явищем закріпилася переважно негативна оцінка.

Цікавим є підхід Ю. Шайгородського, який простежив відображення феномену прокрастинації у фольклорі різних народів світу. Народна мудрість містить значну кількість прислів'їв і приказок, що засуджують відкладання справ, наприклад: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», «Семеро одного не чекають», «Відкладання – злодій часу» та інші. Водночас у культурній спадщині можна знайти й вислови, які певною мірою виправдовують зволікання, зокрема відоме прислів'я «Робота не вовк, у ліс не втече» [34, 20]. Це свідчить про неоднозначне ставлення суспільства до цього явища в різні історичні періоди.

У сучасному розумінні прокрастинація розглядається як специфічна форма поведінки, властива лише людині. Вона може проявлятися як ситуативно, так і набувати стійкого характеру, що негативно позначається на результативності діяльності. Її сутність полягає у свідомому відкладанні важливих справ та обов'язків на користь другорядних або менш значущих занять. Часто така поведінка супроводжується підвищеним рівнем тривожності та виконує функцію своєрідного психологічного захисту від переживань, пов'язаних із відповідальністю, можливими труднощами чи ризиком невдачі [23].

Феномен прокрастинації привертає увагу представників різних галузей науки, зокрема психології, педагогіки, медицини, економіки та політології. Такий міждисциплінарний інтерес зумовлений значним поширенням цього явища та його впливом на різні аспекти життєдіяльності людини. У психологічній науці прокрастинація розглядається як схильність до

систематичного відкладання важливих справ і рішень, попри усвідомлення необхідності їх виконання. Водночас її не варто ототожнювати зі звичайною зміною планів, відпочинком чи лінощами. Характерною особливістю прокрастинації є те, що вона супроводжується негативними емоційними переживаннями, серед яких почуття провини, тривожність, внутрішній дискомфорт, незадоволення собою та відчуття втрати контролю над ситуацією. Найчастіше прокрастинаційна поведінка проявляється саме у тих видах діяльності, які мають високу особистісну значущість. Усвідомлюючи можливі негативні наслідки невиконання або несвоєчасного виконання завдань, людина все ж продовжує їх відкладати [30].

Значний внесок у дослідження цього феномену зробили П. Рінгенбах у праці «Прокрастинація в житті людини», а також В. Кнаус і А. Елліс у роботі «Подолання прокрастинації». У зазначених дослідженнях прокрастинація аналізувалася з позицій когнітивного підходу, а основна увага приділялася виявленню психологічних механізмів її виникнення та можливостей подолання.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, майже кожна людина хоча б раз у житті стикалася з проявами прокрастинації, а для значної частини населення вона набуває характеру постійної поведінкової проблеми [11, 56]. Це дає підстави розглядати прокрастинацію як поширене психологічне явище, яке може проявлятися з різною інтенсивністю та в різних формах залежно від індивідуальних особливостей особистості та життєвих обставин.

На думку канадського дослідника прокрастинації Пірса Стіла, систематичне відкладання важливих справ негативно позначається на різних сферах життєдіяльності людини, впливаючи на її матеріальне становище, фізичне самопочуття та психологічне благополуччя. Учений визначає прокрастинацію як добровільне відтермінування виконання запланованих завдань, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків такого зволікання. При цьому відкладання може стосуватися як початку діяльності, так і її завершення, навіть якщо значна частина роботи вже виконана [30; 46].

Різноманіття підходів до розуміння прокрастинації відображається у великій кількості її визначень, запропонованих зарубіжними та українськими дослідниками. Так, К. Клінгсік розглядає прокрастинацію як добровільне відкладання необхідної або особистісно значущої діяльності, незважаючи на усвідомлення того, що негативні наслідки такого відтермінування переважатимуть можливі вигоди від нього [41]. У більшості наукових праць прокрастинація трактується як свідоме та навмисне відкладання виконання завдань, однак окремі дослідники допускають можливість її неусвідомленого прояву, коли людина не повною мірою усвідомлює причини власного зволікання.

У словнику Вебстера прокрастинація визначається як звичка відкладати виконання справ, затягувати їх реалізацію або переносити на пізніший термін через відсутність бажання діяти чи недостатню мотивацію. Л. В. Філоненко розглядає прокрастинацію як усвідомлений або підсвідомий процес уникнення виконання завдань, що супроводжується порушенням встановлених термінів та пошуком виправдань власної бездіяльності [32]. На думку О. Фролової, прокрастинація являє собою добровільне й ірраціональне відкладання запланованих дій, попри можливі негативні наслідки для особистості [33].

С. А. Наход розглядає прокрастинацію як стійку особистісну диспозицію, яка проявляється у поведінці та діяльності людини через систематичне відтермінування важливих справ. Дослідниця наголошує на її зв’язку з індивідуально-психологічними особливостями особистості, мотиваційною сферою та віковими закономірностями розвитку [24, 70–71]. Подібну позицію займає і С. Лей, який визначає прокрастинацію як добровільне та ірраціональне відкладання необхідних дій, що в подальшому спричиняє для людини відчутні негативні наслідки [19, 59].

О. О. Гліченко, аналізуючи підходи вітчизняних і зарубіжних науковців до трактування прокрастинації, узагальнила її основні змістові характеристики.

Науковиця зазначає, що цей феномен можна розглядати як:

— поведінкову схильність до постійного зволікання та відкладання справ на майбутнє;

— свідоме й добровільне перенесення важливої діяльності попри усвідомлення можливих негативних наслідків;

— прояв недостатнього розвитку саморегуляції, вольових якостей і самоорганізації;

— захисну реакцію особистості на психологічне напруження;

— внутрішній конфлікт між необхідністю виконання важливих завдань і прагненням до більш приємної діяльності [6, 78].

Подібної позиції дотримується Л. І. Котляр, яка розглядає прокрастинацію як процес систематичного добровільного відкладання значущих справ, що пов’язаний із недостатнім розвитком вольової регуляції поведінки. Дослідниця підкреслює, що прокрастинаційна поведінка значною мірою зумовлена емоційним ставленням особистості до майбутньої діяльності та може виступати своєрідною реакцією на необхідність виконання складних або небажаних завдань [19, 59].

Н. О. Черничко виокремлює кілька основних теоретичних підходів до пояснення природи прокрастинації. У межах психодинамічного підходу відкладання справ розглядається як наслідок дії психологічних захисних механізмів, що допомагають уникати ситуацій, пов’язаних із негативними переживаннями, загрозою самооцінці або актуалізацією неприємного досвіду. Поведінковий підхід пояснює виникнення прокрастинації через механізми навчання, коли відтермінування діяльності закріплюється завдяки отриманню тимчасового психологічного полегшення. Представники когнітивного підходу вбачають причини прокрастинації у негативних переконаннях особистості щодо власних можливостей, невпевненості у власній компетентності, труднощах прийняття рішень та страху перед можливими невдачами [17, 34].

Представники психодинамічного напряму, зокрема M. H. Specter та J. R. Ferrar, розглядають прокрастинацію як своєрідний механізм психологічного захисту, який допомагає особистості уникати виконання завдань, що сприймаються як загрозливі для її «Я». На їхню думку, люди, схильні до прокрастинації, часто відчувають труднощі з плануванням майбутнього та сприймають його як джерело невизначеності, тривоги й потенційних проблем. У межах цього підходу прокрастинаційна поведінка також пов'язується з негативним досвідом дитинства та особливостями взаємин із батьками, які можуть впливати на формування механізмів уникнення відповідальності в дорослому віці [45].

Поведінковий підхід пояснює виникнення прокрастинації як результат закріплення певної моделі поведінки на основі попереднього досвіду. Якщо відкладання справ у минулому не призводило до суттєвих негативних наслідків або навіть завершувалося успішним результатом, така стратегія поступово закріплюється та перетворюється на стійкий поведінковий патерн. У подальшому людина несвідомо очікує, що й надалі зможе досягти бажаного результату, навіть виконуючи завдання в останній момент. Представник цього напряму Дж. Ейнслі зазначає, що особи, схильні до прокрастинації, зазвичай надають перевагу діяльності, яка забезпечує швидке отримання винагороди, тоді як довгострокове планування та досягнення віддалених цілей викликають у них труднощі. Прагнення негайного задоволення стає основою ірраціональної поведінки, яка перешкоджає ефективному плануванню діяльності та послідовному досягненню поставлених цілей. При цьому людина усвідомлює можливі негативні наслідки бездіяльності, однак часто виявляється нездатною мобілізувати власні ресурси для своєчасного виконання завдань.

У межах когнітивного підходу прокрастинація розглядається як наслідок особливостей мислення особистості, зокрема наявності ірраціональних переконань, негативних установок щодо власних можливостей та зниженої самооцінки. Люди, схильні до прокрастинації,

нерідко сумніваються у власній компетентності, бояться помилок і невдач, що ускладнює процес прийняття рішень та виконання відповідальних завдань. У цьому контексті прокрастинація часто трактується як одна з копінг-стратегій, пов’язаних з уникненням труднощів або дистанціюванням від ситуацій, які можуть викликати негативні переживання. Водночас вона може виступати своєрідним механізмом психологічного захисту від можливого розчарування у випадку невдалого виконання діяльності.

Окрім психодинамічного, поведінкового та когнітивного підходів, у сучасній психології виділяють також суб’єктний, мотиваційний і психофізіологічний підходи до розуміння природи прокрастинації. Представники суб’єктного підходу розглядають її як особистісну характеристику, пов’язану з недостатнім розвитком механізмів саморегуляції та регулятивного потенціалу особистості [25].

Наукові дослідження також свідчать про існування взаємозв’язку між рівнем прокрастинації та розвитком емоційного інтелекту. Встановлено, що особи з вираженими прокрастинаційними тенденціями часто мають труднощі з розпізнаванням, розумінням і регуляцією власних емоційних станів. У багатьох випадках вони не лише не можуть ефективно керувати своїми переживаннями, а й схильні пригнічувати негативні емоції. Якщо така поведінка набуває стійкого характеру, це може сприяти виникненню психосоматичних порушень та погіршенню психологічного благополуччя особистості.

Мотиваційний підхід пояснює прокрастинацію насамперед особливостями мотиваційної сфери людини. Згідно з цим підходом, недостатня мотивація до виконання діяльності є однією з ключових причин виникнення прокрастинації, а її подолання можливе через формування внутрішньої зацікавленості та значущості поставлених цілей. Важливу роль у поясненні цього феномену відіграють теорія контролю дій та теорія тимчасової мотивації, які акцентують увагу на взаємозв’язку між мотивацією, здатністю до самоконтролю та схильністю особистості до відкладання важливих справ [46].

Відповідно до теорії контролю дій, схильність до відкладання справ зумовлена невідповідністю між мотивацією вибору завдання та мотивацією його безпосереднього виконання. На першому етапі, який пов’язаний із формуванням наміру та постановкою цілей, людина оцінює можливість досягнення бажаного результату та приймає рішення щодо необхідності виконання певної діяльності. На другому етапі відбувається реалізація прийнятого рішення, що потребує достатнього рівня самоконтролю, наполегливості та вольових зусиль. Для осіб, схильних до прокрастинації, характерною є ситуація, коли на етапі вибору діяльності вони демонструють високу зацікавленість у досягненні мети, проте під час її реалізації мотивація істотно знижується, що й призводить до постійного відкладання виконання завдання.

Згідно теорія тимчасової мотивації, запропонованої П. Стілом., готовність людини діяти визначається суб’єктивною оцінкою корисності певної діяльності. На цю оцінку впливають чотири основні чинники: очікування успіху, цінність або значущість винагороди, тривалість часу до отримання результату та рівень нетерпимості до очікування [47]. Відповідно до цієї теорії, людина охочіше виконує завдання, якщо переконана в успішності його завершення та очікує отримати вагому винагороду. Натомість справи, результат яких віддалений у часі або не передбачає значущого заохочення, оцінюються як менш привабливі та частіше відкладаються.

П. Стіл підкреслює, що рівень прокрастинації значною мірою залежить від особистісних характеристик індивіда. Одним із найважливіших чинників виступає імпульсивність, яка зумовлює прагнення до негайного задоволення потреб та ускладнює здатність відмовлятися від миттєвих вигод заради досягнення віддалених цілей. Крім того, дослідник пов’язує прокрастинацію з низькою самооцінкою, недостатнім рівнем самоефективності, зниженою енергійністю, схильністю до самозвинувачень, а в окремих випадках із надмірною самовпевненістю та проявами депресивності [46]. Отже, з позицій

мотиваційного підходу прокрастинація розглядається як результат взаємодії мотиваційних, когнітивних та особистісних чинників, які визначають готовність людини до виконання діяльності та досягнення поставлених цілей.

Прокрастинація є поширеним явищем у різних сферах життєдіяльності людини та може проявлятися під час навчання, професійної діяльності, виконання повсякденних обов'язків і соціальної взаємодії. Саме тому дослідники виділяють кілька її основних видів, серед яких найчастіше згадуються академічна, трудова, соціальна та побутова прокрастинація. Кожен із цих видів характеризується відкладанням виконання певних завдань, проте відрізняється сферою прояву та специфікою наслідків для особистості.

Окрему увагу проблемі прокрастинації в суспільно-політичній сфері приділяє Ю. Шайгородський, який вводить поняття політичної (політико-управлінської) прокрастинації. Під цим явищем дослідник розуміє відкладання або уникнення розробки та реалізації важливих політичних рішень, особливо тих, що можуть викликати суспільні суперечності або конфлікти. На його думку, причинами такої поведінки часто виступають відсутність чіткої стратегії суспільного розвитку, недостатня визначеність управлінських рішень, а також небажання чи неготовність суб'єктів влади брати відповідальність за можливі наслідки власних дій [35].

Цікавим є той факт, що прояви прокрастинації можуть стосуватися навіть базових фізіологічних потреб людини. Одним із прикладів є так звана прокрастинація сну, яка полягає у свідомому відкладанні часу засинання на користь інших занять. При цьому людина продовжує виконувати робочі, навчальні чи розважальні справи, незважаючи на усвідомлення потреби у відпочинку. Така поведінка може призводити до хронічного недосипання, погіршення самопочуття та зниження продуктивності діяльності.

1.2. Психологічні причини, механізми та прояви прокрастинації

Механізм виникнення прокрастинації полягає в тому, що людина, усвідомлюючи важливість і необхідність виконання певних завдань, відкладає їх реалізацію та переключає увагу на менш значущі або більш привабливі види діяльності. Така поведінка часто супроводжується внутрішнім конфліктом між розумінням необхідності діяти та прагненням уникнути психологічного дискомфорту, пов’язаного з виконанням складних, відповідальних або неприємних завдань. У зв’язку з цим прокрастинація розглядається не лише як поведінковий феномен, а й як складний психологічний процес, пов’язаний із мотиваційною сферою особистості.

На це звертають увагу Н. П. Берегова та В. В. Підганюк, які аналізують результати дослідження Р. Классен, присвяченого вивченню взаємозв’язку між прокрастинацією, самомотивацією, академічною успішністю, самоповагою та ефективністю саморегуляції особистості. За результатами дослідження було встановлено, що прокрастинація значною мірою має мотиваційну природу. Відповідно, її подолання пов’язане з формуванням достатнього рівня автономної мотивації, яка забезпечує здатність особистості самостійно підтримувати активність та досягати поставлених цілей незалежно від зовнішніх обставин [3].

Важливе місце у вивченні прокрастинації займає проблема її класифікації. Одну з перших систематизацій цього феномену запропонували Н. Мілграм, Дж. Баторі та Д. Моурер [42]. Дослідники виокремили п’ять основних видів прокрастинації, які відрізняються сферою прояву та специфікою поведінкових реакцій особистості. До них належать: побутова, прокрастинація прийняття рішень, невротична, академічна та компульсивна прокрастинація. Пізніше сучасні дослідники доповнили цю класифікацію політичною прокрастинацією [34, 20].

— Побутова прокрастинація проявляється у відкладанні виконання повсякденних домашніх обов’язків, таких як прибирання, прання, організація побуту та інших рутинних справ.

— Прокрастинація прийняття рішень характеризується постійним зволіканням із вибором навіть за наявності достатньої кількості інформації та необхідних умов для ухвалення рішення.

— Невротична прокрастинація пов’язана з відтермінуванням важливих життєвих рішень, наслідки яких можуть мати довготривалий вплив на подальше життя людини.

— Академічна прокрастинація виявляється у відкладанні виконання навчальних завдань, підготовки до занять, іспитів, написання курсових і кваліфікаційних робіт.

— Компульсивна прокрастинація є найбільш складною формою цього явища та поєднує схильність до відкладання як виконання завдань, так і прийняття рішень, що поступово формує стійкий стиль поведінки особистості [28].

У сучасних дослідженнях прийнято розрізняти нормативну та ненормативну прокрастинацію. Нормативна, або ситуативна, прокрастинація періодично проявляється практично в кожної людини та не має вираженого негативного впливу на її діяльність і психологічний стан. Натомість ненормативна, або хронічна, прокрастинація набуває стійкого характеру та може супроводжуватися низкою несприятливих наслідків. Серед них дослідники називають почуття провини, підвищений рівень стресу, зниження продуктивності діяльності, інтенсивні переживання власної неуспішності, труднощі у міжособистісних стосунках через невиконання взятих на себе зобов’язань, а також загрозу психологічному благополуччю й навіть виникнення психосоматичних порушень [11, 57].

Окремий напрям досліджень пов’язаний зі спробами виявити потенційно позитивні аспекти прокрастинації. Так, А. Х. К. Чу та Дж. М. Чой у 2005 році запропонували розмежовувати пасивну та активну прокрастинацію. Пасивні прокрастинатори відкладають виконання завдань через тривожність, нерішучість, страх невдачі або надмірний перфекціонізм. Активні прокрастинатори, навпаки, свідомо переносять виконання завдань на

пізніший термін, оскільки вважають, що працюють ефективніше в умовах обмеженого часу та високої відповідальності за результат. Проте подальші дослідження показали, що така стратегія поведінки суттєво відрізняється від класичної прокрастинації, оскільки характеризується іншим рівнем самоефективності, особливостями копінг-поведінки та вищою результативністю діяльності [20, 215].

М. Б. Колесниченко та О. Ю. Паршакова запропонували класифікацію особистісних типів залежно від особливостей прояву прокрастинації. Науковці виділяють непрокрастинатора, для якого характерне своєчасне виконання завдань та ухвалення рішень без необґрунтованого зволікання; продуктивного прокрастинатора, який відкладає виконання певних справ, однак це не призводить до негативних наслідків; а також непродуктивного прокрастинатора, схильного до систематичного відтермінування діяльності та прийняття рішень, що нерідко супроводжується несприятливими наслідками для особистості та результатів її діяльності [17, 34–35].

Наукові джерела свідчать про існування широкого спектра причин виникнення прокрастинації. До найбільш поширених належать страх успіху та страх невдачі, перфекціонізм, підвищена тривожність, стресові стани, труднощі у визначенні життєвих пріоритетів, недостатньо сформована система цілей і цінностей, низький рівень розвитку вольової регуляції, відсутність навичок самоорганізації та тайм-менеджменту, занижена самооцінка, хронічна втома, емоційне й професійне вигорання. Серед чинників, що можуть сприяти формуванню прокрастинаційної поведінки, також називають особливості сімейного виховання, авторитарний стиль батьківської взаємодії, різноманітні страхи, відсутність внутрішньої зацікавленості у виконуваній діяльності, а також окремі соматичні чи психічні порушення [23].

Загалом, прокрастинація є поширеним явищем, яке супроводжує людину протягом усього її життя. Водночас сучасні соціальні умови, високий рівень інформаційного навантаження, постійний стрес і невизначеність

сприяють збільшенню частоти її проявів. Особливо помітно це в ситуаціях, коли особистість переживає тривогу, страх, апатію, емоційне виснаження або перебуває під впливом тривалого стресу. Такі психологічні стани послаблюють здатність до саморегуляції та прийняття рішень, що, своєю чергою, сприяє посиленню прокрастинаційної поведінки.

У науковій літературі виділяють два основних різновиди прокрастинації – тимчасову (розслаблену) та хронічну (напружену). Розслаблена прокрастинація проявляється як своєрідний спосіб уникнення неприємних або небажаних завдань. У такому випадку людина втрачає інтерес до діяльності, відкладає виконання важливих справ і переключає увагу на більш приємні чи менш складні заняття. Напружена прокрастинація, навпаки, формується в умовах тривалого психологічного перевантаження та супроводжується внутрішнім напруженням, невпевненістю у власних можливостях, труднощами визначення життєвих цілей і прийняття рішень.

Для розслабленого прокрастинатора характерне прагнення замінювати важливі та складні завдання другорядними справами, які не потребують значних зусиль або викликають позитивні емоції. Відкладання діяльності в цьому випадку виконує функцію психологічного захисту від неприємних переживань, пов’язаних із необхідністю виконання відповідальних завдань. Такі особи схильні раціоналізувати власну поведінку, знаходячи логічні пояснення перенесенню справ на інший час. Спочатку причиною зволікання можуть виступати нудьга, відсутність бажання діяти або тимчасова втрата інтересу, однак згодом формуються численні виправдання, які дозволяють уникнути переживання почуття провини. У деяких випадках така поведінка пов’язана з прагненням зберегти позитивне ставлення до себе, підтримати самоповагу або уникнути ситуацій, які можуть поставити під сумнів власну компетентність.

Напружений прокрастинатор, навпаки, часто характеризується незадоволеністю власними досягненнями, невизначеністю життєвих перспектив та підвищеною тривожністю. Його поведінка значною мірою

обумовлена страхом невдачі, побоюванням не виправдати очікувань оточення або відчуттям власної недостатньої компетентності. Досить часто такі особи переживають так званий синдром самозванця, коли власні успіхи сприймаються як випадкові або незаслужені. У результаті вони уникають діяльності, пов'язаної з конкуренцією, оцінюванням чи ризиком помилки, хоча водночас усвідомлюють важливість виконання поставлених завдань. Подібна суперечність породжує ще більше емоційне напруження, посилює самокритичність і формує замкнене коло прокрастинаційної поведінки.

У науковій літературі існує низка теоретичних підходів, які пояснюють причини виникнення та розвитку прокрастинації. Кожна з теорій акцентує увагу на певних психологічних механізмах, що лежать в основі схильності особистості до відкладання важливих справ.

Однією з найбільш відомих є *теорія Холендера*, відповідно до якої основними причинами прокрастинації виступають тривожність, страх невдачі та перфекціонізм. У цьому випадку людина відкладає виконання завдань через побоювання допустити помилку, продемонструвати недостатню компетентність або не досягти ідеального результату. Надмірне прагнення до досконалості часто призводить до того, що особистість втрачає здатність адекватно оцінювати часові ресурси та відкладає початок діяльності.

Теорія страху успіху пояснює прокрастинацію побоюванням людини вирізнятися серед інших та перевершувати оточення власними досягненнями. У такому випадку зволікання виконує захисну функцію, допомагаючи уникнути можливого осуду, заздрості, критики чи соціального відторгнення. Відкладання діяльності стає способом підтримання звичного статусу та уникнення підвищеної відповідальності, яка може супроводжувати успіх.

Згідно з *теорією непокори* оточуючому середовищу, прокрастинація є формою пасивного протесту проти зовнішнього тиску або нав'язаних вимог. Людина прагне зберегти власну автономію та незалежність, тому несвідомо чинить опір виконанню завдань, які сприймаються як примусові або

небажані. У такому випадку прокрастинація виступає своєрідним способом демонстрації внутрішньої свободи та незгоди з обставинами.

Представники *теорії збільшення* рівня напруги вважають, що окремі люди навмисно відкладають виконання завдань, оскільки саме обмежені часові рамки стимулюють їхню активність. Дефіцит часу мобілізує психічні ресурси, підвищує концентрацію уваги та працездатність. Після завершення роботи особистість переживає емоційне полегшення та задоволення від успішного подолання труднощів, що підкріплює подібну модель поведінки в майбутньому.

На противагу цьому *теорія зниження рівня напруги* розглядає прокрастинацію як механізм уникнення стресу. Відкладання справ дозволяє тимчасово зменшити рівень тривожності, уникнути неприємних переживань та знизити емоційне навантаження. У такому випадку прокрастинаційна поведінка виконує функцію психологічного захисту від внутрішнього дискомфорту.

Важливе місце у вивченні причин прокрастинації посідає *теорія тимчасової мотивації*, відповідно до якої ефективність виконання діяльності залежить від сили внутрішньої або зовнішньої мотивації. Особистість прагне обирати ті види діяльності, які оцінюються нею як найбільш доцільні та здатні забезпечити бажаний результат. Вважається, що рівень прокрастинації знижується тоді, коли особисті цілі людини узгоджуються із зовнішніми вимогами та очікуваними результатами діяльності [14].

Особливий внесок у розуміння психологічних механізмів прокрастинації зробив Ф. Зімбардо, який пов’язував її виникнення з особливостями часової перспективи особистості. Науковець вважав, що причиною прокрастинаційної поведінки може бути порушення сприйняття та усвідомлення часу, внаслідок чого людина не здатна ефективно планувати власну діяльність і пов’язувати поточні дії з майбутніми наслідками. У своїй концепції Ф. Зімбардо виокремив шість типів часової орієнтації особистості: орієнтацію на позитивне минуле, негативне минуле, фаталістичне

сьогодення, гедоністичне сьогодення, реалістичне майбутнє та трансцендентальне майбутнє. На думку дослідника, саме особливості ставлення людини до часу значною мірою визначають її здатність до планування, самоконтролю та своєчасного виконання поставлених завдань [32].

Дослідники виокремлюють кілька груп чинників, що сприяють виникненню прокрастинації, серед яких психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні. Комплексний характер цього феномену свідчить про те, що його виникнення зумовлюється не одним окремим фактором, а взаємодією особистісних особливостей, умов соціального середовища та індивідуальних психофізіологічних характеристик людини.

На думку В. Дуб, до психологічних чинників прокрастинації у студентському середовищі належать недостатня навчальна мотивація, труднощі вольової саморегуляції, невміння ефективно організовувати власну діяльність і розподіляти час, підвищений рівень особистісної тривожності, неадекватна самооцінка, страх успіху, страх невдачі та страх критики. Важливу роль також відіграють надмірна самовпевненість, труднощі визначення пріоритетів, відсутність інтересу до виконуваної діяльності та поведінкова ригідність, що ускладнює адаптацію до нових вимог і життєвих обставин [11, 58].

До соціально-психологічних чинників дослідниця відносить недостатньо ефективну взаємодію з оточенням, наявність численних відволікаючих факторів у студентському середовищі, прагнення чинити опір зовнішнім вимогам, негативне ставлення до навчальної діяльності, а також різноманітні соціальні та сімейні труднощі. Серед причин формування прокрастинаційної поведінки також називається авторитарний стиль виховання, який може обмежувати розвиток самостійності та відповідальності особистості.

Педагогічні чинники пов’язані з особливостями організації освітнього процесу. Зокрема, виникненню прокрастинації можуть сприяти як надмірно високі вимоги з боку викладачів, так і недостатній рівень контролю, відсутність чітких вимог, зворотного зв’язку, консультацій та належного педагогічного супроводу студентів [11, 58].

До психофізіологічних чинників належать особливості стану здоров’я людини, фізична та психічна втома, перенесені захворювання, індивідуальні властивості темпераменту, підвищена імпульсивність, нейротизм та загальне зниження життєвого тонусу. Вказані характеристики можуть знижувати рівень самоконтролю та ускладнювати здатність особистості до своєчасного виконання поставлених завдань.

Цікавими є результати дослідження В. Дуб щодо взаємозв’язку прокрастинації та локусу контролю особистості. Авторка встановила, що особи зі схильністю до прокрастинації частіше демонструють інтернальний локус контролю, тоді як серед непрокрастинаторів частіше зустрічаються екстернали. Крім того, для прокрастинаторів характерною є орієнтація на задоволення актуальних особистих потреб і миттєвих бажань, які нерідко отримують перевагу над виконанням більш важливих обов’язків і довгострокових завдань [11, 63].

Серед сучасних підходів до пояснення причин виникнення прокрастинації окрему увагу приділяють теоріям, які акцентують увагу на соціальних та особистісних чинниках формування цієї поведінки.

Однією з таких є *теорія самоцензури*. Відповідно до неї, схильність до прокрастинації може бути пов’язана з дією внутрішніх психологічних обмежень, які сформувалися під впливом зовнішнього контролю та соціального тиску. У суспільствах із високим рівнем регламентації поведінки поряд із зовнішньою цензурою часто формується самоцензура — внутрішній механізм контролю власних думок і дій. Побоювання осуду, покарання або негативних наслідків змушує людину уникати активних дій та прийняття відповідальних рішень. У результаті страх можливих помилок або негативної

оцінки може призводити до зволікання та відкладання важливих справ на невизначений час.

Важливе місце серед пояснень причин прокрастинації посідає *теорія авторитарного виховання*. На думку Дж. Феррарі, особливості сімейного середовища суттєво впливають на формування здатності особистості до самостійних рішень і відповідальної поведінки. Діти, які виховувалися в умовах жорсткого контролю та авторитарного стилю взаємодії з батьками, часто демонструють невпевненість у власних силах, труднощі у визначенні життєвих цілей та схильність до відкладання реалізації власних намірів. Недостатній рівень автономності та відсутність відчуття психологічної безпеки можуть у подальшому виступати передумовами формування прокрастинаційної поведінки.

Ще одним поясненням є *теорія особистісного супротиву*, відповідно до якої прокрастинація розглядається як форма прихованого протесту. У цьому випадку людина відкладає виконання завдань через небажання підкорятися вимогам, які сприймає як нав’язані або неприйнятні. Прокрастинація стає способом вираження незгоди з певними обставинами, ролями чи обов’язками. Такі особи часто знаходять численні причини для невиконання поставлених завдань, можуть вступати в конфлікти з керівниками, викладачами, колегами чи членами родини, демонструючи опір зовнішньому контролю та примусу.

Окрему групу становлять *теорії, які пов’язують виникнення прокрастинації з підвищеним рівнем тривожності*. Відповідно до цього підходу, люди з високою емоційною чутливістю та схильністю до переживання тривоги частіше відкладають виконання важливих завдань через страх помилки, невдачі або негативної оцінки з боку інших людей. Тривожність знижує впевненість у власних можливостях, посилює сумніви щодо успішності діяльності та сприяє униканню ситуацій, які можуть викликати психологічний дискомфорт [28].

Важливим аспектом розуміння механізмів прокрастинації є аналіз того, які саме завдання люди схильні відкладати найчастіше. Ю. Шайгородський, спираючись на підходи Л. Макдональда та С. Кові, автора системи Franklin Time Management, пропонує класифікувати всі справи за двома основними критеріями – важливістю та терміновістю. Відповідно до цього підходу виділяють чотири категорії завдань, кожна з яких має свої особливості щодо ризику виникнення прокрастинації [35, 89–90].

— До першої категорії належать важливі, але нетермінові справи. Саме вони найчастіше стають об’єктом прокрастинації, оскільки не потребують негайного виконання. До цієї групи належать стратегічні життєві цілі, професійний розвиток, особистісне самовдосконалення, довгострокове планування та інші завдання, які визначають перспективи майбутнього. Незважаючи на їхню високу значущість, люди нерідко відкладають їх реалізацію через відсутність зовнішнього тиску або ж негайних наслідків.

— Друга категорія охоплює важливі та термінові справи, які потребують негайного реагування. Це можуть бути кризові ситуації, проблеми зі здоров’ям, виконання завдань із жорсткими дедлайнами або інші обставини, що вимагають швидких рішень. Як правило, саме такі завдання виконуються своєчасно, оскільки їх ігнорування пов’язане з очевидними негативними наслідками.

— Третю категорію становлять термінові, але малозначущі справи. Вони потребують уваги в поточний момент, проте не мають суттєвого впливу на досягнення стратегічних цілей. До них належать різноманітні дрібні організаційні питання, рутинні доручення та інші другорядні завдання. Незважаючи на їхню відносну незначущість, саме такі справи часто відволікають людину від виконання справді важливих завдань.

— До четвертої категорії належать неважливі та нетермінові справи, які практично не впливають на якість життя чи досягнення поставлених цілей. Найчастіше це різноманітні розваги, безцільне проведення часу або діяльність, що виконується лише для заповнення вільного часу. Саме на такі

заняття нерідко переключається увага прокрастинатора замість виконання значущих і перспективних завдань.

Запропонована класифікація може розглядатися як один із практичних інструментів подолання прокрастинації, оскільки допомагає людині усвідомити реальну значущість своїх справ, правильно визначити пріоритети та ефективніше розподіляти час.

Водночас прояви прокрастинації можуть набувати різних форм. Найчастіше вона виявляється у постійному перенесенні виконання важливих завдань на невизначене майбутнє або на конкретний час, найчастіше – на наступний день. Інколи людина поводиться так, ніби проблемне завдання взагалі не існує, уникаючи будь-яких згадок про нього та відмовляючись думати про необхідність його виконання. Ще однією поширеною формою прокрастинації є систематичні запізнення та забудькуватість, які виступають непрямими проявами відкладання діяльності та свідчать про прагнення несвідомо уникнути початку виконання певних обов'язків [30; 36].

На думку Т. Колтунович та О. Поліщук, в основі прокрастинації лежить прагнення людини уникнути психологічного дискомфорту та отримати задоволення в поточний момент. Дослідниці розглядають прокрастинацію як явище, що може мати різне походження, тому виділяють дві групи причин її виникнення. До першої належать ситуативні причини, які виникають під впливом конкретних життєвих обставин, мають тимчасовий характер і відносно легко піддаються корекції. Другу групу становлять перманентні причини, пов'язані зі стійкими особистісними особливостями людини. Вони формуються під впливом внутрішніх психологічних чинників, мають більш стабільний характер і значно складніше піддаються змінам [22].

Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників дає змогу виокремити комплекс чинників, які можуть сприяти формуванню прокрастинаційної поведінки. До біологічних чинників належать особливості функціонування нервової системи, зокрема недостатня концентрація уваги та підвищений рівень нейротизму. Когнітивні чинники пов'язані з

особливостями мислення особистості, серед яких екстернальний локус контролю, труднощі планування та неадекватне сприйняття часових перспектив.

Важливу роль у виникненні прокрастинації відіграють емоційні чинники, серед яких найчастіше називають тривожність, страх невдачі, почуття провини, емоційне виснаження, різноманітні страхи та прояви емоційного вигорання. Не менш значущими є поведінкові чинники, які включають недостатній розвиток навичок саморегуляції, низький рівень самодисципліни, труднощі в організації власної діяльності, неорганізованість та схильність до ригідних поведінкових моделей.

Серед причин прокрастинації окремо виділяють мотиваційні чинники. До них належать недостатня внутрішня мотивація, переважання зовнішніх стимулів над внутрішніми, а також ситуативний характер мотивації, коли бажання діяти залежить від поточних обставин і швидко зникає за відсутності зовнішнього підкріплення. Водночас виникненню прокрастинації можуть сприяти психофізіологічні особливості особистості, зокрема тип темпераменту та рівень нейротизму.

Окрему групу становлять ресурсні чинники, пов’язані з обмеженими особистісними можливостями людини. До них належать недостатній рівень знань і компетентності, низька впевненість у власних силах, а також несприятливий стан фізичного здоров’я. Крім того, дослідники звертають увагу на часові чинники, серед яких особливе значення мають нечітко визначені терміни виконання завдань або, навпаки, гострий дефіцит часу, що створює додаткове психологічне навантаження та ускладнює ефективне планування діяльності [1].

Одним із негативних наслідків хронічної прокрастинації може стати формування так званого «синдрому відкладеного життя». Незважаючи на те, що окремі дослідники розглядають ці поняття як тотожні, між ними існують певні відмінності. Якщо прокрастинація переважно пов’язана з відкладанням виконання складних, неприємних або обов’язкових завдань, то синдром

відкладеного життя характеризується перенесенням на майбутнє власних бажань, мрій, життєвих планів і можливостей для самореалізації. Людина живе в очікуванні сприятливіших обставин, відкладаючи повноцінне життя на невизначений час. У результаті сьогодення починає сприйматися як підготовчий етап до майбутнього, а не як цінний період життя.

Для осіб із синдромом відкладеного життя характерне постійне очікування моменту, коли з'являться ідеальні умови для досягнення щастя, професійного успіху чи особистісного розвитку. Водночас реальні дії щодо реалізації поставлених цілей часто відкладаються. Подібний спосіб мислення може супроводжуватися підвищеною тривожністю, внутрішньою невпевненістю та схильністю уникати відповідальності за власний вибір і прийняті рішення.

У розвитку синдрому відкладеного життя умовно виокремлюють три основні стадії:

— Перша стадія характеризується неусвідомленою некомпетентністю, коли людина ще не розуміє справжніх причин власної незадоволеності життям, хоча періодично замислюється над його змістом і перспективами.

— Друга стадія пов'язана з усвідомленням необхідності змін. На цьому етапі особистість уже чітко розуміє, які аспекти життя потребують корекції, визначає бажані цілі та шляхи їх досягнення. Зазвичай цей період супроводжується підвищенням активності, оптимізмом і вірою у можливість позитивних змін.

— Третя стадія передбачає необхідність ухвалення конкретних рішень і переходу до реальних дій. Саме на цьому етапі найчастіше виникають труднощі, пов'язані зі страхом невдачі, невпевненістю у власних можливостях, підвищеною тривожністю та сумнівами щодо правильності обраного шляху. Тривале перебування на цій стадії нерідко супроводжується зниженням самооцінки, зростанням рівня стресу та незадоволеністю собою.

Серед причин формування синдрому відкладеного життя дослідники називають особливості сімейного виховання та індивідуально-психологічні характеристики особистості. Його виникненню можуть сприяти як недостатня увага до дитини та відсутність підтримки з боку батьків, так і надмірна опіка, яка обмежує розвиток самостійності та відповідальності. Крім того, ризик розвитку цього синдрому підвищується в осіб із високою професійною зайнятістю, перевантаженим графіком роботи та хронічним дефіцитом часу. Постійне очікування кращого майбутнього часто позбавляє людину здатності отримувати задоволення від теперішнього моменту та використовувати наявні можливості для самореалізації.

Важливу роль у формуванні синдрому відкладеного життя відіграють невпевненість у собі, низький рівень самооцінки, труднощі прийняття рішень та схильність уникати відповідальності. Особливої значущості набувають емоційна нестабільність і тривалий вплив стресових факторів. Під впливом психологічного напруження людина починає уникати не лише майбутніх викликів, а й активного проживання теперішнього, зосереджуючись на спогадах про минуле або фантазіях про майбутнє [23].

Цікавий підхід до пояснення прокрастинації запропонував Дж. Феррарі, який розробив тристоронню модель цього феномену. Відповідно до його концепції, відкладання справ може бути зумовлене трьома основними причинами: прагненням уникнути виконання складних, нецікавих або неприємних завдань; бажанням пережити гострі емоції та відчуття, пов’язані з роботою в умовах дефіциту часу; а також труднощами, що виникають під час прийняття рішень [2]. На основі цих механізмів дослідник виокремив три основні типи прокрастинаторів.

— Перший тип становлять так звані любителі гострих відчуттів. Для них характерне свідоме відкладання виконання завдань до останнього моменту з метою отримання сильних емоційних переживань. Робота в умовах жорсткого дефіциту часу викликає у таких людей відчуття напруги, збудження та підвищеної активності. Наближення дедлайну мобілізує їхні ресурси та створює своєрідний емоційний стимул до діяльності.

— Другий тип отримав умовну назву «сірі миші». Представники цієї групи схильні до відкладання справ через страх невдачі або, навпаки, страх успіху. Для них характерні підвищена тривожність, невпевненість у власних силах, залежність від думки оточення та постійні побоювання припуститися помилки. Саме ці переживання стають підґрунтям для уникнення діяльності та формування прокрастинаційної поведінки [8].

— Третій тип складають особи, які відкладають виконання завдань через небажання брати на себе відповідальність за можливі наслідки власних рішень і дій. Такі люди прагнуть уникнути ситуацій, у яких необхідно приймати важливі рішення або відповідати за результат діяльності. Зволікання дозволяє їм тимчасово дистанціюватися від необхідності робити вибір та нести відповідальність за його наслідки.

Подібну класифікацію пропонує К. Козедубова, яка також виокремлює кілька типів прокрастинаторів залежно від домінуючих причин їхньої поведінки:

— До першої групи належать уникаючі прокрастинатори. Вони відкладають виконання завдань через страх невдачі, страх успіху або побоювання критики з боку інших людей. Такі особи прагнуть уникнути відповідальності, складних завдань і ситуацій, які потребують значних зусиль або можуть завершитися негативною оцінкою їхньої діяльності.

— Другу групу становлять нерішучі прокрастинатори, для яких характерними є невпевненість у собі, нечіткість життєвих цілей і труднощі з визначенням пріоритетів. Вони схильні відкладати як важливі, так і другорядні справи, незалежно від їхньої привабливості чи складності. Основною причиною такої поведінки виступають труднощі прийняття рішень та страх змін.

— Третій тип дослідниця називає «мисливцями за трепетом». Ці особи отримують задоволення від роботи в умовах часових обмежень та відчувають підвищення працездатності саме тоді, коли виконання завдання вже не можна відкладати. Подібно до любителів гострих відчуттів у

класифікації Дж. Феррарі, вони сприймають дедлайн як фактор, що активізує внутрішні ресурси та стимулює діяльність [8].

Окремий напрям досліджень пояснює виникнення прокрастинації особливостями нейрофізіологічної організації особистості. Представники цього підходу вважають, що схильність до відкладання справ може бути пов'язана з особливостями функціонування головного мозку. Результати окремих нейробіологічних і фізіологічних досліджень свідчать про те, що в осіб із вираженими проявами прокрастинації спостерігається знижена активність окремих структур префронтальної кори головного мозку, які беруть участь у процесах самоконтролю, планування діяльності та регуляції поведінки. Унаслідок цього людині стає складніше протистояти зовнішнім подразникам і факторам, що відволікають увагу від виконання поставлених завдань. Такі особливості можуть сприяти зниженню концентрації уваги, труднощам підтримання цілеспрямованої діяльності та, відповідно, посиленню прокрастинаційної поведінки.

Прихильники психофізіологічного підходу також наголошують на існуванні взаємозв'язку між прокрастинацією та імпульсивністю. На думку П. Стіла, підвищена імпульсивність ускладнює здатність людини відмовлятися від миттєвих задоволень заради досягнення віддалених цілей. У результаті особистість частіше обирає короткочасно приємні види діяльності замість виконання важливих завдань, що потребують значних зусиль та самодисципліни [46].

Разом із тим психофізіологічний підхід не дає вичерпного пояснення всіх проявів прокрастинації. Його обмеження полягає в тому, що він не враховує вплив соціальних, мотиваційних та особистісних чинників на поведінку людини. Зокрема, цей підхід не може повною мірою пояснити ситуації, коли прокрастинація проявляється лише в окремих сферах життєдіяльності особистості, наприклад у навчальній або професійній діяльності, тоді як в інших сферах людина демонструє високий рівень організованості та відповідальності.

Детальний аналіз причин прокрастинації представлений у роботах Т. Квека, який розглядає це явище як наслідок дії кількох взаємопов’язаних психологічних механізмів. Науковець виокремлює чотири основні групи причин прокрастинаційної поведінки: дезорганізацію, страх, перфекціонізм та наявність більш глибоких психологічних або психічних проблем [43].

Першою причиною прокрастинації дослідник називає дезорганізацію. Вона проявляється насамперед у труднощах розмежування терміновості та пріоритетності завдань. Люди, схильні до прокрастинації, часто віддають перевагу легшим, цікавішим або приємнішим справам, навіть якщо вони не є найбільш важливими. У результаті складні та значущі завдання накопичуються, що поступово призводить до відчуття хаосу, перевантаження та втрати контролю над ситуацією. Т. Квек зазначає, що прокрастинатори нерідко стають заручниками так званої «тиранії термінового», коли увага постійно переключається на другорядні справи, а виконання справді важливих завдань відкладається.

Ще одним проявом дезорганізації є труднощі концентрації уваги та підтримання зосередженості на виконанні діяльності. Для багатьох прокрастинаторів характерна підвищена відволікальність, через що виконання неприємного або складного завдання потребує значних вольових зусиль. Дослідник також звертає увагу на роль процесів забування. Велика кількість незавершених справ ускладнює їх контроль і систематизацію, тому людина починає плутатися у власних обов’язках та пропускати важливі завдання. Навіть використання планерів, записників або електронних нагадувань не завжди є ефективним, якщо відсутня навичка організовувати власну діяльність. Окремою проблемою виступає невміння структурувати складні завдання та розподіляти їх на окремі етапи. Натомість прокрастинатори часто сприймають усю роботу як єдине складне завдання, що підсилює відчуття перевантаження та бажання уникнути його виконання.

Другою важливою причиною прокрастинації Т. Квек вважає страх. У цьому випадку відкладання справ виступає способом уникнення ситуацій, які

викликають психологічний дискомфорт. Людина може прагнути відтермінувати виконання завдання або навіть чекати, доки мине термін його виконання, щоб уникнути переживань, пов’язаних із можливими труднощами чи відповідальністю. У результаті кількість невиконаних справ зростає, що ще більше посилює тривогу та емоційне виснаження. Дослідник зазначає, що внутрішня боротьба прокрастинатора часто відбувається між раціональним усвідомленням необхідності діяти та ірраціональними страхами, які стримують активність. Подібний конфлікт також може проявлятися у протистоянні між дисципліною та прагненням уникнути психологічного дискомфорту.

Третьою причиною прокрастинації є перфекціонізм. Люди з вираженими перфекціоністичними установками прагнуть виконувати завдання бездоганно, що нерідко стає перешкодою для початку або завершення діяльності. Часто вони відкладають виконання справ через побоювання отримати недостатньо якісний результат або допустити помилку. В інших випадках прокрастинатор починає роботу з великим ентузіазмом, однак у процесі стикається з труднощами, втрачає задоволення від діяльності та залишає її незавершеною. Таким чином, прагнення до ідеального результату парадоксально стає причиною бездіяльності.

Окрему увагу Т. Квек приділяє випадкам, коли прокрастинація виступає не самостійним феноменом, а симптомом більш серйозних психологічних або психічних порушень. У таких ситуаціях відкладання справ може супроводжувати гостру депресію, обсесивно-компульсивний розлад, синдром дефіциту уваги з гіперактивністю та інші психічні стани. У цьому випадку прокрастинаційна поведінка є лише зовнішнім проявом глибших психологічних труднощів, що потребують комплексного вивчення та відповідної психологічної чи психотерапевтичної допомоги [43].

Серед дослідників, які вивчали психологічні причини прокрастинації, особливе місце займає Дж. Перрі. На його думку, існують дві основні передумови формування прокрастинаційної поведінки. Першою з них є

перфекціонізм. Людина прагне виконати завдання максимально якісно та бездоганно, усвідомлюючи при цьому обсяг необхідних зусиль. Саме це усвідомлення часто викликає внутрішній опір, унаслідок чого особистість переключається на виконання простіших і менш значущих завдань, відкладаючи складну діяльність на пізніше.

Другою причиною Дж. Перрі вважає сформовану поведінкову звичку працювати в умовах гострого дефіциту часу. У таких випадках людина відкладає виконання справ до останнього моменту, а потім мобілізує всі свої ресурси для завершення роботи. Незважаючи на те, що результат не завжди відповідає найвищим стандартам якості, він часто виявляється достатнім для досягнення поставленої мети. Подібний досвід формує позитивне підкріплення, завдяки якому прокрастинаційна поведінка закріплюється та повторюється надалі.

Цікавим є запропоноване Дж. Перрі поняття структурної прокрастинації. На відміну від традиційного розуміння цього феномену, така форма відкладання справ може не лише не завдавати шкоди, а й певною мірою сприяти ефективній діяльності. Суть методу полягає в упорядкуванні завдань за рівнем їхньої складності та привабливості. Особі рекомендується скласти перелік справ, розмістивши на початку найбільш термінові та неприємні завдання, а наприкінці, ті, які викликають інтерес або бажання їх виконувати. Починаючи роботу з нижньої частини списку, людина поступово виконує значну кількість справ, а ті завдання, які раніше викликали найбільший опір, із часом перестають сприйматися як надто складні або загрозливі та виконуються значно легше [25].

Ще однією важливою причиною прокрастинації дослідники називають страх. Йдеться не стільки про об’єктивну оцінку власних можливостей, скільки про особистісні особливості людини, які зумовлюють схильність до сумнівів і уникнення відповідальності. Найчастіше прокрастинація пов’язана з невпевненістю у собі, нерішучістю, консерватизмом мислення та побоюванням змін. Такі риси особистості ускладнюють прийняття рішень і

знижують готовність до активних дій, що створює сприятливі умови для відкладання важливих справ на майбутнє [4].

Дж. Бурка та Л. Юен розглядають прокрастинацію крізь призму різноманітних страхів, які можуть лежати в основі відкладання важливих справ. На їхню думку, саме страхи часто виступають прихованими психологічними механізмами, що підтримують прокрастинаційну поведінку та перешкоджають своєчасному виконанню завдань.

Найпоширенішим є страх невдачі. У цьому випадку людина відкладає виконання завдання, щоб уникнути ситуації, у якій її здібності, знання чи професійні якості можуть бути оцінені іншими. Якщо завдання не виконано або виконано не повністю, особистість отримує можливість пояснити невдачу браком часу, а не власною некомпетентністю. Таким чином, прокрастинація виступає своєрідним механізмом захисту самооцінки та допомагає уникнути переживання почуття знецінення або особистісної неспроможності.

Не менш значущим є страх успіху. Особи з таким типом страху побоюються не стільки невдачі, скільки можливих наслідків власного успіху. Досягнення високих результатів може привернути надмірну увагу оточення, підвищити рівень відповідальності, викликати конкуренцію або навіть заздрість з боку інших людей. Тому прокрастинація стає способом уникнення змін, які можуть порушити звичний спосіб життя та вимагати адаптації до нових соціальних ролей.

Окремо дослідники виділяють страх втрати контролю над ситуацією. У такому випадку відкладання справ дозволяє людині зберігати відчуття незалежності та автономності. Уникаючи виконання поставлених завдань, особистість ніби чинить опір зовнішньому контролю та вимогам з боку інших людей. При цьому відкритого конфлікту не виникає, оскільки протест проявляється у формі пасивної бездіяльності

Ще одним різновидом є страх надмірного відособлення. Людина може відкладати певні дії через побоювання втратити звичне соціальне оточення,

підтримку близьких або опинитися наодинці з новими життєвими викликами. У цьому випадку прокрастинація дозволяє зберігати стабільність і уникати ситуацій, які потребують виходу за межі звичного соціального середовища [25].

Дослідження свідчать, що страх невдачі є одним із найсильніших предикторів прокрастинації. Особи, які його переживають, часто витрачають значну частину часу не на виконання завдання, а на тривожні роздуми, переживання та хвилювання щодо можливого результату діяльності [48]. Унаслідок цього зростає психологічне напруження, а ефективність діяльності, навпаки, знижується.

На думку М. С. Дворник, прокрастинатор нерідко переконаний у тому, що його інтелектуальних, фізичних або особистісних ресурсів недостатньо для успішного завершення справи. Саме тому він прагне уникнути виконання складних завдань, обираючи відкладання як більш комфортний спосіб реагування. У таких випадках прокрастинація стає альтернативою роботі над власними страхами, розвитком необхідних навичок і подоланням внутрішніх бар'єрів.

Водночас важливу роль відіграє страх невідомого та небажання виходити за межі звичного способу життя. Будь-які зміни пов'язані з необхідністю приймати рішення, брати відповідальність за власні дії та адаптуватися до нових умов. Якщо людина не готова до таких змін, вона може відкладати важливі рішення та дії, тим самим підтримуючи ілюзію стабільності та психологічної безпеки [10].

Серед основних причин виникнення прокрастинації Т. О. Мотрук і Д. В. Стеценко виокремлюють перфекціонізм, страх неуспіху, страх успіху, підвищену тривожність та недостатньо сформовані навички планування діяльності. На думку дослідників, прагнення до ідеального результату нерідко змушує людину відкладати початок роботи через побоювання не виправдати власних очікувань. Водночас страх неуспіху пов'язаний із можливістю отримати негативну оцінку або зіткнутися з невдачею, тоді як

страх успіху обумовлений небажанням брати на себе додаткові обов'язки та відповідальність, які можуть виникнути після досягнення позитивного результату. Важливими чинниками прокрастинації також виступають особистісна та ситуативна тривожність, а також труднощі організації власного часу, що проявляються у невмінні визначати пріоритетність завдань і раціонально планувати діяльність.

Окремі дослідники розглядають прокрастинацію як своєрідну шкідливу звичку, тобто стійкий спосіб поведінки, який закріплюється в людини та реалізується майже автоматично. У цьому випадку особистість відкладає виконання завдань незалежно від їхнього змісту чи важливості. Проте Т. О. Мотрук і Д. В. Стеценко наголошують, що повністю ототожнювати прокрастинацію зі звичкою недоцільно. На відміну від більшості звичок, які супроводжуються позитивними емоційними переживаннями або приносять людині задоволення, прокрастинація зазвичай пов'язана з почуттям провини, тривогою, внутрішнім напруженням та незадоволеністю собою [21].

Цікавою спробою пояснити природу прокрастинації стала теорія оманливих нагород. Її прихильники вважають, що людина схильна обирати ті види діяльності, які забезпечують швидке отримання позитивних емоцій або винагороди, навіть якщо така поведінка суперечить її довгостроковим інтересам [46].

Результати психологічних досліджень свідчать, що особи, схильні до прокрастинації, частіше орієнтуються на минулий досвід, тоді як майбутнє нерідко асоціюється в них із невизначеністю, ризиком і тривогою. Через це вони менш схильні до довгострокового планування, рідше ставлять перспективні цілі та часто демонструють фаталістичне ставлення до подій власного життя. Переконання в тому, що майбутнє мало залежить від власних дій, послаблює мотивацію до активної діяльності та сприяє формуванню звички відкладати важливі справи на невизначений час.

Слід також зазначити, що прокрастинація може проявлятися по-різному залежно від особистісних особливостей людини. Для одних осіб вона

виникає лише в окремих сферах діяльності, наприклад під час навчання або виконання професійних обов'язків. Для інших прокрастинація поступово перетворюється на стійку життєву стратегію та проявляється в більшості життєвих ситуацій. Особливо схильними до такого типу поведінки можуть бути особи з проявами так званої навченої безпорадності. У подібних випадках людина звикає покладатися на інших у прийнятті важливих рішень і уникає відповідальності за власні дії. Найчастіше передумови такої поведінки формуються ще в дитинстві, коли значущі рішення за дитину систематично приймають батьки або інші авторитетні особи. У дорослому житті це може проявлятися страхом самостійного вибору, невпевненістю у власних можливостях та схильністю відкладати прийняття важливих рішень і виконання відповідальних завдань.

Подальший розвиток типологічного підходу до вивчення прокрастинації пов'язаний із роботами Джозефа Феррарі, який запропонував класифікацію основних типів прокрастинаторів залежно від провідних психологічних механізмів відкладання діяльності [39]. Учений виділив три основні типи прокрастинації.

— Перший тип – arousal-прокрастинація, або прокрастинація «шукачів гострих відчуттів». Для таких осіб характерне свідоме відкладання виконання завдань до останнього моменту. Основним мотивом виступає прагнення пережити сильні емоції, пов'язані з роботою в умовах дефіциту часу. Наближення дедлайну викликає підвищення емоційного напруження, мобілізацію внутрішніх ресурсів та своєрідне відчуття азарту, яке сприймається як позитивне переживання.

— Другий тип – avoidant-прокрастинація, або прокрастинація уникнення. У цьому випадку людина відкладає виконання діяльності через прагнення уникнути оцінювання результатів власної праці. При цьому джерелом тривоги може бути як негативна, так і позитивна оцінка. Такі особи часто бояться критики, порівняння з іншими або підвищених очікувань з боку оточення після успішного виконання завдання.

— Третій тип – decisional-прокрастинація, або прокрастинація нерішучості. Її основною ознакою є труднощі прийняття рішень та небажання брати відповідальність за їхні наслідки. Часто така поведінка поєднується з перфекціоністичними установками, через які людина не може ані розпочати виконання завдання, ані завершити його, постійно сумніваючись у правильності власних дій.

Цікавий підхід до вивчення прокрастинації запропонувала М. С. Дворник, яка розглядала це явище через особливості конструювання особистістю власного майбутнього. Дослідниця виділила кілька типів прокрастинаторів залежно від суб'єктивних причин їхньої поведінки [10].

— Конструктивний тип характеризується схильністю недооцінювати власну готовність до виконання завдань. Такі особи часто потребують зовнішньої підтримки, контролю або додаткового стимулювання для активізації діяльності. Їхня прокрастинація зазвичай має ситуативний і відносно раціональний характер.

— Конвенційний тип сприймає відкладання справ як звичний спосіб поведінки. Для таких осіб характерні неквапливість, нерішучість і схильність систематично переносити виконання завдань на пізніший час.

— Енергозбережний тип відзначається труднощами в оцінюванні власних ресурсів і можливостей. Такі люди часто відчувають втому, виснаження або невпевненість у власних силах, що стає причиною відкладання діяльності.

— Спорадичний тип характеризується домінуванням різноманітних страхів, насамперед страху невдачі та відповідальності за результати діяльності. Прокрастинація виникає переважно у ситуаціях, коли завдання сприймається як особливо значуще або складне.

— Для шаблонного типу характерне одночасне переживання страху як невдачі, так і успіху. У таких осіб будь-який результат діяльності може викликати психологічний дискомфорт, що сприяє формуванню стратегії уникнення.

— Трендовий тип проявляється у небажанні виконувати нові або недостатньо зрозумілі завдання. Для таких людей важливим є схвалення з боку оточення, а невизначеність результату посилює тривожність і стимулює відкладання діяльності.

— Комунікативний тип характеризується низькою зацікавленістю у виконанні завдань, які не передбачають соціального визнання або позитивної оцінки з боку інших людей. Якщо діяльність не забезпечує бажаного соціального схвалення, мотивація до її виконання значно знижується.

Узагальнюючи результати свого дослідження, М. С. Дворник визначає основні психологічні причини прокрастинації, серед яких недооцінка власної готовності до діяльності, страх невдачі та успіху, недостатня зацікавленість у виконанні завдань, низький рівень сумлінності та планування, орієнтація на соціальне схвалення, а також труднощі концентрації уваги на поставленій меті [10].

У науковій літературі існують різні погляди щодо співвідношення понять «прокрастинація» та «лінь». Деякі дослідники, зокрема Т. С. Вайда та М. С. Дворник, розглядають ці явища як близькі за своїм психологічним змістом або навіть частково ототожнюють їх [4; 10]. Так, Т. С. Вайда вважає лінь однією з форм прояву прокрастинації. Дослідниця виділяє два її різновиди: напружену та розслаблену. Напружена прокрастинація супроводжується почуттям провини, тривогою, емоційним дискомфортом і внутрішнім напруженням. Розслаблена прокрастинація, навпаки, проявляється у прагненні займатися лише приємними та комфортними видами діяльності, уникаючи виконання важливих, але неприємних завдань. Саме цей різновид, на думку автора, найбільше наближається до того, що традиційно називають лінню [4].

Окремі науковці зазначають, що в основі як ліні, так і прокрастинації можуть лежати схожі психологічні механізми, зокрема недостатня мотивація до діяльності, прагнення уникнути труднощів або психологічного дискомфорту, а також використання захисних стратегій поведінки. У такому

випадку відкладання справ виступає способом збереження емоційного комфорту та уникнення небажаних переживань.

Водночас значна кількість дослідників наполягає на необхідності чіткого розмежування цих понять, підкреслюючи, що між ними існує більше відмінностей, ніж подібностей. Зокрема, З. Оніпко зазначає, що прокрастинація, на відміну від ліні, характеризується вищим рівнем мотивації та значно більшою емоційною напругою [25]. Прокрастинатор зазвичай має намір виконати необхідне завдання, усвідомлює його важливість та навіть планує шляхи його реалізації, однак постійно відкладає початок або завершення діяльності. Натомість лінива людина здебільшого не демонструє прагнення виконувати небажану роботу та не пов’язує з нею власних планів.

Ще однією суттєвою відмінністю є ставлення до незавершених справ. Прокрастинатори, як правило, постійно пам’ятають про завдання, яке необхідно виконати. Вони можуть обдумувати способи його реалізації, встановлювати для себе нові терміни виконання та переживати через неможливість розпочати роботу. Ліниві ж люди найчастіше не приділяють значної уваги таким справам і не відчувають внутрішньої потреби повертатися до них.

Важливим критерієм розмежування цих феноменів виступає також емоційний компонент. Прокрастинація майже завжди супроводжується негативними переживаннями: почуттям провини, тривогою, невпевненістю у собі, внутрішнім напруженням та психологічним дискомфортом. У деяких випадках тривале відкладання справ може сприяти розвитку невротичних проявів і погіршенню психологічного благополуччя особистості. Лінь, навпаки, зазвичай не супроводжується настільки вираженими негативними емоціями та рідше стає джерелом психологічних проблем [25].

Цікавий погляд на психологічну природу прокрастинації пропонує А. Шийчук, яка зазначає, що «прокрастинація – це наша ширма перед певними почуттями». Такий підхід дозволяє розглядати відкладання справ не

лише як поведінкову проблему, а й як своєрідний механізм уникнення емоційних переживань. У цьому контексті прокрастинація виступає способом психологічного захисту від почуттів, які людина не готова усвідомити або пережити [36].

Однією з найпоширеніших емоцій, що приховується за прокрастинацією, є страх. Він може проявлятися як сумнів у власних можливостях, побоювання невдачі або, навпаки, страх перед можливими наслідками успіху. Людина відкладає виконання завдання через невизначеність результату та внутрішню тривогу щодо того, чи зможе вона впоратися з поставленими вимогами.

Не менш важливою емоцією є печаль. У деяких випадках прокрастинація виникає тоді, коли особистість надмірно зосереджена на подіях минулого, які залишаються емоційно незавершеними. Переживання втрати, розчарування або невирішених життєвих ситуацій може ускладнювати формування нових цілей і планів, через що людина відкладає активні дії на майбутнє.

Парадоксально, але причиною прокрастинації іноді стає навіть радість. Йдеться про ситуації, коли людина настільки захоплюється очікуванням позитивних подій або майбутніх досягнень, що починає боятися їх реалізації. Перебуваючи в стані емоційного піднесення та передчуття бажаного результату, особистість несвідомо відкладає конкретні кроки до його досягнення, побоюючись втратити приємні переживання очікування.

Ще однією емоцією, яка може лежати в основі прокрастинації, є злість. Найчастіше вона виникає тоді, коли людина змушена виконувати завдання, які не відповідають її інтересам, цінностям або внутрішнім потребам. У таких ситуаціях відкладання справ стає формою прихованого протесту та способом вираження невдоволення діяльністю, яку особистість не хоче виконувати.

Особливе місце серед емоцій, пов’язаних із прокрастинацією, займають сором і почуття провини. На відміну від страху, печалі чи злості, вони

найчастіше виступають не причиною, а наслідком відкладання справ. Однак їхній вплив може підтримувати прокрастинаційну поведінку. Після чергового перенесення виконання завдання людина починає звинувачувати себе, відчувати сором за власну бездіяльність і втрачати впевненість у своїх можливостях. У результаті виникає замкнене коло: прокрастинація породжує почуття провини, а ці переживання, своєю чергою, ще більше ускладнюють початок діяльності та провокують нові відкладання [36].

Важливий внесок у вивчення причин академічної прокрастинації зробила О. В. Грабчак. За результатами її досліджень встановлено, що виникнення прокрастинації у навчальній діяльності пов’язане насамперед із порушеннями мотиваційно-вольової сфери особистості. Зокрема, однією з головних причин є недостатня внутрішня мотивація до виконання навчальних завдань, особливо тоді, коли діяльність зумовлена переважно зовнішніми вимогами. Значну роль також відіграє недостатній розвиток вольової регуляції поведінки, що ускладнює здатність студента долати труднощі та підтримувати цілеспрямовану активність. Крім того, прокрастинації сприяє нездатність особистості в ситуації вибору віддати перевагу необхідним діям замість більш привабливих і приємних занять. Серед інших чинників дослідниця виділяє страх перед майбутнім, високий рівень стресового навантаження, перфекціоністичні установки, деформацію системи ціннісних орієнтацій, а також переважання віртуального спілкування над безпосередньою міжособистісною взаємодією [17, 34].

Окремий напрям досліджень пов’язаний із вивченням особистісних характеристик, що впливають на вираженість прокрастинації. С. А. Наход встановила, що рівень прокрастинації значною мірою залежить від таких рис особистості, як обов’язковість, рішучість, самоконтроль, тривожність та скромність. На думку дослідниці, підвищенню прокрастинаційної поведінки сприяє негативне ставлення до професійної діяльності та високий рівень професійного стресу. Водночас одним із найважливіших предикторів прокрастинації виступає недостатньо розвинена саморегуляція особистості [24, 64].

Важливі результати були отримані також О. В. Камінською, яка досліджувала взаємозв’язок прокрастинації та копінг-поведінки. Установлено, що низький рівень прокрастинації переважно поєднується з використанням адаптивних і відносно адаптивних стратегій подолання труднощів. Натомість особи з високим рівнем прокрастинації частіше вдаються до неадаптивних способів реагування на складні життєві ситуації, що додатково ускладнює їхню здатність ефективно організовувати власну діяльність [17, 38].

Подальші дослідження С. А. Наход підтвердили наявність статистично значущих взаємозв’язків між прокрастинацією та низкою особистісних характеристик фахівців соціономічних професій. Зокрема, серед осіб із високим рівнем прокрастинації частіше трапляються нерішучі люди, які уникають відповідальності, не прагнуть контролювати перебіг подій та схильні покладатися на зовнішні обставини. Для них також характерні низька обов’язковість, підвищена тривожність у типових професійних ситуаціях і надмірна скромність. Крім того, дослідницею було виявлено прямий позитивний зв’язок між рівнем прокрастинації та суб’єктивним сприйняттям власних професійних завдань як недостатньо важливих для досягнення загального результату діяльності. Вищий рівень прокрастинації також спостерігається серед працівників, які не задоволені змістом своєї роботи, характером зворотного зв’язку, системою заохочення або соціально-психологічним кліматом у колективі [24, 71].

Отже, результати сучасних досліджень свідчать, що прокрастинація формується під впливом комплексу особистісних, мотиваційних та соціально-психологічних чинників. Особливе значення мають особливості саморегуляції, рівень тривожності, сформованість вольових якостей, характер мотивації та суб’єктивне ставлення людини до власної діяльності, що необхідно враховувати під час вивчення психологічних проявів прокрастинації в студентському середовищі.

1.3. Особливості прояву прокрастинації у студентському віці в умовах воєнного стану

Проблема прокрастинації у студентському середовищі в умовах сучасної освіти набуває дедалі більшої актуальності. Зростання обсягів інформації, необхідність самостійного опрацювання значної кількості навчального матеріалу, підвищення вимог до академічних результатів та потреба в ефективній самоорганізації створюють додаткові виклики для студентської молоді. У таких умовах дедалі більше здобувачів освіти стикаються з труднощами своєчасного виконання навчальних завдань, що негативно позначається не лише на успішності, а й на психологічному благополуччі, рівні мотивації, самооцінці та здатності до саморегуляції [27, 1].

Питання студентської прокрастинації активно досліджується в українській психологічній науці. Зокрема, С. Бабатіна розглядала академічну прокрастинацію у взаємозв'язку із соціальною відповідальністю молоді [1, 25]. Т. О. Мотрук аналізувала роль прокрастинації в структурі успішної особистості та її вплив на особистісний розвиток [21, 297]. О. Грабчак досліджувала особливості прояву академічної прокрастинації серед студентів-першокурсників та чинники, що сприяють її виникненню [7].

Особливий інтерес становлять дослідження психологічних детермінант прокрастинаційної поведінки студентської молоді. Так, Г. В. Рудь встановила, що одним із важливих чинників виникнення прокрастинації є підвищена особистісна тривожність, а також виражена мотивація уникнення невдач [29]. Н. В. Грисенко акцентувала увагу на ролі внутрішньої конфліктності особистості та особливостях локусу контролю, зокрема інтернальності в ситуаціях невдач, які можуть сприяти формуванню прокрастинаційної поведінки серед студентів [9].

В умовах воєнного стану проблема прокрастинації набуває нових особливостей. Постійний вплив стресогенних чинників війни, невизначеність

майбутнього, переживання за власну безпеку та безпеку близьких, порушення звичного способу життя, вимушене дистанційне навчання або переміщення значно підвищують психоемоційне навантаження на студентів. У таких умовах зростає ризик розвитку тривожних станів, емоційного виснаження та зниження навчальної мотивації, що, своєю чергою, може сприяти посиленню прокрастинаційної поведінки.

Період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом особистісного, професійного та соціального становлення молодої людини. Саме в студентському віці активно формуються професійні компетентності, життєві цілі, система цінностей, навички самостійності та відповідальності за власні рішення. Навчання у вищій школі відкриває широкі можливості для інтелектуального розвитку, самореалізації, розширення кола соціальних контактів і підготовки до майбутньої професійної діяльності. Водночас цей період супроводжується значними навчальними навантаженнями, необхідністю адаптації до нових умов освітнього середовища та підвищеними вимогами до самоорганізації.

Досягнення успіху в навчальній діяльності значною мірою залежить від здатності студента планувати власну діяльність, визначати пріоритети, ефективно розподіляти час та своєчасно виконувати поставлені завдання. Проте сучасне студентське середовище характеризується досить поширеним явищем систематичного відкладання важливих справ, накопиченням невиконаних завдань та порушенням встановлених термінів їх виконання. Подібна поведінка проявляється у свідомому перенесенні необхідної діяльності на більш пізній час, незважаючи на усвідомлення її значущості та можливих негативних наслідків. Саме така форма поведінки визначається як прокрастинація [11, 56].

Юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, який більшість дослідників визначає в межах від 17–18 до 28–30 років [31, 38]. Саме на цей період припадає вирішення низки ключових життєвих завдань, пов’язаних із професійним самовизначенням, здобуттям освіти, побудовою

життєвих перспектив, формуванням світогляду та активним входженням у доросле життя. Юнацький вік характеризується високим рівнем пізнавальної активності, професійною спрямованістю, прагненням до самореалізації та досягнення успіху. Водночас цей період супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю самооцінки та недостатнім життєвим досвідом подолання складних життєвих ситуацій, що робить молодих людей особливо вразливими до впливу різноманітних стресових чинників [6].

Особливості психологічного розвитку в юнацькому віці значною мірою впливають на формування ставлення до навчальної діяльності, професійних обов'язків та власної відповідальності за результати діяльності. Саме тому студентська молодь є однією з груп, серед яких прокрастинація поширена найбільше. Прагнення досягти високих результатів, страх припуститися помилки, невпевненість у власних можливостях, труднощі саморегуляції та високий рівень тривожності нерідко стають підґрунтям для відкладання важливих справ та навчальних завдань.

У сучасній психологічній науці прокрастинація розглядається як складний багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. За визначенням Ф. Сіруа та Т. Пайхіла, прокрастинація є дисфункціональною формою саморегуляції, яка проявляється у систематичному відкладанні важливих справ навіть за умови усвідомлення можливих негативних наслідків такої поведінки [46]. На думку дослідників, ключовим психологічним механізмом прокрастинації є прагнення людини отримати короткочасне емоційне полегшення шляхом уникнення неприємного завдання, навіть якщо це суперечить її довгостроковим цілям і планам. Особливо актуальним цей механізм стає в умовах підвищеного психологічного навантаження, хронічного стресу та емоційного виснаження.

Західні дослідники розглядають прокрастинацію як дезадаптивну форму поведінки, яка характеризується хронічним відкладанням виконання значущих завдань і порушенням процесів саморегуляції діяльності [38]. При

цьому прокрастинація не обмежується лише поведінковим аспектом, а супроводжується низкою негативних емоційних переживань, серед яких тривога, почуття провини, розчарування в собі, зниження самооцінки та невдоволення результатами власної діяльності.

Серед студентської молоді прокрастинація формується під впливом комплексу взаємопов'язаних внутрішніх і зовнішніх чинників, які поступово закріплюються у вигляді стійкої поведінкової моделі. Вона проявляється у систематичному відкладанні підготовки до занять, виконання самостійних робіт, написання курсових і кваліфікаційних робіт, підготовки до контрольних заходів та іспитів. Дослідники зазначають, що причинами академічної прокрастинації можуть виступати як внутрішні психологічні чинники — низька навчальна мотивація, невпевненість у собі, тривожність, недостатній рівень саморегуляції, так і зовнішні умови організації освітнього процесу, серед яких недостатній зворотний зв'язок від викладачів, надмірне навчальне навантаження або недостатня структурованість навчальної діяльності.

Однією з найбільш поширених причин прокрастинації є недостатній рівень навчальної мотивації. Якщо навчальне завдання не викликає інтересу, не має особистісної значущості або не пов'язане з актуальними потребами студента, рівень внутрішньої мотивації суттєво знижується. За відсутності чітко визначених цілей і розуміння практичної цінності діяльності зростає схильність до відкладання її виконання.

Вагомим чинником розвитку прокрастинації виступає страх невдачі. Багато студентів уникають початку роботи через побоювання отримати незадовільний результат або зіткнутися з негативною оцінкою власних можливостей. Подібні переживання часто пов'язані з невпевненістю в собі, заниженою самооцінкою або надмірно високими вимогами до власних досягнень. Унаслідок цього відкладання діяльності стає своєрідним способом уникнення потенційної невдачі.

Не менш важливу роль відіграє недостатній розвиток навичок саморегуляції. Студенти, які мають труднощі з плануванням діяльності, постановкою цілей і контролем виконання завдань, значно частіше демонструють прокрастинаційну поведінку. Відсутність навичок самоорганізації та ефективного управління власним часом ускладнює своєчасне виконання навчальних обов'язків і сприяє їх систематичному перенесенню на пізніший термін.

Поширеною причиною прокрастинації також є перфекціонізм. Прагнення до бездоганного результату нерідко супроводжується страхом допустити помилку або не виправдати власних очікувань. У результаті студент відкладає початок роботи, очікуючи більш сприятливих умов або впевненості у власних можливостях, що часто призводить до хронічного зволікання.

Важливим чинником виникнення прокрастинації є емоційне виснаження та вигорання. Надмірне навчальне навантаження, постійний стрес, недостатній відпочинок і брак психологічної підтримки негативно впливають на психоемоційний стан студентів. У таких умовах відкладання справ може виступати способом тимчасового уникнення напруження та психологічного дискомфорту.

Окремої уваги заслуговують труднощі організації часу. Низький рівень сформованості навичок тайм-менеджменту, невміння визначати пріоритетність завдань та раціонально розподіляти навчальне навантаження значно підвищують ризик виникнення прокрастинації. За відсутності чіткого планування студенти нерідко відкладають виконання важливих завдань до наближення кінцевих термінів їх виконання.

Зазначені чинники зазвичай діють не ізольовано, а перебувають у тісному взаємозв'язку. Наприклад, недостатня мотивація може призводити до емоційного виснаження, яке, своєю чергою, посилює тривожність і страх невдачі. Такі взаємопов'язані процеси сприяють формуванню стійкої прокрастинаційної поведінки, подолання якої потребує цілеспрямованої психологічної роботи [27; 44].

Особливо вразливими до проявів прокрастинації є студенти молодших курсів, які перебувають у процесі адаптації до нових умов навчання, підвищених академічних вимог та необхідності самостійної організації власної діяльності.

Важливими для розуміння психологічної природи прокрастинації є дослідження Д. Тайс і Р. Баумайстера, присвячені взаємозв'язку прокрастинації, саморегуляції та стресу. Науковці довели, що схильність до відкладання справ часто поєднується зі зниженим рівнем самоповаги, труднощами емоційної саморегуляції та недостатньою здатністю ефективно долати стресові ситуації. Дослідники встановили, що прокрастинація дозволяє людині тимчасово зменшити психологічне напруження шляхом уникнення неприємного або складного завдання. Проте такий ефект є короткочасним, оскільки в перспективі відкладання справ призводить до погіршення емоційного стану, накопичення невиконаних обов'язків, посилення тривожності та зниження загальної продуктивності діяльності. Таким чином, прокрастинація виступає своєрідним механізмом емоційного уникнення, який забезпечує миттєве полегшення, але водночас формує почуття провини, невдоволення собою та психологічний дискомфорт у майбутньому. Отримані результати підтверджують, що академічна прокрастинація пов'язана не лише з труднощами організації часу, а й із особливостями особистості та рівнем розвитку навичок саморегуляції [44].

З педагогічної точки зору прокрастинацію доцільно розглядати як один із показників недостатньої сформованості навичок самоорганізації навчальної діяльності. У зв'язку з цим важливого значення набуває розвиток у студентів метапізнавальних умінь, навичок планування діяльності, тайм-менеджменту, саморефлексії та критичного мислення. Саме такі компетентності сприяють підвищенню рівня відповідальності за власне навчання та можуть виступати ефективним засобом профілактики академічної прокрастинації. Також значну роль відіграє освітнє середовище, зокрема доступність психологічної та педагогічної підтримки, чіткість вимог

до навчальних завдань, своєчасний зворотний зв'язок від викладачів і створення умов для розвитку навчальної мотивації студентів [27].

На особливу увагу заслуговують результати дослідження С. О. Ганаби та О. М. Кушнір, які вивчали чинники виникнення прокрастинації серед молоді. Автори встановили, що значна частина проявів прокрастинаційної поведінки пов'язана із зовнішніми чинниками, серед яких залежність від думки оточуючих, орієнтація на соціальне схвалення, прагнення отримати соціальну вигоду та суб'єктивне сприйняття складності завдань. Серед внутрішніх детермінант дослідники виділяють недостатню мотивацію до діяльності та страх брати на себе відповідальність за прийняття рішень і результати власних дій. Науковці наголошують, що побоювання можливих негативних наслідків не стимулює людину до активності, а навпаки, підсилює тривожність, невпевненість у власних силах та психологічне напруження. У результаті особистість відкладає виконання необхідних справ на невизначений термін, що поступово призводить до накопичення невирішених завдань і створює так званий ефект «снігової кулі», коли кожне нове відкладання лише посилює проблему [5].

Особливості прояву прокрастинації у студентської молоді значною мірою зумовлені специфікою навчальної діяльності та високими вимогами до самостійної організації освітнього процесу. Як зазначає В. Дуб, студенти нерідко перебувають в умовах постійної психологічної напруги, значного навчального навантаження та обмежених часових ресурсів для виконання поставлених завдань. За таких обставин вони часто відкладають виконання окремих справ, що зрештою призводить до необхідності виконувати великий обсяг роботи в останній момент, перебуваючи в умовах гострого дефіциту часу. Подібна поведінка негативно впливає не лише на якість навчальної діяльності та академічну успішність, а й на психоемоційний і фізичний стан студентів, сприяючи накопиченню стресу та емоційного виснаження [11, 56].

Хоча провідною діяльністю студентської молоді є навчання, прояви прокрастинації не обмежуються лише академічною сферою. У студентському

віці можуть спостерігатися й інші її різновиди, зокрема побутова, невротична, компульсивна прокрастинація та прокрастинація прийняття рішень. Це свідчить про те, що схильність до відкладання справ часто набуває комплексного характеру та поширюється на різні сфери життєдіяльності особистості.

Значну увагу дослідженню чинників студентської прокрастинації приділила О. Грабчак. Науковиця виділяє кілька груп факторів, що сприяють її виникненню:

До психологічних чинників належать недостатня мотивація до навчання, труднощі вольової регуляції, невміння організовувати власний час, підвищена особистісна тривожність, неадекватна самооцінка, страх невдачі, страх успіху та страх критики, труднощі визначення пріоритетів, поведінкова ригідність і відсутність задоволення від виконуваної діяльності.

Соціально-психологічні фактори охоплюють проблеми комунікації з оточенням, вплив відволікаючих чинників освітнього середовища, сімейні труднощі, соціальні проблеми та авторитарний стиль виховання.

Серед педагогічних чинників дослідниця називає як надмірну вимогливість викладачів, так і недостатній контроль та підтримку з їхнього боку. Водночас психофізіологічними передумовами прокрастинації можуть виступати стан здоров’я, хронічна втома, темпераментні особливості, імпульсивність, нейротизм і знижений життєвий тонус [7].

На думку О. Журавльової та О. Журавльова, прокрастинація серед студентів найчастіше виникає в ситуаціях, які потребують значних інтелектуальних зусиль, високого рівня самоорганізації та самостійного планування діяльності. Особливо схильними до відкладання виявляються завдання, результат яких буде отримано лише через певний час, тобто за умов відстроченої винагороди. Крім того, прокрастинація посилюється за недостатньої мотивації до діяльності або необхідності взаємодіяти з людьми, які викликають негативні емоційні переживання. Дослідники також встановили, що в процесі навчання у закладі вищої освіти студенти дедалі

частіше використовують різноманітні виправдання та раціоналізації для пояснення власного зволікання. Водночас із віком та накопиченням життєвого досвіду частота використання таких захисних механізмів поступово знижується [14].

Дослідження О. М. Ічанської, О. М. Лич та О. В. Гірчук показало, що прояви прокрастинації у студентів пов’язані зі зниженням мотивації досягнення успіху та поступовою переорієнтацією від складних, змістовних і перспективних цілей до простіших завдань, які не потребують значних зусиль. При цьому спостерігається зростання нестійкості мотивації та посилення впливу зовнішніх мотивів на поведінку особистості. Зниження мотивації до успіху безпосередньо пов’язане з підвищенням інтенсивності таких причин прокрастинації, як недостатня зацікавленість у виконанні завдання та недооцінка власної готовності до його реалізації. Водночас орієнтація на уникнення невдач сприяє вибору простих і однозначних цілей, легкій відмові від їх досягнення та посиленню залежності від зовнішнього схвалення [16].

Важливим чинником профілактики академічної прокрастинації виступає сформованість навичок самоорганізації. Це підтверджують результати дослідження Н. П. Плахотнюк, О. О. Макаревич, Л. К. Суворової, Н. В. Баранівської та І. В. Коваленко, які встановили наявність тісного взаємозв’язку між рівнем академічної прокрастинації та здатністю студентів до самоорганізації. Зокрема, студенти, які володіють розвиненими навичками планування діяльності, постановки цілей, контролю результатів та корекції власної поведінки, значно рідше демонструють схильність до відкладання навчальних завдань.

Науковці підкреслюють, що високий рівень самоорганізації сприяє більш ефективному використанню часу, підвищує здатність студентів раціонально розподіляти навчальне навантаження та своєчасно виконувати поставлені завдання. Крім того, сформованість відповідних компетентностей полегшує адаптацію до умов навчання у закладі вищої освіти, сприяє

підвищенню академічної успішності та позитивно впливає на загальну задоволеність освітнім процесом [27].

Таким чином, можна зробити висновок, що прокрастинація у студентському віці є поширеним психологічним феноменом, який формується під впливом комплексу особистісних, мотиваційних, емоційних та соціально-психологічних чинників. Найбільше її прояви пов’язані зі зниженням навчальної мотивації, недостатнім рівнем саморегуляції, тривожністю, страхом невдачі та труднощами самоорганізації. В умовах воєнного стану дія зазначених чинників посилюється через високий рівень стресу, емоційне напруження та невизначеність майбутнього, що підвищує ризик розвитку прокрастинаційної поведінки серед студентської молоді. Водночас важливими ресурсами її профілактики виступають розвиток навичок самоорганізації, ефективного планування діяльності, емоційної саморегуляції та підтримка навчальної мотивації.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація, методи та методики дослідження

Провівши аналіз психологічних підходів до вивчення феномену прокрастинації та визначивши основні психологічні чинники її виникнення й прояву у студентської молоді, вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження психологічних проявів прокрастинації студентів в умовах війни, а за результатами дослідження визначити особливості її взаємозв'язку зі стресом і тривожністю та розробити практичні рекомендації щодо профілактики й подолання прокрастинаційної поведінки.

Вибірку нашого дослідження склали 68 студентів 3–4 курсів гуманітарних та технічних спеціальностей Запорізького національного університету. На момент проведення дослідження всі респонденти проживали та навчалися в місті Запоріжжі, яке є прифронтовим регіоном України та перебуває в умовах постійного впливу воєнних загроз.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms упродовж березня–квітня 2026 року за добровільною згодою респондентів. Учасники були залучені до дослідження шляхом поширення посилання на анкету серед студентів Запорізького національного університету через академічні групи та засоби електронної комунікації. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження, умови участі та гарантії конфіденційності отриманих результатів.

Підбір методичного інструментарію для емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням мети, завдань та предмета дослідження, а також на основі сучасних наукових розробок у галузі психології особистості, психології стресу та психології навчальної діяльності.

Для реалізації поставлених завдань було використано такі психодіагностичні методики:

– Шкала загальної прокрастинації Лея (General Procrastination Scale, GPS);

– Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale);

– Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна.

Опишемо психодіагностичні методики більш доцільніше:

1. Шкала загальної прокрастинації Лея (General Procrastination Scale, GPS) (Додаток А) **[**18, 64**]**. Методика була розроблена С. Леєм з метою діагностики загального рівня схильності особистості до прокрастинаційної поведінки.

Методика дозволяє визначити ступінь вираженості звички відкладати виконання важливих справ і завдань на більш пізній термін, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які оцінюються респондентом за п’ятибальною шкалою. За результатами обчислюється загальний показник прокрастинації: чим вищий підсумковий бал, тим вищий рівень схильності до прокрастинації.

Максимальна кількість балів – 100.

— 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

— 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

— до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

Методика широко використовується у психологічних дослідженнях для вивчення особливостей саморегуляції поведінки, навчальної діяльності та особистісної ефективності.

2. Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) розроблена С. Коеном, Т. Камарком і Р. Мермельштейном та призначена для оцінки рівня суб’єктивного переживання стресу.

Методика дає змогу визначити, наскільки людина сприймає події свого життя як напружені, неконтрольовані та перевантажувальні.

Опитувальник містить 10 запитань, за результатами яких визначається загальний рівень сприйнятого стресу, а також можуть аналізуватися дві складові: «Сприйняття безпорадності» та «Брак самоефективності».

Загальний показник може варіюватися від 0 до 40 балів:

— 0–13 балів свідчать про низький рівень стресу;

— 14–26 балів – про помірний рівень;

— 27–40 балів – про високий рівень сприйнятого стресу.

3. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (Додаток В). Методика призначена для діагностики рівня тривожності особистості та дозволяє розмежувати ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Методика є адаптованим варіантом опитувальника Ч. Спілбергера та широко використовується у психологічній практиці й наукових дослідженнях.

Опитувальник складається з 40 тверджень, з яких 20 спрямовані на визначення ситуативної тривожності, а 20 — особистісної. За кожною шкалою підраховується окремий показник.

Результати інтерпретуються як прояв тривожності:

— до 30 балів – низький рівень тривожності;

— 31–44 бали — середній рівень,

— 45 балів і вище — високий рівень тривожності.

Методика дозволяє оцінити як актуальний емоційний стан респондента, так і його стійку схильність до переживання тривоги.

Для обробки та аналізу отриманих емпіричних даних використовувалися методи математичної статистики. Зокрема, було застосовано кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, що дозволило визначити особливості розподілу показників прокрастинації, стресу та тривожності серед студентів. Для виявлення взаємозв’язків між досліджуваними психологічними показниками використовувався кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена. Використання цього методу дало можливість встановити силу та напрямок статистичних зв’язків між рівнем прокрастинації, показниками сприйнятого стресу та тривожності студентів в умовах війни.

Таким чином, обраний комплекс теоретичних, психодіагностичних і математико-статистичних методів забезпечив можливість всебічного дослідження психологічних проявів прокрастинації студентів в умовах воєнного стану та дозволив отримати достовірні результати для подальшого аналізу й інтерпретації.

Розкривши організацію дослідження, методи, методики та процедуру його проведення, можемо перейти до аналізу результатів емпіричного дослідження психологічних проявів прокрастинації студентів в умовах війни та їх інтерпретації.

2.2. Аналіз рівня та особливостей прояву прокрастинації у студентів

Першим етапом емпіричного дослідження було вивчення рівня вираженості прокрастинації у студентів за допомогою «Шкали загальної прокрастинаці» С. Лея (General Procrastination Scale, GPS). Застосування даної методики дозволило визначити схильність респондентів до систематичного відкладання важливих справ і завдань, а також оцінити загальний рівень прокрастинаційної поведінки серед студентської молоді в умовах воєнного стану.

З метою визначення рівня вираженості прокрастинації було здійснено розподіл респондентів за відповідними рівнями. Результати дослідження представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Розподіл респондентів за рівнем прокрастинації

Рівень прокрастинації	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	11	16,2
Середній	39	57,4
Високий	18	26,4
Разом	68	100,0

Як видно з даних таблиці 2.1, серед досліджуваних студентів переважає середній рівень прокрастинації, який було виявлено у 39 осіб, що становить 57,4 % вибірки. Отримані результати свідчать про те, що для більшості респондентів характерна помірна схильність до відкладання виконання важливих справ і завдань. Такі студенти загалом усвідомлюють необхідність виконання навчальних обов'язків, однак у певних ситуаціях можуть переносити їх виконання на пізніший термін, особливо за умов підвищеного навантаження, емоційної напруги або недостатньої мотивації.

Високий рівень прокрастинації було виявлено у 18 студентів, що становить 26,4 % від загальної кількості опитаних. Це свідчить про те, що більше чверті респондентів мають виражену схильність до систематичного відкладання виконання важливих завдань, навіть усвідомлюючи можливі негативні наслідки такої поведінки. Для цієї категорії студентів характерними можуть бути труднощі самоорганізації, недостатній рівень самоконтролю, підвищена тривожність, невпевненість у власних можливостях, страх невдачі або емоційне виснаження. В умовах воєнного стану зазначені прояви можуть посилюватися під впливом постійного стресу, інформаційного перевантаження та переживання невизначеності майбутнього.

Низький рівень прокрастинації продемонстрували 11 студентів, що становить 16,2 % вибірки. Респонденти цієї групи характеризуються достатньо високим рівнем саморегуляції, відповідальності та здатністю ефективно організовувати власну діяльність. Вони, як правило, своєчасно виконують поставлені завдання, раціонально планують свій час та демонструють більш стійку навчальну мотивацію навіть за наявності зовнішніх труднощів і стресогенних чинників.

Загалом результати дослідження свідчать про досить високий рівень поширення прокрастинаційної поведінки серед студентської молоді. Так, 83,8 % респондентів продемонстрували середній або високий рівень прокрастинації, що вказує на актуальність даної проблеми для сучасного

студентства. Отримані дані узгоджуються з результатами наукових досліджень, які ми аналізували в теоретичній частині нашої роботи і у яких зазначається, що студентський вік є одним із найбільш уразливих періодів щодо розвитку прокрастинаційної поведінки через поєднання високих навчальних вимог, необхідності самостійної організації діяльності та недостатнього життєвого досвіду подолання стресових ситуацій.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня сприйнятого стресу студентів за допомогою «Шкали сприйнятого стресу PSS-10». Використання даної методики дало можливість оцінити суб'єктивне сприйняття респондентами життєвих обставин як стресогенних, а також визначити особливості переживання ними почуття безпорадності та власної ефективності в умовах воєнного стану.

З метою визначення рівня сприйнятого стресу було здійснено розподіл респондентів за відповідними рівнями. Результати дослідження представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу (PSS-10)

Рівень сприйнятого стресу	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	7	10,3
Помірний	38	55,9
Високий	23	33,8
Разом	68	100,0

Як видно з даних таблиці 2.2, у більшості досліджуваних студентів виявлено помірний рівень сприйнятого стресу. Такий показник зафіксовано у 38 осіб, що становить 55,9 % від загальної кількості респондентів. Отримані результати свідчать про те, що більше половини опитаних періодично стикаються зі стресовими ситуаціями, відчувають емоційне напруження та труднощі у подоланні повсякденних життєвих і навчальних викликів, однак загалом зберігають здатність адаптуватися до наявних обставин та ефективно виконувати свої соціальні й навчальні функції.

Водночас високий рівень сприйнятого стресу було виявлено у 23 студентів, що становить 33,8 % вибірки. Отриманий показник свідчить про те, що майже третина респондентів перебуває в умовах вираженого психологічного напруження. Для таких студентів характерними можуть бути постійне відчуття перевантаження, труднощі контролю життєвих обставин, підвищена тривожність, емоційне виснаження, зниження концентрації уваги та труднощі в організації власної діяльності. Високий рівень стресу може негативно впливати як на психологічне благополуччя особистості, так і на її навчальну успішність, міжособистісні стосунки та загальну якість життя.

Низький рівень сприйнятого стресу продемонстрували лише 7 студентів, що становить 10,3 % від загальної кількості опитаних. Це свідчить про наявність у них достатньо розвинених адаптаційних ресурсів, ефективних стратегій подолання труднощів та здатності підтримувати психологічну рівновагу навіть в умовах підвищеного зовнішнього навантаження.

Отримані результати можуть бути пояснені специфікою умов, у яких перебувають досліджувані студенти. Важливо враховувати, що респонденти проживають і навчаються у прифронтовому місті Запоріжжі, яке від початку повномасштабного вторгнення перебуває під постійним впливом воєнних загроз. Регулярні повітряні тривоги, ракетні обстріли, інформаційна напруга, переживання за власну безпеку та безпеку близьких людей, невизначеність майбутнього й необхідність адаптації до умов воєнного стану виступають потужними стресогенними чинниками, що значною мірою впливають на психоемоційний стан студентської молоді.

Загалом результати дослідження свідчать про досить високий рівень психологічного навантаження серед опитаних студентів. Так, 61 особа, або 89,7 % вибірки, продемонструвала помірний або високий рівень сприйнятого стресу. Це вказує на значну поширеність стресових переживань серед студентської молоді та підтверджує актуальність вивчення їхнього впливу на різні аспекти психічного функціонування особистості, зокрема на прояви прокрастинаційної поведінки.

Для більш детального аналізу особливостей переживання стресу студентами було проаналізовано результати за підшкалою «Сприйняття безпорадності», яка відображає суб'єктивне відчуття нездатності контролювати життєві обставини, впливати на події власного життя та ефективно справлятися з труднощами. Високі показники за даною підшкалою свідчать про переживання безсилля, втрати контролю над ситуацією, невпевненості у власних можливостях та труднощів адаптації до стресогенних умов.

Результати розподілу респондентів за рівнем підшкали «Сприйняття безпорадності» представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Розподіл респондентів за рівнем підшкали «Сприйняття безпорадності»

Рівень	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	9	13,2
Середній	37	54,4
Високий	22	32,4
Разом	68	100,0

Як видно з даних таблиці 2.3, найбільша частка досліджуваних студентів продемонструвала середній рівень сприйняття безпорадності. Такий показник було виявлено у 37 осіб, що становить 54,4 % від загальної кількості респондентів. Отримані результати свідчать про те, що більше половини студентів періодично відчувають труднощі у контролі життєвих обставин та впливі на події власного життя, проте загалом зберігають здатність адаптуватися до складних умов та знаходити ресурси для подолання труднощів.

Високий рівень сприйняття безпорадності було встановлено у 22 студентів, що становить 32,4 % вибірки. Це свідчить про те, що майже третина респондентів схильна відчувати втрату контролю над життєвими обставинами, невпевненість у власних можливостях та труднощі у подоланні проблемних ситуацій. Для таких студентів характерними можуть бути

переживання безсилля перед зовнішніми обставинами, підвищена тривожність, емоційне виснаження та песимістичне сприйняття майбутнього. Високий рівень безпорадності може негативно впливати на навчальну діяльність, мотивацію досягнення та здатність ефективно організовувати власну поведінку.

Низький рівень сприйняття безпорадності було виявлено лише у 9 студентів, що становить 13,2 % від загальної кількості опитаних. Такі респонденти характеризуються більшою впевненістю у власних силах, здатністю впливати на перебіг подій свого життя та ефективно долати труднощі навіть у несприятливих умовах. Вони демонструють вищий рівень психологічної стійкості та адаптаційних можливостей.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що 59 студентів, або 86,8 % вибірки, мають середній або високий рівень сприйняття безпорадності. Це вказує на значну поширеність переживань, пов’язаних із відчуттям недостатнього контролю над життєвими обставинами, серед студентської молоді в умовах війни. Отримані результати є цілком закономірними з огляду на специфіку умов, у яких перебувають учасники дослідження.

Наступним етапом аналізу результатів «Шкали сприйнятого стресу PSS-10» стало дослідження підшкали «Брак самоефективності». Дана підшкала відображає ступінь впевненості особистості у власній здатності контролювати життєві обставини, успішно долати труднощі та ефективно справлятися з вимогами навколишнього середовища. Високі показники за цією підшкалою свідчать про недостатню віру у власні можливості, сумніви щодо здатності впливати на події власного життя та зниження впевненості у досягненні поставлених цілей. Результати дослідження представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Розподіл респондентів за рівнем підшкали «Брак самоефективності»

Рівень	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	13	19,1
Середній	35	51,5
Високий	20	29,4
Разом	68	100,0

Як видно з даних таблиці 2.4, найбільша частка досліджуваних студентів продемонструвала середній рівень браку самоефективності. Такий показник було зафіксовано у 35 осіб, що становить 51,5 % від загальної кількості респондентів. Це свідчить про те, що більше половини студентів періодично відчувають сумніви щодо власної здатності ефективно впливати на перебіг подій, долати труднощі та досягати поставлених цілей, однак загалом зберігають достатній рівень впевненості у власних можливостях.

Високий рівень браку самоефективності було виявлено у 20 студентів, що становить 29,4 % вибірки. Отримані результати свідчать про те, що понад чверть респондентів характеризуються недостатньою вірою у власні сили, схильністю сумніватися у своїх можливостях та труднощами у подоланні життєвих і навчальних викликів. Для таких студентів характерним може бути переконання, що результати їхньої діяльності переважно залежать від зовнішніх обставин, а не від власних зусиль. Подібні переживання нерідко супроводжуються зниженням навчальної мотивації, невпевненістю у прийнятті рішень та схильністю до уникнення складних завдань.

Низький рівень браку самоефективності було встановлено у 13 студентів, що становить 19,1 % від загальної кількості опитаних. Це свідчить про достатньо високий рівень впевненості у власних можливостях, здатність контролювати власну поведінку та ефективно справлятися з труднощами. Такі студенти частіше демонструють активну життєву позицію, наполегливість у досягненні цілей та готовність брати відповідальність за результати своєї діяльності.

Порівняння отриманих результатів із попередньою підшкалою «Сприйняття безпорадності» дозволяє зробити висновок, що хоча значна частина студентів переживає труднощі, пов’язані з контролем життєвих обставин, рівень віри у власні можливості залишається дещо вищим. Так, частка респондентів із високим рівнем браку самоефективності (29,4 %) є меншою, ніж частка студентів із високим рівнем сприйняття безпорадності (32,4 %). Це може свідчити про те, що навіть в умовах значного психологічного навантаження частина студентської молоді зберігає внутрішні ресурси для подолання труднощів та адаптації до складних життєвих обставин.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня ситуативної тривожності студентів за допомогою методики Спілбергера–Ханіна. Ситуативна тривожність характеризує актуальний емоційний стан особистості та відображає рівень напруження, занепокоєння, нервозності й емоційного дискомфорту, які людина переживає в конкретний момент часу або під впливом певних життєвих обставин.

Дослідження даного показника є особливо важливим в умовах воєнного стану, оскільки постійна загроза безпеці, невизначеність майбутнього, необхідність адаптації до нових умов життя та навчання можуть сприяти підвищенню рівня тривожних переживань серед студентської молоді.

Результати розподілу респондентів за рівнем ситуативної тривожності представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Розподіл респондентів за рівнем ситуативної тривожності

Рівень	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	8	11,8
Середній	35	51,5
Високий	25	36,7
Разом	68	100,0

Як видно з даних таблиці 2.5, найбільша частка досліджуваних студентів продемонструвала середній рівень ситуативної тривожності. Такий показник було виявлено у 35 осіб, що становить 51,5 % від загальної кількості респондентів. Отримані результати свідчать про те, що більше половини студентів періодично переживають емоційне напруження, занепокоєння та хвилювання, однак ці переживання не досягають критичного рівня та не перешкоджають повною мірою їхньому повсякденному функціонуванню.

Високий рівень ситуативної тривожності було встановлено у 25 студентів, що становить 36,7 % вибірки. Це свідчить про те, що понад третина респондентів перебуває у стані вираженого емоційного напруження та тривоги. Для таких студентів характерними можуть бути підвищена нервозність, відчуття внутрішнього дискомфорту, труднощі концентрації уваги, постійне очікування негативних подій та загострене реагування на стресові ситуації. Високий рівень ситуативної тривожності може негативно впливати на навчальну діяльність, продуктивність, процес прийняття рішень та психологічне благополуччя особистості.

Низький рівень ситуативної тривожності було виявлено у 8 студентів, що становить 11,8 % від загальної кількості опитаних. Такі респонденти характеризуються відносною емоційною стабільністю, здатністю контролювати власні переживання та зберігати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих обставинах. Вони менш схильні до надмірного хвилювання та демонструють вищий рівень стресостійкості.

Звертає на себе увагу той факт, що частка студентів із високою ситуативною тривожністю (36,7 %) є дещо вищою за частку осіб із високим рівнем сприйнятого стресу (33,8 %). Це може свідчити про те, що актуальні переживання та емоційні реакції на події сьогодення є більш вираженими, ніж загальне суб’єктивне сприйняття стресу. Така тенденція є цілком закономірною для молоді, яка перебуває в умовах тривалого впливу стресогенних чинників воєнного часу.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня особистісної тривожності студентів за методикою Спілбергера–Ханіна. На відміну від ситуативної тривожності, яка характеризує актуальний емоційний стан особистості в конкретний момент часу, особистісна тривожність є відносно стійкою індивідуально-психологічною характеристикою та відображає схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі й реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Результати розподілу респондентів за рівнем особистісної тривожності представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 - Розподіл респондентів за рівнем особистісної тривожності

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	7	10,3
Середній	33	48,5
Високий	28	41,2
Разом	68	100,0

Як видно з даних таблиці 2.6, найбільша частка досліджуваних студентів продемонструвала середній рівень особистісної тривожності. Такий показник було виявлено у 33 осіб, що становить 48,5 % від загальної кількості респондентів. Це свідчить про те, що майже половина студентів характеризується помірною схильністю до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях. Такі особи здатні адекватно реагувати на стресові події, хоча в окремих випадках можуть проявляти підвищене занепокоєння або невпевненість у власних можливостях.

Високий рівень особистісної тривожності було встановлено у 28 студентів, що становить 41,2 % вибірки. Отримані результати свідчать про те, що значна частина респондентів має стійку схильність сприймати різноманітні життєві ситуації як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. Для таких студентів характерними можуть бути постійне внутрішнє напруження, невпевненість у собі, схильність до

сумнівів, страх невдачі, підвищена чутливість до критики та надмірне переживання щодо можливих негативних наслідків власних дій. Високий рівень особистісної тривожності може ускладнювати процес прийняття рішень, знижувати впевненість у власних силах та сприяти формуванню поведінки уникнення.

Низький рівень особистісної тривожності було виявлено у 7 студентів, що становить 10,3 % від загальної кількості опитаних. Такі респонденти характеризуються емоційною врівноваженістю, впевненістю у власних можливостях, здатністю конструктивно долати труднощі та зберігати психологічну стабільність навіть за умов підвищеного навантаження. Вони менш схильні до надмірних переживань і демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Порівняння результатів особистісної та ситуативної тривожності дозволяє виявити певні особливості психоемоційного стану досліджуваних студентів. Так, частка осіб із високим рівнем особистісної тривожності (41,2 %) перевищує частку студентів із високою ситуативною тривожністю (36,7 %). Це свідчить про те, що тривожність у значної частини респондентів має не лише ситуативний характер, обумовлений актуальними життєвими обставинами, а й виступає відносно стійкою особистісною характеристикою. Подібна тенденція може свідчити про сформовану схильність до тривожного реагування на різноманітні життєві труднощі та невизначеність.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про переважання середніх рівнів прокрастинації, сприйнятого стресу та тривожності серед студентської молоді. Водночас виявлено значну частку респондентів із високими показниками досліджуваних характеристик, що вказує на наявність вираженого психоемоційного напруження та ризику формування дезадаптивних поведінкових проявів в умовах воєнного стану.

Отримані результати дають підстави припустити існування певних взаємозв’язків між рівнем прокрастинації та психологічними станами студентів, зокрема особливостями переживання стресу і тривожності.

Виявлені тенденції свідчать про те, що прокрастинаційна поведінка може бути пов’язана з підвищеним рівнем психологічного напруження, переживанням безпорадності, недостатньою впевненістю у власних можливостях та схильністю до тривожного реагування.

У зв’язку з цим наступним етапом дослідження стало вивчення взаємозв’язку між показниками прокрастинації, сприйнятого стресу та тривожності студентів за допомогою кореляційного аналізу. Це дозволить більш глибоко дослідити психологічні механізми прояву прокрастинації у студентської молоді та визначити роль психологічних станів у її формуванні в умовах війни.

2.3. Дослідження взаємозв’язку прокрастинації з психологічними станами студентів в умовах війни

Одним із важливих завдань нашого дослідження було визначення особливостей взаємозв’язку між рівнем прокрастинації та психологічними станами студентів, які проживають в умовах воєнного стану. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що прокрастинаційна поведінка нерідко пов’язана з переживанням стресу, підвищеною тривожністю, відчуттям безпорадності та зниженням віри у власні можливості. Саме тому важливим етапом емпіричного дослідження стало вивчення характеру взаємозв’язків між досліджуваними показниками.

З метою перевірки другої гіпотези дослідження та виявлення особливостей взаємозв’язку між рівнем прокрастинації та психологічними станами студентів було використано коефіцієнт рангової кореляції Ч. Спірмена. Використання даного статистичного методу дозволяє визначити силу та напрямок зв’язків між досліджуваними показниками незалежно від особливостей їх розподілу.

У межах дослідження було проаналізовано взаємозв’язки між загальним рівнем прокрастинації та такими показниками, як загальний рівень

сприйнятого стресу, сприйняття безпорадності, брак самоефективності, ситуативна та особистісна тривожність. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Взаємозв'язок прокрастинації з психологічними станами студентів (r Спірмена)

Показники	r
Прокрастинація – сприйнятий стрес	0,51**
Прокрастинація – сприйняття безпорадності	0,58**
Прокрастинація – брак самоефективності	0,49**
Прокрастинація – ситуативна тривожність	0,46**

Як видно з даних таблиці 2.7, між усіма досліджуваними показниками виявлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки на рівні значущості $p \leq 0,01$. Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня прокрастинації у студентів підвищуються показники сприйнятого стресу, безпорадності, браку самоефективності та тривожності.

Найвищий показник кореляційного зв'язку було виявлено між рівнем прокрастинації та сприйняттям безпорадності ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$). Отриманий результат свідчить про те, що студенти, які частіше відкладають виконання важливих справ та прийняття рішень, більшою мірою схильні переживати відчуття втрати контролю над власним життям, труднощі у впливі на життєві обставини та переконання у власній неспроможності змінити ситуацію. Такий результат узгоджується з положеннями теоретичних досліджень, згідно з якими прокрастинація нерідко виступає проявом поведінки уникнення та супроводжується формуванням стану психологічної безпорадності.

Досить високий позитивний зв'язок було виявлено між прокрастинацією та особистісною тривожністю ($r = 0,55$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що студенти з підвищеним рівнем тривожності частіше демонструють схильність до відкладання важливих справ. Ймовірно,

переживання страху помилки, невдачі або негативної оцінки з боку інших людей сприяє формуванню прокрастинаційної поведінки як способу уникнення психологічного дискомфорту.

Помірний позитивний зв’язок встановлено між прокрастинацією та загальним рівнем сприйнятого стресу ($r = 0,51$; $p \leq 0,01$). Отримані дані дозволяють припустити, що підвищення рівня стресу супроводжується зростанням схильності до відкладання важливих справ. Водночас сама прокрастинація може виступати додатковим джерелом стресу через накопичення невиконаних завдань, що створює своєрідне замкнене коло психологічного напруження.

Значущий позитивний кореляційний зв’язок також виявлено між прокрастинацією та браком самоефективності ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$). Це означає, що студенти, які сумніваються у власних можливостях та не впевнені у здатності досягати поставлених цілей, частіше відкладають виконання складних або відповідальних завдань. Недостатня віра у власні сили може виступати одним із психологічних механізмів формування прокрастинаційної поведінки.

Найменший, проте статистично значущий позитивний зв’язок було встановлено між прокрастинацією та ситуативною тривожністю ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$). Отриманий результат свідчить про те, що актуальні переживання тривоги також пов’язані зі схильністю до відкладання справ, однак цей зв’язок є дещо слабшим порівняно з особистісною тривожністю. Це може пояснюватися тим, що прокрастинація більшою мірою пов’язана зі стійкими особистісними характеристиками, ніж із тимчасовими емоційними станами.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують другу гіпотезу дослідження щодо наявності зв’язку між рівнем прокрастинації та особливостями психоемоційного стану студентів в умовах воєнного стану. Встановлено, що вищі показники прокрастинації пов’язані з вищим рівнем сприйнятого стресу, ситуативної та особистісної тривожності, більш вираженим переживанням безпорадності та браком самоефективності.

Отримані результати свідчать про те, що прокрастинація у студентської молоді є не лише поведінковою особливістю, а й пов’язана з комплексом негативних психологічних переживань, які можуть посилюватися в умовах тривалого впливу стресогенних чинників воєнного стану. Це дозволяє розглядати прокрастинацію як один із показників психологічного неблагополуччя та утрудненої адаптації студентів до сучасних умов життєдіяльності.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Психологічні умови зниження рівня прокрастинації у студентів

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження засвідчили, що прокрастинація студентів в умовах воєнного стану пов’язана не лише з особливостями організації діяльності, а й з низкою психологічних чинників, серед яких підвищений рівень тривожності, сприйнятого стресу, переживання безпорадності та недостатня віра у власні можливості. Отримані результати дають підстави стверджувати, що профілактика та подолання прокрастинації повинні мати комплексний характер і передбачати створення психологічних умов, спрямованих на розвиток саморегуляції, підвищення самоефективності та зміцнення психологічної стійкості студентської молоді.

Однією з найважливіших психологічних умов зниження рівня прокрастинації у студентів є формування навичок усвідомленої саморегуляції діяльності. Саморегуляція розглядається як здатність особистості самостійно планувати, організовувати, контролювати та коригувати власну поведінку відповідно до поставлених цілей і вимог діяльності. У сучасних умовах воєнного стану, коли студенти перебувають під впливом численних стресогенних чинників, мають справу з високим рівнем невизначеності та емоційного напруження, значення навичок саморегуляції суттєво зростає.

Прокрастинаційна поведінка часто виникає через труднощі планування діяльності, невміння розподіляти час, визначати пріоритетність завдань та підтримувати мотивацію до їх виконання. Студенти можуть усвідомлювати необхідність виконання певного завдання, однак через відсутність чіткої структури діяльності, емоційне перевантаження або страх можливих

труднощів відкладають його виконання на невизначений термін. У результаті накопичення невиконаних справ посилюється відчуття напруження, тривоги та безпорадності, що ще більше ускладнює організацію навчальної діяльності.

У зв’язку з цим важливим напрямом психологічної роботи є розвиток умінь цілепокладання та планування. Студентам необхідно навчитися формулювати конкретні, досяжні та реалістичні цілі, визначати послідовність їх реалізації та розподіляти великі завдання на менші етапи. Виконання складного завдання невеликими частинами сприяє зменшенню психологічного навантаження та знижує ризик виникнення прокрастинації. Важливим є також формування навичок пріоритизації справ, коли студент здатний відокремлювати важливі завдання від другорядних та спрямовувати власні ресурси на досягнення найбільш значущих результатів.

Не менш важливим компонентом саморегуляції є розвиток навичок самоконтролю та самооцінювання результатів діяльності. Регулярний аналіз власних досягнень, контроль виконання запланованих завдань і своєчасне внесення коректив у діяльність сприяють підвищенню відповідальності та усвідомленості поведінки. Такі навички допомагають студентам підтримувати стабільний темп роботи, уникати накопичення невиконаних завдань і своєчасно реагувати на труднощі, що виникають у процесі навчання.

Особливого значення в умовах воєнного стану набуває розвиток емоційної саморегуляції. Високий рівень тривожності, стресу та переживання невизначеності можуть суттєво знижувати продуктивність діяльності та сприяти відкладанню важливих справ. Тому доцільним є навчання студентів технікам емоційного самоконтролю, управління стресом, відновлення психологічних ресурсів та підтримання внутрішньої рівноваги. Розвинені навички емоційної саморегуляції дозволяють ефективніше долати труднощі, підтримувати мотивацію та зберігати працездатність навіть у складних життєвих обставинах.

Наступною важливою психологічною умовою зниження рівня прокрастинації у студентів є підвищення рівня самоефективності особистості. Поняття самоефективності в науковій психології розглядається як система уявлень людини про власні можливості успішно організовувати та здійснювати діяльність, необхідну для досягнення поставлених цілей. Високий рівень самоефективності сприяє активності особистості, наполегливості у подоланні труднощів, готовності брати на себе відповідальність та зберігати мотивацію навіть у складних життєвих обставинах.

Підвищення рівня самоефективності передбачає створення умов для переживання студентами ситуацій успіху. Важливо, щоб студенти мали можливість усвідомлювати власні досягнення, фіксувати позитивні результати діяльності та отримувати конструктивний зворотний зв’язок щодо своїх успіхів. Навіть незначні досягнення здатні зміцнювати впевненість у власних можливостях та формувати позитивний досвід подолання труднощів.

Ефективним засобом розвитку самоефективності є також поступове ускладнення завдань відповідно до індивідуальних можливостей особистості. Послідовне досягнення проміжних цілей сприяє формуванню переконання у власній компетентності та здатності контролювати результати діяльності. Водночас важливим є формування адекватної самооцінки, що дозволяє студентам реалістично оцінювати свої сильні сторони та ресурси без надмірної самокритики чи страху помилки.

Суттєву роль у розвитку самоефективності відіграє підтримка з боку викладачів, наставників та найближчого соціального оточення. Позитивне підкріплення, визнання досягнень, підтримка ініціативності та самостійності сприяють формуванню у студентів відчуття компетентності та віри у власні сили. У свою чергу, це зменшує схильність до уникнення складних завдань та сприяє більш активному й відповідальному ставленню до навчальної діяльності.

Не менш важливою психологічною умовою зниження рівня прокрастинації у студентів є зменшення рівня тривожності та психоемоційного напруження. Результати проведеного дослідження засвідчили наявність взаємозв'язку між прокрастинацією та показниками ситуативної й особистісної тривожності, що дозволяє розглядати емоційний стан студентів як один із вагомих чинників формування прокрастинаційної поведінки. В умовах воєнного стану проблема тривожності набуває особливої актуальності, оскільки молодь змушена адаптуватися до постійної невизначеності, інформаційного перевантаження, загроз безпеці та змін звичного способу життя.

Тривожність нерідко виступає психологічним механізмом, який запускає процес відкладання справ. Студент може усвідомлювати важливість виконання навчального завдання, однак через страх помилки, негативної оцінки, невдачі або невпевненість у власних можливостях відкладати його виконання на пізніший термін. У таких випадках прокрастинація виконує своєрідну захисну функцію, дозволяючи тимчасово уникнути переживання негативних емоцій. Проте подібна стратегія є лише короткочасним способом зниження напруги, оскільки надалі накопичення невиконаних завдань призводить до ще більшого посилення тривоги та психологічного дискомфорту.

Особливо вразливими до розвитку прокрастинації є студенти з високим рівнем особистісної тривожності. Такі особи схильні сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі, часто сумніваються у правильності власних рішень, болісно реагують на можливі помилки та невдачі. Внаслідок цього будь-яке складне або відповідальне завдання може викликати надмірне емоційне напруження та прагнення відкласти його виконання.

У зв'язку з цим важливим напрямом профілактики прокрастинації є розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості. Ефективними можуть бути різноманітні техніки психологічної самодопомоги: дихальні

вправи, методи м’язової релаксації, техніки усвідомленості (майндфулнес), вправи на стабілізацію емоційного стану та когнітивне переосмислення стресових ситуацій. Їх регулярне використання сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, покращенню концентрації уваги та підвищенню здатності ефективно виконувати поставлені завдання.

Важливе значення має також формування у студентів навичок конструктивного ставлення до власних помилок. Часто прокрастинація підтримується страхом невдачі або прагненням виконати роботу бездоганно. Усвідомлення того, що помилки є природною складовою процесу навчання та особистісного розвитку, сприяє зниженню внутрішнього напруження та підвищує готовність діяти навіть за умов невизначеності.

Не менш важливим чинником є забезпечення психологічної підтримки студентів з боку закладу освіти. Проведення тренінгів із розвитку стресостійкості, психологічних консультацій, груп взаємопідтримки та психоосвітніх заходів може сприяти зниженню рівня тривожності та покращенню психологічного благополуччя молоді. Відчуття підтримки та безпеки дозволяє студентам ефективніше справлятися зі складними життєвими обставинами та зменшує ймовірність використання прокрастинації як способу уникнення труднощів.

Ще однією важливою психологічною умовою зниження рівня прокрастинації у студентів є формування стійкої внутрішньої мотивації до навчальної діяльності та розвитку цілеспрямованості. У численних психологічних дослідженнях прокрастинація розглядається як наслідок недостатньої мотивації до виконання завдань, відсутності особистісної зацікавленості у результатах діяльності або втрати усвідомлення її значущості. За таких умов студент відкладає виконання справ не лише через брак часу чи труднощі самоорганізації, а й через відсутність внутрішнього спонукання до активних дій.

Формування внутрішньої мотивації передбачає усвідомлення студентами особистісної значущості навчання та його зв’язку з майбутньою

професійною діяльністю. Чим чіткіше людина розуміє, для чого вона виконує певне завдання та яке місце воно займає в досягненні її життєвих цілей, тим меншою є ймовірність виникнення прокрастинації. Усвідомлення практичної цінності навчальної діяльності підвищує рівень відповідальності та сприяє більш активному включенню в освітній процес.

Важливим напрямом психологічної роботи є розвиток навичок цілепокладання. Студенти повинні вміти визначати як короткострокові, так і довгострокові цілі, співвідносити поточні завдання з власними життєвими перспективами та оцінювати поступ у їх досягненні. Наявність чітких і реалістичних цілей сприяє підвищенню внутрішньої організованості, підтримує мотивацію та допомагає долати труднощі, які виникають у процесі навчання.

Суттєве значення має також формування мотивації досягнення успіху. Студенти, орієнтовані на розвиток власних компетентностей та особистісне зростання, менш схильні до відкладання справ, оскільки сприймають труднощі як можливість отримати новий досвід. Натомість переважання мотивації уникнення невдачі часто супроводжується страхом помилки, невпевненістю та прагненням уникнути ситуацій оцінювання.

Позитивний психологічний клімат, підтримка викладачів, використання інтерактивних методів навчання, можливість проявляти ініціативу та отримувати конструктивний зворотний зв’язок сприяють підвищенню зацікавленості студентів у навчальній діяльності та зміцнюють їхню внутрішню мотивацію.

Психологічною умовою зниження рівня прокрастинації у студентів є розвиток психологічної стійкості та формування конструктивних копінг-стратегій подолання стресових ситуацій. Необхідність розвитку цієї якості зумовлена тим, що сучасні студенти перебувають під впливом значної кількості стресогенних чинників, пов’язаних як із навчальною діяльністю, так і з наслідками воєнного стану. Постійна невизначеність, загрози безпеці, вимушена адаптація до нових умов життя та навчання негативно

позначаються на емоційному стані молоді та можуть посилювати прояви прокрастинації.

Психологічна стійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах труднощів, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно реагувати на стресові події. Особи з високим рівнем психологічної стійкості здатні швидше адаптуватися до несприятливих обставин, ефективніше використовувати власні ресурси та не втрачати здатності до цілеспрямованої діяльності навіть за умов підвищеного емоційного навантаження.

Натомість недостатньо розвинена психологічна стійкість часто супроводжується переживанням безпорадності, зростанням тривожності, невпевненістю у власних можливостях та схильністю до уникнення труднощів. У таких випадках прокрастинація виступає своєрідним механізмом психологічного захисту, який дозволяє тимчасово уникнути неприємних переживань, але водночас ускладнює досягнення поставлених цілей та підвищує ризик виникнення додаткового стресу.

Важливим чинником розвитку психологічної стійкості є формування конструктивних копінг-стратегій. Під копінгом розуміють свідомі способи подолання складних життєвих ситуацій, спрямовані на збереження психологічного благополуччя та ефективне вирішення проблем. До конструктивних копінг-стратегій належать аналіз проблемної ситуації, пошук шляхів її вирішення, звернення по соціальну підтримку, позитивне переосмислення труднощів, планування подальших дій та активне подолання перешкод..

Особливого значення в умовах війни набуває формування навичок психологічної гнучкості. Психологічно гнучкі студенти здатні адаптувати свої плани відповідно до змін зовнішніх обставин, приймати невизначеність як частину життя та продовжувати рухатися до поставлених цілей навіть за наявності труднощів. Це дозволяє уникати надмірної фіксації на негативних переживаннях і знижує ризик формування прокрастинаційної поведінки.

В розвитку психологічної стійкості важливу роль відіграє розвиток навичок самодопомоги, зокрема вміння усвідомлювати власний емоційний стан, своєчасно відновлювати внутрішні ресурси та використовувати ефективні способи психологічного відновлення.

Отже, можемо зробити підсумок, що зниження рівня прокрастинації у студентів в умовах воєнного стану можливе за умови комплексного впливу на психологічні чинники її виникнення. Найважливішими психологічними умовами виступають розвиток навичок саморегуляції, підвищення самоефективності, зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження, формування внутрішньої мотивації досягнення та розвиток психологічної стійкості. Вважаємо, що реалізація зазначених умов сприятиме підвищенню психологічного благополуччя студентської молоді, покращенню її адаптації до умов воєнного стану та зменшенню проявів прокрастинаційної поведінки.

3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання прокрастинації в умовах воєнного стану

Враховуючи отримані результати нашого дослідження, було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на профілактику та подолання прокрастинаційної поведінки студентської молоді в умовах воєнного стану.

1. Розвивати навички планування та організації часу

Студентам доцільно щоденно планувати свою діяльність із визначенням конкретних цілей та часових меж їх виконання. Великі та складні завдання рекомендується розподіляти на невеликі етапи, що дозволяє зменшити відчуття перевантаження та підвищує ймовірність своєчасного виконання роботи. Для цього можуть використовуватися щоденники, електронні планувальники, календарі або спеціальні мобільні застосунки для управління часом.

2. Використовувати техніку «малих кроків»

У разі виникнення труднощів із початком виконання завдання доцільно застосовувати принцип поступового залучення до діяльності. Виконання навіть невеликої частини завдання сприяє подоланню внутрішнього опору та підвищує мотивацію до подальшої роботи. Особливо ефективним є правило «5 хвилин», відповідно до якого студент розпочинає роботу лише на короткий проміжок часу, що значно знижує психологічний бар'єр перед початком діяльності.

3. Підвищувати рівень самоефективності

Для формування впевненості у власних можливостях рекомендується регулярно фіксувати власні досягнення, навіть незначні успіхи. Ведення щоденника досягнень допомагає усвідомити власний прогрес, підвищує самооцінку та формує переконання у здатності успішно долати труднощі. Важливо концентрувати увагу не лише на помилках, а й на позитивних результатах власної діяльності.

4. Знижувати рівень тривожності та психоемоційного напруження

З метою профілактики прокрастинації студентам рекомендується використовувати техніки психологічної самодопомоги: дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, вправи на усвідомленість (майндфулнес), техніки емоційної стабілізації та самопідтримки. Регулярне застосування таких методів сприяє зменшенню рівня стресу, покращує концентрацію уваги та підвищує здатність до ефективної діяльності.

5. Формувати реалістичне ставлення до помилок

Важливо усвідомити, що помилки є природною складовою навчального процесу та особистісного розвитку. Надмірний перфекціонізм часто виступає джерелом страху невдачі та провокує відкладання важливих справ. Доцільно орієнтуватися не на ідеальний результат, а на поступовий прогрес та якісне виконання поставлених завдань у межах наявних можливостей.

6. Підтримувати внутрішню навчальну мотивацію

Студентам рекомендується регулярно співвідносити поточні навчальні завдання з майбутніми професійними цілями. Усвідомлення практичної

значущості навчання підвищує зацікавленість у діяльності та знижує ймовірність прокрастинації. Корисним є визначення короткострокових і довгострокових цілей, які допомагають підтримувати спрямованість на результат.

7. Обмежувати вплив відволікаючих чинників

Під час виконання навчальних завдань доцільно мінімізувати вплив зовнішніх подразників: вимикати сповіщення на мобільних пристроях, обмежувати використання соціальних мереж, організовувати комфортне робоче місце та дотримуватися визначеного режиму праці й відпочинку. Це сприяє підвищенню концентрації уваги та продуктивності діяльності.

8. Використовувати соціальну підтримку

У складних життєвих ситуаціях важливо не ізолюватися від оточення. Спілкування з друзями, одногрупниками, викладачами, наставниками або психологом допомагає зменшити відчуття безпорадності, отримати емоційну підтримку та знайти конструктивні способи вирішення труднощів.

9. Розвивати навички стресостійкості

В умовах воєнного стану особливого значення набуває здатність ефективно справлятися зі стресом. Для цього рекомендується підтримувати оптимальний режим сну та відпочинку, дотримуватися фізичної активності, використовувати техніки саморегуляції та своєчасно звертатися за психологічною допомогою у разі виникнення емоційних труднощів.

Отже, профілактика та подолання прокрастинації в умовах воєнного стану потребують комплексного підходу, який передбачає розвиток навичок саморегуляції, підвищення самоефективності, зниження рівня тривожності, формування внутрішньої мотивації та зміцнення психологічної стійкості. Реалізація запропонованих нами рекомендацій сприятиме підвищенню психологічного благополуччя студентської молоді, покращенню академічної успішності та зменшенню проявів прокрастинаційної поведінки.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних проявів прокрастинації студентів в умовах воєнного стану. Отримані результати дозволили сформулювати такі висновки відповідно до поставлених завдань дослідження.

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену прокрастинації у психологічній науці. Встановлено, що прокрастинація розглядається як складний багатовимірний психологічний феномен, який проявляється у свідомому відкладанні виконання важливих справ або прийняття рішень попри усвідомлення можливих негативних наслідків. Аналіз наукових джерел засвідчив відсутність єдиного підходу до трактування даного явища. У сучасній психології прокрастинація розглядається як порушення саморегуляції діяльності, форма поведінки уникнення, механізм емоційного захисту та прояв недостатньої здатності особистості до ефективного управління власною діяльністю.

2. Розкрито психологічні причини, механізми та основні прояви прокрастинації особистості. Встановлено, що основними причинами прокрастинації виступають страх невдачі, страх успіху, тривожність, перфекціонізм, низька мотивація, недостатній рівень саморегуляції, труднощі планування діяльності, переживання безпорадності та недостатня віра у власні можливості. Визначено, що прокрастинація супроводжується негативними емоційними станами, зокрема почуттям провини, тривогою, внутрішнім напруженням і незадоволеністю собою. Основними проявами прокрастинаційної поведінки є систематичне відкладання важливих справ, заміна пріоритетних завдань другорядними видами діяльності, уникнення відповідальності та труднощі прийняття рішень.

3. Визначено особливості прояву прокрастинації у студентському віці в умовах воєнного стану. Встановлено, що студентська молодь є особливо

вразливою до проявів прокрастинації через поєднання вікових особливостей розвитку, високих навчальних навантажень та впливу стресогенних чинників воєнного стану. Постійна невизначеність, переживання за власну безпеку та майбутнє, емоційне виснаження, порушення звичного способу життя та навчання створюють додаткові передумови для формування прокрастинаційної поведінки. В умовах війни прокрастинація виконує функцію тимчасового уникнення психологічного дискомфорту, однак у довгостроковій перспективі сприяє накопиченню стресу та погіршенню психологічного благополуччя студентів.

4. Емпірично досліджено психологічні прояви прокрастинації студентів та встановлено їх взаємозв'язок із рівнем стресу і тривожності в умовах воєнного стану. Результати дослідження показали, що переважна більшість студентів характеризується середнім рівнем прокрастинації, а значна частина респондентів демонструє високі показники схильності до відкладання важливих справ. Також встановлено переважання помірного рівня сприйнятого стресу та середнього рівня показників сприйняття безпорадності й браку самоефективності. Дослідження рівня тривожності засвідчило поширеність серед студентів середнього та високого рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності. За результатами кореляційного аналізу виявлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між рівнем прокрастинації та показниками сприйнятого стресу, сприйняття безпорадності, браку самоефективності, ситуативної та особистісної тривожності. Найбільш тісний зв'язок встановлено між прокрастинацією та переживанням безпорадності. Отримані результати підтвердили висунуті гіпотези дослідження та засвідчили, що прокрастинація студентів пов'язана з особливостями їхнього психоемоційного стану в умовах воєнного стану.

5. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та подолання прокрастинації студентів в умовах війни. Вважаємо, що ефективна профілактика прокрастинації потребує комплексного підходу, який передбачає розвиток навичок саморегуляції та

тайм-менеджменту, підвищення рівня самоефективності, формування внутрішньої навчальної мотивації, зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження, розвиток психологічної стійкості та конструктивних копінг-стратегій. Розроблені рекомендації можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп та самими студентами з метою зниження проявів прокрастинаційної поведінки та підвищення ефективності навчальної діяльності в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія : «Філософія. Психологія. Педагогіка». 2013. № 2. С. 24–25.

2. Багрій В. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Львів, 23 жовтня 2020 року) / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 10–14. URL : https://surl.li/nolllb

3. Берегова Н.П., Підганюк В.В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. У*країнський психолого-педагогічний науковий збірник* : науковий журнал. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. № 19. С. 10–13. URI : https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/9016

4. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. 2. С. 197–211.

5. Ганаба С.О., Кушнір О.М. Прояви прокрастинації у юнацькому віці та їх вплив на навчальну діяльність. *Перспективи та інновації науки*. №1(47). 2025. С. 1457-1467. URL : https://surl.li/wjvjba

6. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). Ч. І. С. 78–83. URL : http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/344

7. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. N 4. С. 210–218.

8. Гривнак І. Психологічні особливості студентів, схильних до прокрастинації. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Львів, 23 жовтня 2020 року) / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 47–50. URL : https://surl.li/lypzoo

9. Грисенко Н. В. Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 789–793.

10. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf

11. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія : «Психологія». 2020. 47 С. 53–66. DOI : https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345

12. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.

13. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *"Вісник"*. 2019. № 1 (39). С. 18–22. URL : https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/65/60/

14. Журавльова О., Журавльов, О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 73–83.

15. Журавльова О., Журавльов, О. Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів. *Психологічні перспективи*, Вип. 36, 2020. С. 86–99. DOI : https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-86-99

16. Ічанська О.М., Лич О.М., Гірчук О.В. Мотивація досягнення як предиктор прокрастинації студентів-психологів. *Габітус*. Вип. 36, 2022. С. 161-165. DOI : https://doi.org/10.32843/2663-5208

17. Камінська О. В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2021. Т. 32 (71). № 1. С. 44–49. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/8.pdf

18. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома». 2019. 80 с.

19. Котляр Л. І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2020. Вип. 15. С. 57–61.URL : http://www.pag-journal.iei.od.ua/archives/2020/15-2020/13.pdf

20. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології.* 2019. Т. XI. Вип. 19. С. 208–224. URL : http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf

21. Мортук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф.студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми : Вид-во СумДПУ, 2014. С. 292–297.

22. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2022. Вип. 3. С. 66-70. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13

23. Назарук Н.В. Феномен прокрастинації у психологічному універсумі. *Габітус*. Вип. 55. 2023. С. 55-61. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.9

24. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія : «Педагогіка і психологія». 2021. № 1 (21). С. 64 – 72. URL : https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2021/1/9.pdf

25. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : Психологія. Вип. 2(12), 2020. С. 66-71. DOI : https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12

26. Оніщук М.О. Прокрастинація як соціально-психологічна проблема сучасної молоді. *Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету* (м. Вінниця, 2020 р.). Вінниця : ВНТУ, 2020. URL : https://surl.li/dqbwjr.

27. Плахотнюк Н.П., Макаревич О.О., Суворова Л.К., Баранівська Н.В., Коваленко І. В. Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: педагогічний аналіз. *Академічні візії*. Вип. 43, 2025. С. 1-8. DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.15719897

28. Прокрастинація. URL : https://surl.li/jrwycc

29. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 190–196.

30. Справи на потім: що таке прокрастинація та як її здолати URL : https://surl.li/nqhxen

31. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

32. Філоненко Л.В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 11(29). С. 390–399. URL : https:// doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-390-399.

33. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. URL : https://surl.li/jbkpzj.

34. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки. *Політичний менеджмент*. 2013. № 59. С. 16-29. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/PoMe_2013_59_4

35. Шайгородський Ю. Феномен політичної прокрастинації як виклик стратегічному мисленню. *Науковий часопис Національного*

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 22 : Політичні науки та методика викладання соціально-політичних дисциплін. 2014. Спецвипуск : *Політика і духовність в умовах глобальних викликів :* матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 2–3 квітня 2014 р.). С. 85–91. URL : https://surl.li/mdxpuk

36. Я потім це зроблю. Чому ми прокрастинуємо і як цього уникнути. URL : https://happymonday.ua/chomu-myprokrastynuyemo-i-yak-tsogo-unyknuty

37. Burka, J. B., Yuen, L. M. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2008. 288 c.

38. Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., Newbegin, I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*. 2005. Vol. 7, №1. P. 1–6.

39. Handbook of neurofeedback: dynamics and clinical applications / J. R. Evans (Ed.). CRC Press, 2007.

40. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., Rajani, S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*. 2008. Vol. 33, № 4. P. 915–931.

41. Klingsieck K. B. Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology. A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. 2013. Vol. 32(2). P. 175–185.

42. Milgram N. N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol. 14. P. 141–156.

43. Quek T. The Problem of Procrastination. 2021. URL : http://webhome.idirect.com/~readon/procrast.html

44. Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 2007. Vol. 99, № 1. P. 12–25.

45. Specter M. H. J. R. Ferrari Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15(5). P. 197–202.

46. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. P. 65–94.

47. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff. Publisher : Harper Perennial, 2012.

48. Yaakub N. Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy. 2020. URL : http://mahdzan.com/papers/procrastinate

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)

Інструкція для учасників дослідження: Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов’язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

Таблиця А.1 – Розшифрування значень відповідей

1 бал	**2 бали**	**3 бали**	**4 бали**	**5 балів**
Абсолютно не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Абсолютно згоден

Таблиця А.2 – Текст опитування

№ з/п	**Твердження**	**Відповідь**
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її	1 2 3 4 5

8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно	1 2 3 4 5
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5
14.	14. Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу	1 2 3 4 5
15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися	1 2 3 4 5

Таблиця А.3 - Обробка та інтерпретація отриманих результатів

Прямі та обернені твердження	**Номери тверджень**
Прямі твердження	1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження	3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Варіант відповіді	**Пряме твердження**	**Обернене твердження**
Абсолютно не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 балів
Важко визначитися	3 бали	3 балів
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бали

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

— 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

— 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

— до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

Додаток Б

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Таблиця Б.1 – Текст опитувальника за шкалою ситуативної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я перебуваю в напруженні	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12.	Я нервуюсь	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я стурбований	1	2	3	4
18.	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4

Тіблиця Б.2 – Текст опитувальника за шкалою особистої тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
20	Мені приємно	1	2	3	4
21	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23	Я легко впадаю в розпач	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути	1	2	3	4
26	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний, урівноважений та зібраний	1	2	3	4
28	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я буваю задоволений	1	2	3	4
37	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4

39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Інтерпретація результатів STAI:

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

Для підрахунку балів кожної шкали необхідно знайти суму всіх 20 тверджень. При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

— до 30 балів – низька;

— 31-44 бали – помірна;

— 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Таблиця Б.3 – Прямі та обернені твердження

Шкала	**Прямі твердження**	**Обернені твердження**
Ситуативна тривожність	3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18	1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20
Особистісна тривожність	22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 40	21, 26, 27, 30, 36, 39

Таблиця Б.4 – Підрахунок балів прямих та обернених тверджень

Варіант відповіді	**Пряме твердження**	**Обернене твердження**
Ніколи	1 бал	4 балів
Майже ніколи	2 бали	Збалів
Часто	3 бали	2 балів
Майже завжди	4 бали	1 бали