

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Психологічні особливості прокрастинації у студентів в умовах війни»**

Виконала:

студентка 4 курсу, ПС-42 групи

Спеціальності 053 Психологія

**Мельник Іванна Ярославівна**

Керівник :

к. психол. н., доцент кафедри клінічної та  
реабілітаційної психології, доц. **Іванцев Л. І.**

Рецензент:

к. психол. н., доцент, професор кафедри клінічної та  
реабілітаційної психології **Гасюк М.Б.**

Івано-Франківськ – 2025 р.

## ЗМІСТ

	С.
<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи вивчення прокрастинації як психологічного феномену</b> .....	6
1.1 Теоретичні підходи до визначення прокрастинації та її види.....	6
1.2 Психологічні чинники розвитку прокрастинаційної поведінки.....	16
1.3 Особливості прояву прокрастинації у студентської молоді в умовах війни.....	23
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей прокрастинації у студентів в умовах війни</b> .....	30
2.1 Дизайн і методи емпіричного дослідження.....	30
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	37
2.3. Практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розвитку адаптивних стратегій у студентів в умовах війни.....	52
<b>ВИСНОВОК</b> .....	63
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	70
<b>ДОДАТКИ</b> .....	76

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Феномен прокрастинації, попри свою відносну новизну в психології, вже привернув значну увагу завдяки своїй актуальності та важливості для досліджень. Його вивчення розпочалося з експериментально-прикладного етапу, що передбачав створення психодіагностичних інструментів для вимірювання та аналізу цього явища. Однак, незважаючи на численні дослідження, немає єдиного підходу до визначення всіх причин, які призводять до прокрастинації.

Проблема прокрастинації привернула увагу переважно зарубіжних науковців, які вивчали її в контексті особистісних характеристик, емоційної регуляції, мотиваційних механізмів і поведінкових проявів. Значний внесок у розвиток цієї тематики зробили такі дослідники, як J. Solomon і A. Rothblum, які вперше виокремили прокрастинацію як психологічну проблему, пов'язану з емоційною сферою. P. Steel провів метааналіз досліджень і сформулював «гіпотезу саморегуляції», вказуючи на зв'язок прокрастинації з низьким рівнем сили волі та імпульсивністю. T. Pychyl та W. Schouwenburg вивчали академічну прокрастинацію у студентів, зосереджуючи увагу на її зв'язку з навчальною мотивацією та самооцінкою.

Останніми роками феномен прокрастинації активно досліджується й українськими науковцями. Зокрема, у своїх роботах М. Дворник аналізує емоційно-вольові передумови прокрастинаційної поведінки. В. Дуб акцентує на ролі особистісних чинників, таких як тривожність, невпевненість та уникнення відповідальності. О. Журавльова вивчає вплив стилів батьківського виховання на формування схильності до зволікання. Т. Колтунович і О. Поліщук розробляють психодіагностичні інструменти для вивчення прокрастинації та пропонують типологію її проявів у різних сферах життєдіяльності особистості.

Загалом вважається, що основою прокрастинації є порушення вольової сфери, низька самоорганізованість, а також перфекціонізм і страх перед

майбутнім або невдачею. Останні можуть ускладнювати здатність особистості своєчасно виконувати важливі завдання. Окрім того, прокрастинація часто пов'язана з емоційними труднощами, такими як тривожність чи депресія, що ще більше посилюють схильність до відкладання справ. Як складний та багатофакторний феномен, прокрастинація має різноманітні психологічні причини і прояви, які потребують подальшого вивчення, особливо в умовах стресових ситуацій.

У сучасних умовах соціальної нестабільності, спричиненої повномасштабною війною в Україні, особливого значення набувають питання психологічного функціонування особистості, зокрема молоді. Студентська спільнота опинилася в ситуації, коли звичний ритм життя та навчання зазнав істотних змін: дистанційна освіта, тривожні новини, втрата почуття безпеки, розлука з близькими — усе це сприяє зростанню психоемоційного навантаження. У таких обставинах все частіше спостерігається явище прокрастинації — добровільного зволікання у виконанні важливих завдань, навіть попри усвідомлення негативних наслідків.

Прокрастинація стала однією з найбільш поширених форм неадаптивної поведінки серед студентів, що обумовлює її актуальність для психологічного дослідження. Вона не лише ускладнює освітній процес, але й негативно впливає на самооцінку, рівень мотивації, емоційний стан, міжособистісну взаємодію. Особливо це проявляється в умовах війни, коли підвищується рівень тривожності, страху, відчуття невизначеності, що може посилювати схильність до уникання відповідальності та відкладання дій.

Мета нашого дослідження на тему «Психологічні особливості прокрастинації у студентів в умовах війни»: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливостей прокрастинації у студентської молоді в умовах війни, а також розробити психологічні рекомендації для студентської молоді щодо зниження рівня прокрастинації та покращення психологічного стану в умовах війни.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічне явище.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву прокрастинації у студентів в умовах війни.

В основу дослідження покладене припущення про те, що існує взаємозв'язок між прокрастинацією і такими чинниками, як ситуативна тривожність, мотивація уникнення невдач, страх негативної оцінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення прокрастинації в психологічній науці.
2. Вивчити прояви прокрастинації у студентів в умовах війни.
3. Емпірично дослідити психологічні особливостей прокрастинації у студентської молоді.
4. Сформулювати практичні рекомендації для студентської молоді щодо зниження рівня прокрастинації та покращення психологічного стану в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, психодіагностичні методики (шкала прокрастинації К. Лей, тест Спілбергера–Ханіна, методика Т. Елерса, шкала страху негативної оцінки BFNE-S, методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний аналіз, коефіцієнт кореляції за Пірсоном).

Вибірка дослідження складається з 32 осіб — студентів 2, 3 та 4 курсів (денної форми навчання) факультету психології Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника, віком від 18 до 22 років.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його результатів у діяльності психологів, освітян, соціальних працівників для профілактики дезадаптивної поведінки, розробки тренінгових програм і рекомендацій щодо зниження рівня прокрастинації та покращення психологічного стану в умовах війни.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 70 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи вивчення прокрастинації як психологічного феномену**

### **1.1 Теоретичні підходи до визначення прокрастинації та її види**

У сучасному світі, який перебуває у стані постійних соціокультурних змін, технічного прогресу та розширення можливостей для особистісного зростання і самореалізації, все більшої уваги потребують психологічні чинники, що можуть перешкоджати ефективному функціонуванню особистості. Одним із таких чинників є прокрастинація — феномен, який характеризується свідомим зволіканням у виконанні важливих завдань або прийнятті рішень, попри розуміння можливих негативних наслідків [18].

У науковому дискурсі прокрастинація розглядається як багатовимірне явище, що пов'язане з особистісними особливостями, рівнем саморегуляції, емоційною стійкістю, мотиваційними установками та здатністю до прийняття рішень. Вона проявляється в систематичному уникненні актуальних справ, що часто супроводжується почуттям провини, внутрішнім конфліктом і підвищеним рівнем стресу.

Історичні передумови виникнення явища прокрастинації можна знайти ще в культурній спадщині давніх народів, де тема відкладання справ на потім відображалась у фольклорі, усній народній творчості, прислів'ях, казках та алегоричних оповіданнях. У літературі різних епох — від античності до класики ХІХ століття — прокрастинація зображувалася як типова людська слабкість. Вже в давньоєгипетських папірусах згадуються персонажі, які зволікали з виконанням важливих завдань, відкладаючи їх без очевидної причини. Часто такі герої ставали об'єктами насмішок або моральної критики, оскільки вважалося, що подібна поведінка є ознакою безвідповідальності, лінощів або недостатньо розвиненої сили волі. У подальшому, з розвитком філософської думки та етичних концепцій, образ прокрастинатора закріпився в культурі як символ нерішучості, слабкодухості чи навіть моральної недосконалості. Сам термін «прокрастинація» походить від латинського «procrastinatio», що дослівно перекладається як «відкладання

на завтра», і вже в самій етимології закладений осудливий зміст. У сучасному соціокультурному просторі прокрастинація здебільшого асоціюється з такими якостями, як неорганізованість, інертність, страх відповідальності або уникнення зусиль. Вона сприймається як така, що суперечить ідеалам ефективності, продуктивності та цілеспрямованості, які нав'язуються сучасним світом. Особливістю цього явища є те, що воно притаманне виключно людям: у тваринному світі прокрастинація не фіксується, адже поведінка тварин значною мірою детермінована інстинктами, а не свідомим вибором чи раціональним плануванням. У людському житті прокрастинація може мати як поодинокі прояви, обумовлені втомою або ситуативним стресом, так і хронічний характер, стаючи сталою формою реагування на будь-які виклики. У другому випадку вона здатна істотно ускладнити досягнення цілей, впливати на особисту ефективність та загальне самопочуття. Варто зазначити, що прокрастинація не завжди є наслідком байдужості чи лінощів. Часто вона виступає як неусвідомлений механізм психологічного захисту, який допомагає особистості тимчасово знизити внутрішню напругу або уникнути переживань, пов'язаних із страхом невдачі, критики чи надмірного навантаження. У таких випадках відкладається саме те, що вимагає максимального залучення ресурсів, відповідальності або ризику втратити позитивну самооцінку. Особливо це характерно для осіб із високим рівнем тривожності, заниженою впевненістю в собі або порушеннями емоційної регуляції [32].

Прокрастинація часто проявляється у формі заміщення: людина, усвідомлюючи важливість певного завдання, все ж обирає виконання другорядних, менш енергозатратних дій. Така поведінка створює ілюзію активності, але фактично веде до уникнення головної мети. Згодом це викликає почуття провини, посилення тривоги, зниження самооцінки — і формує замкнене коло емоційного виснаження.

Отже, прокрастинація — це складне і багаторівневе психологічне явище, в основі якого лежать когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона не

є простою звичкою чи рисою характеру, а радше — наслідком глибинних внутрішніх процесів, що потребують глибокого усвідомлення й опрацювання. Для подолання прокрастинації важливо не лише формувати навички тайм-менеджменту, а й навчитися розпізнавати власні емоції, працювати з внутрішніми бар'єрами та розвивати здатність до саморегуляції. Важливу роль відіграє також розвиток емоційного інтелекту, уміння працювати зі стресом і визначати реальні пріоритети — лише за таких умов можна перетворити цей деструктивний механізм на точку зростання особистості [4; 32; 43].

Феномен прокрастинації вирізняється низкою специфічних характеристик, що дозволяють розглядати його не лише як просту звичку відкладати справи на потім, а як складну, глибоко вкорінену психологічну стратегію уникнення. Однією з ключових ознак є свідоме розуміння особою того, що зволікання з виконанням важливих завдань може мати серйозні негативні наслідки для її повсякденного життя — це можуть бути конфлікти в родині, зниження навчальної успішності, втрата професійних можливостей або погіршення соціального статусу. Проте усвідомлення потенційної шкоди часто не забезпечує належного рівня мотивації для активних дій, що свідчить про внутрішній конфлікт між раціональним і емоційним рівнями регуляції поведінки. Іншою характерною рисою є так звана псевдоактивність — зовні прокрастинатор виглядає зайнятим, він не сидить склавши руки, проте його активність не стосується головного завдання. Замість того, щоб зосередитися на ключовій діяльності, людина переключається на другорядні або приємніші справи, що створює ілюзію продуктивності. Часто це може бути прибирання, сортування документів, перегляд "корисного" контенту чи відповіді на несуттєві листи. Така поведінка часто раціоналізується як необхідність підтримувати продуктивність хоча б у чомусь, але фактично вона є механізмом уникнення психологічного дискомфорту, пов'язаного із виконанням важливого, проте емоційно навантаженого завдання.

Варто також звернути увагу на емоційний контекст діяльності, яку людина відкладає. Найчастіше прокрастинація виникає у відповідь на ті завдання, що сприймаються як надто складні, монотонні, нудні або такі, що не приносять миттєвого задоволення. Якщо результат неочевидний або не обіцяє швидкої винагороди, мотивація значно знижується, що посилює схильність до відкладання. У свою чергу, миттєві приємні дії, навіть якщо вони не приносять користі, стають привабливішими, адже забезпечують короткотривале, але реальне полегшення.

Особливу увагу слід звернути на зв'язок прокрастинації з негативними емоційними станами, серед яких домінують тривожність, страх невдачі, боязнь критики та невідповідність очікуванням значущих інших. Часто прокрастинація є наслідком високого рівня перфекціонізму — внутрішнього переконання, що будь-яку справу необхідно виконати ідеально. Коли особа стикається з розумінням того, що «ідеал» є недосяжним або вимагає надмірних зусиль, вона втрачає ініціативу, відчуває емоційний ступор і зупиняється в дії. Водночас важливо зазначити, що мотивація до досягнення мети при цьому не зникає — прокрастинатор добре усвідомлює свої цілі, має уявлення про кроки до їх досягнення, але не здатен розпочати рух. Виникає парадоксальна ситуація, в якій прагнення реалізувати заплановане стикається з потужними емоційними бар'єрами, серед яких домінують тривога, сором і внутрішня критика.

Прокрастинація може проявлятися як в окремих аспектах життя, так і мати генералізований характер. У першому випадку вона обмежується певними сферами — наприклад, лише у навчанні, професійній діяльності або в особистих фінансових справах. У другому випадку — вона стає стійкою поведінковою моделлю, що поширюється на більшість життєвих сфер і значно ускладнює досягнення особистих цілей. До хронічної форми прокрастинації особливо схильні люди, які внаслідок життєвого досвіду сформували так звану «вивчену безпорадність» — внутрішнє переконання у власній неспроможності впливати на події та досягати бажаного результату.

Часто ця безпорадність формується під впливом надмірного зовнішнього контролю — з боку батьків, наставників або партнерів, коли особа звикає діяти лише за вказівками, не наважуючись брати на себе ініціативу чи відповідальність.

Таким чином, прокрастинація — це багатокомпонентний психоемоційний процес, що поєднує в собі свідоме й несвідоме уникнення дій, емоційний дистрес, когнітивні переконання і поведінкові реакції [18].

Отже, прокрастинація — це не лише поведінкове зволікання, а глибоко вкорінений психологічний феномен, що пов'язаний із низкою когнітивних і емоційних механізмів. Її подолання вимагає не лише зміни зовнішньої організації діяльності, а й внутрішньої трансформації ставлення до себе, до невдач, відповідальності та власних можливостей.

Термін «прокрастинація» був офіційно закріплений у науковому дискурсі у 1977 році завдяки американському психологу П'єру Рінгенбаху. У своїй знаковій праці під назвою «Прокрастинація в житті людини» він не лише вперше науково окреслив це поняття, але й здійснив його поглиблений теоретичний аналіз. Рінгенбах описав прокрастинацію як складний феномен, що має власну психологічну структуру, різні форми вияву та багаторівневу динаміку впливу на повсякденну активність людини. Особливу увагу він приділив саме внутрішнім механізмам, які спонукають індивіда до відтермінування дій, демонструючи, що така поведінка є набагато складнішою, ніж просто небажання щось робити чи брак дисципліни.

На відміну від популярних уявлень про прокрастинацію як прояв ліні або хаотичної організації часу, Рінгенбах доводив, що вона має глибоке психологічне підґрунтя — це спосіб регулювання внутрішньої напруги, уникнення психотравмивного досвіду або конфлікту між «треба» і «хочу». На думку вченого, прокрастинація часто виникає на перетині проблем мотивації, самооцінки, тривожності та невпевненості в собі. Вона може бути пов'язана з особистісною незрілістю, зокрема з недостатнім розвитком навичок саморегуляції, внутрішньої відповідальності та цілеспрямованості. Тобто, за

Рінгенбахом, прокрастинація — це не просто поведінковий шаблон, а цілісний феномен, що відображає внутрішній психоемоційний стан людини. Праця П'єра Рінгенбаха стала вагомим внеском у психологічну науку, адже саме завдяки йому явище прокрастинації було виокремлене в самостійну проблему, що вимагає глибокого вивчення з боку клінічної, особистісної та мотиваційної психології. Його підхід відкрив нові напрями для міждисциплінарних досліджень, де прокрастинацію почали розглядати як багатогранне явище, пов'язане з емоційною регуляцією, самоусвідомленням, внутрішніми конфліктами і навіть нейропсихологічними процесами. Згодом наукова спільнота продовжила розвивати цю ідею, підтверджуючи, що прокрастинація — це не лише індивідуальна звичка, а й соціально-психологічний феномен, що має значний вплив на якість життя, успішність та емоційне благополуччя людини [32].

Питання проявів прокрастинації в різних життєвих сферах було всебічно досліджене ізраїльським ученим Н. Мілграмом, який у своїх працях докладно описав особливості цього феномена в різних контекстах повсякденного життя. Разом зі своїми колегами він запропонував одну з найбільш деталізованих класифікацій форм прокрастинації, підкресливши, що прокрастинація не є однорідним явищем, а натомість має різні вияви залежно від конкретних ситуацій, з якими стикається особистість [48]:

1. Академічна прокрастинація є надзвичайно поширеною, особливо серед учнівської та студентської молоді. Вона проявляється у формі систематичного відкладання навчальних завдань, таких як підготовка до контрольних, іспитів чи виконання домашніх робіт. Зазвичай, така поведінка не є випадковою — за нею стоїть страх невдачі, недостатня внутрішня мотивація до навчання, низький рівень самодисципліни або негативний досвід в минулому. Цей тип прокрастинації часто супроводжується самозвинуваченням, почуттям сорому та погіршенням емоційного стану.

2. Прокрастинація у прийнятті рішень відзначається труднощами в ухваленні навіть буденних або незначних виборів. Люди, схильні до такого виду

зволікання, зазвичай відтягують момент прийняття рішення, сподіваючись уникнути помилки чи негативних наслідків. Однак насправді така поведінка лише посилює внутрішній конфлікт, провокує сумніви у власній компетентності та знижує рівень впевненості у собі. З плином часу ця форма прокрастинації може перетворитися на стабільну рису особистості, що перешкоджає активному самореалізаційному розвитку.

3. Компульсивна прокрастинація об'єднує дві попередні форми — вона включає зволікання і у діях, і в ухваленні рішень. Ця форма вважається найглибшою та найскладнішою, адже схильність до зволікання пронизує майже всі сфери життя людини. Хронічний характер компульсивної прокрастинації часто супроводжується сильними емоційними реакціями: почуттям провини, розчаруванням у собі, зниженим настроєм. У деяких випадках вона може бути маркером глибоких психологічних порушень, зокрема тривожних або депресивних станів. Людина ніби потрапляє в пастку власної нерішучості, з якої самостійно вибратися дуже складно.

4. Невротична прокрастинація характеризується униканням прийняття важливих, доленосних рішень, таких як вибір професії, укладення шлюбу чи зміна життєвого шляху. Це не просто вагання — за таким зволіканням часто стоять серйозні внутрішні конфлікти, страх перед відповідальністю, новизною або втратою стабільності. Нерідко така прокрастинація є проявом глибокої тривоги, невпевненості в майбутньому або навіть невизначеності щодо власної ідентичності. Вона значно ускладнює процеси особистісного вибору й гальмує дорослішання як на психологічному, так і на соціальному рівні.

5. Побутова (рутинна) прокрастинація охоплює зволікання у виконанні щоденних, звичних обов'язків — прибирання, покупки, прання, відвідування лікаря тощо. На перший погляд, така форма виглядає не надто загрозливою, однак її систематичний характер може створювати хронічний безлад у житті, знижувати рівень особистої ефективності та спричиняти додатковий стрес.

Побутова прокрастинація може слугувати своєрідною "маскою" глибших емоційних станів — втрати інтересу до життя, апатії або вигорання.

Згодом, аналізуючи накопичений емпіричний матеріал, Н. Мілграм вирішив переглянути свою початкову класифікацію, суттєво її спростивши. У пізнішій моделі дослідник виділяє лише два ключові типи прокрастинації: прокрастинацію у виконанні завдань та прокрастинацію у прийнятті рішень. Така узагальнена схема дозволяє зосередитись на базових формах прояву цього явища, які фактично охоплюють основні напрями прокрастинаційної поведінки. При цьому, кожна з них може мати свої підвиди й прояви залежно від індивідуальних особливостей особистості, рівня тривожності, стилю мислення та емоційної регуляції. Такий підхід значно спростив діагностику прокрастинації в наукових дослідженнях і водночас надав нові орієнтири для побудови корекційних програм у практичній психології [18].

Особливу увагу заслуговує трикомпонентна модель прокрастинації, розроблена американським дослідником Дж. Феррарі, яка дозволяє більш глибоко й комплексно зрозуміти психологічну природу цього явища. Цей підхід не зводить прокрастинацію лише до простої звички відкладати справи, а трактує її як складний феномен, що виникає під впливом кількох взаємопов'язаних психологічних чинників, тісно пов'язаних із рисами особистості, рівнем внутрішньої мотивації, емоційною регуляцією та когнітивними установками індивіда.

Перша складова цієї моделі передбачає, що зволікання часто виникає як відповідь на необхідність виконувати завдання, які викликають негативні емоції — нудьгу, втому, монотонність або психоемоційне виснаження. Такі справи сприймаються як обтяжливі, рутинні чи нецікаві, тому уникнення стає своєрідним емоційним самозахистом. Людина підсвідомо прагне зменшити психологічний дискомфорт, пов'язаний з цією діяльністю, навіть якщо така стратегія лише погіршує ситуацію в майбутньому. Цей механізм зволікання може бути наслідком як ситуативної перевтоми, так і глибшого емоційного вигорання.

Другий компонент, на який звертає увагу Феррарі, полягає у навмисному відкладанні виконання справ до крайнього терміну. Така форма прокрастинації часто має парадоксальний характер: людину мотивує не сам процес виконання завдання, а гостре відчуття терміновості, що викликає сильне емоційне напруження та своєрідне «адреналінове збудження». Окреслений тип поведінки характерний для осіб, які потребують інтенсивних стимулів для активізації внутрішніх ресурсів. У цьому випадку прокрастинація виконує функцію самостимуляції, що, замінює звичні механізми організації діяльності та підтримки інтересу. Такий стиль часто супроводжується переконанням, що «під тиском часу я працюю найкраще», хоча на практиці це не завжди відповідає дійсності.

Третій аспект моделі пов'язаний із труднощами у прийнятті рішень. Тут йдеться про внутрішній конфлікт, що виникає через сумніви, страх зробити помилку, невпевненість у власних силах або перфекціоністські очікування. Людина постійно зважує альтернативи, не наважуючись зробити вибір, що блокує подальші дії. Такий тип прокрастинації найчастіше спостерігається у людей із підвищеним рівнем тривожності, нестачею досвіду самостійного прийняття рішень або в осіб із високими стандартами щодо результату. У цьому випадку відкладання стає не лише способом уникнути відповідальності, а й симптомом глибшого внутрішнього напруження, яке потребує психологічного опрацювання [1].

Таким чином, трикомпонентна модель Дж. Феррарі не лише ілюструє багатовимірність феномену прокрастинації, а й відкриває можливості для диференційованого підходу до її подолання.

Джозеф Феррарі запропонував цікаву типологію прокрастинаторів, яка допомагає краще зрозуміти мотиваційні та емоційні особливості осіб, схильних до зволікань [44]. У своїй концепції він виділяє три основні типи:

1. Шукачі емоційного збудження (або «екстремали дедлайну») — це ті, хто свідомо відкладає виконання завдань до останнього моменту, отримуючи задоволення від роботи в умовах жорсткого часового тиску. Для них дедлайн

— це виклик, який активізує сили та приносить короточасне почуття ейфорії завдяки викиду адреналіну. Такий тип прокрастинації часто маскується під креативність або «натхнення в останню мить», однак насправді він є способом підтримувати емоційний тонус через стрес.

2. Тривожні уникаючі (або «сором'язливі обережні») — це люди, які надмірно бояться як невдачі, так і успіху. Їхні дії гальмуються постійною самокритикою, страхом перед осудом і високою залежністю від думки оточення. Вони часто надто довго аналізують, сумніваються та відкладають справи, щоб уникнути навіть гіпотетичної можливості помилки. У цьому випадку прокрастинація виконує роль своєрідного щита, що захищає самооцінку.

3. Уникаючі відповідальності (або «недоторканні») — це ті, хто відкладає справи не через страх невдачі, а через небажання брати на себе відповідальність за результати. Їм легше нічого не робити або тягнути до останнього, ніж зіткнутися з потребою ухвалювати рішення та відповідати за наслідки. Часто така стратегія формується ще в дитинстві в умовах надконтролю з боку батьків чи авторитарного виховання, де ініціатива не заохочувалася [8].

Прокрастинація — це не просто шкідлива звичка чи прояв лінощів, а складне й глибоко вкорінене психологічне явище, що є відображенням тонких процесів внутрішнього світу людини. Її витoki сягають фундаментальних аспектів емоційного реагування, механізмів психологічного захисту та несвідомих конфліктів, які виникають у відповідь на стрес, втому, тривогу чи емоційне вигорання. У багатьох випадках зволікання стає автоматичною реакцією психіки на перенавантаження або емоційне перенасичення. Особливо схильними до прокрастинації стають люди, які переживають труднощі з регуляцією емоцій, часто відчувають страх перед невизначеністю чи мають занижену самооцінку.

У психологічній науці зазвичай виокремлюють два типи прокрастинації, кожен з яких має свої характерні риси, причини виникнення та механізми

прояву. Перший тип — так звана тимчасова або «розслаблена» прокрастинація — зазвичай спостерігається як форма уникнення. Людина, що піддається цьому типу зволікання, відкладає виконання складних або неприємних завдань, натомість займаючись другорядними справами, які приносять більше задоволення або не викликають напруги. Таке уникнення часто маскується під «зайнятість», що дозволяє зберігати відчуття контролю та виправдовувати себе перед іншими. Типовими внутрішніми установками таких прокрастинаторів є: «Зараз не підходящий момент», «Я краще зроблю це пізніше, коли буду у формі» або «Це не так терміново, як здається». Фактично ж, за цими словами ховається несвідоме прагнення уникнути дискомфорту й зберегти позитивну Я-концепцію.

Другий тип — хронічна або «напружена» прокрастинація — характеризується постійним внутрішнім конфліктом і тривожністю. На відміну від «розслабленого» прокрастинатора, який уникає справ через небажання відчувати напругу, «напружений» прокрастинатор щиро хоче діяти, проте його блокує страх невдачі, надмірна самокритика, перфекціонізм або синдром самозванця. Така людина перебуває у стані внутрішньої боротьби, де бажання досягти результату суперечить глибоко вкоріненому сумніву у власній здатності це зробити. Часто вона паралізована численними «що як»: «А раптом не вийде?», «А якщо мене осудять?», «Чи достатньо я підготувався?» — і саме ці сумніви блокують активність. З часом така форма зволікання може спричинити відчуття застою, фрустрації й навіть розвиток тривожних або депресивних станів.

Таким чином, прокрастинація може набувати різного характеру — від ситуативної й майже непомітної до хронічної, що суттєво погіршує якість життя. Її не можна розглядати як психічний розлад у класичному сенсі, проте її вплив на повсякденне функціонування людини, її продуктивність, самооцінку та стосунки з іншими є беззаперечним. Особливо тривожним є той факт, що хронічна прокрастинація часто виявляється непомітною для

самої людини, поступово підриваючи її впевненість і формуючи стійкі деструктивні поведінкові шаблони.

У цьому контексті надзвичайно важливим є усвідомлення джерел прокрастинації. Розуміння того, чому саме ми відкладаємо, що стоїть за нашою бездіяльністю — страх, втома, невпевненість чи перфекціонізм — є першим кроком на шляху до змін. Адже прокрастинація — це не вирок, а, радше, сигнал, що вказує на потребу переосмислення особистих установок, відновлення внутрішнього ресурсу та формування ефективніших стратегій подолання життєвих викликів [32].

Сучасна психологічна наука розглядає прокрастинацію як складне й багатогранне явище, що має кілька основних складових. Залежно від підходу, різні дослідники виокремлюють поведінковий, когнітивний, емоційний і навіть вольовий компонент. Особливо вартим уваги є вольовий аспект — він стосується особливостей сили волі людини, зокрема її здатності до саморегуляції, наполегливості, ініціативності та доведення справ до завершення. Ослаблення цих якостей часто й стає ґрунтом для виникнення прокрастинації [18].

Порівняння основних наукових підходів до розуміння сутності прокрастинації дозволяє виокремити три ключові парадигми, що по-різному пояснюють це явище: психодинамічну, поведінкову та когнітивну. У межах психодинамічного підходу прокрастинація розглядається як один із несвідомих способів психологічного самозахисту, що активізується у відповідь на внутрішнє напруження. Завдання, яке викликає тривогу, страх осуду чи невдачі, сприймається психікою як загроза цілісності "Я". Відкладання в цьому контексті — це своєрідна втеча від необхідності стикатися з психічно непереносимим. Часто витoki такої захисної поведінки пов'язують із глибокими дитячими переживаннями, зокрема страхом не виправдати очікування значущих дорослих або боязню бути покараним за помилку. Такі особистості схильні сприймати майбутнє як щось невизначене,

ризиковане, тому уникають конкретних дій і рішень, пов'язаних із цілепокладанням.

З погляду поведінкової теорії, прокрастинація є продуктом навчання на основі досвіду підкріплення. Якщо уникнення виконання обов'язків у минулому не призвело до негативних наслідків або навіть було вигідним (наприклад, виконане в останню хвилину завдання принесло успіх), така модель поведінки закріплюється і повторюється. Згідно з теорією імпульсивного вибору, яку запропонував Дж. Ейнслі, прокрастинатори часто віддають перевагу миттєвому задоволенню замість довготривалого результату. Уникнення складних завдань у цьому випадку має емоційно-компенсаторну природу, де короткочасне полегшення підсилює патерн уникання, створюючи порочне коло.

Когнітивний підхід, у свою чергу, акцентує увагу на спотвореннях мислення, які зумовлюють прокрастинацію. Центральну роль відіграють ірраціональні переконання, такі як: «Я маю зробити все ідеально», «Якщо я не впевнений у результаті, краще взагалі не починати», або «Мене одразу розкритикують». Такі установки підривають впевненість у власній компетентності та провокують уникнення як спосіб впоратися з внутрішньою тривогою. Таким чином, відкладання стає тимчасовим захистом від страху помилки, негативної оцінки або втрати контролю. Але водночас воно підсилює емоційне виснаження та відчуття провини, формуючи деструктивне замкнене коло. Загалом, кожен із цих підходів розкриває унікальний аспект природи прокрастинації — від глибинних внутрішніх конфліктів до зовнішньої поведінкової реакції чи пізнавальних спотворень [15; 46; 47; 48; 49].

Сучасні підходи до вивчення прокрастинації підтримують ідею, що це не просто звичка «лінощів», а складний феномен, який потребує комплексного аналізу — з урахуванням контексту, особистісних особливостей та умов середовища [18]. У науковій літературі часто спостерігається плутанина між поняттями «лінь» та «прокрастинація», що може призводити до спрощеного

або хибного тлумачення останнього. Обидва явища справді пов'язані із зволіканням у діях, однак мають різну природу, внутрішні механізми та психологічні наслідки.

Прокрастинація — це усвідомлене, добровільне відтермінування важливих справ, при якому індивід прагне уникнути виконання завдання, хоча розуміє його значущість. Як процес зазвичай супроводжується внутрішнім дискомфортом: людина відчуває провину, тривожність, незадоволення собою. Прокрастинація найчастіше пов'язана з внутрішніми психологічними бар'єрами — страхом невдачі, самокритикою, перфекціонізмом або зниженою самооцінкою. Лінь, у свою чергу, не завжди передбачає таку внутрішню боротьбу, а радше виступає як стабільний стан відсутності мотивації, зацікавленості або енергії до виконання певної діяльності. У випадку ліні людина може навіть не мати наміру щось робити або завершити, її не переслідують докори сумління чи емоційна напруга. Лінь є більш пасивною формою зволікання, яка часто пов'язана з емоційним або фізичним виснаженням, а також зі зниженим рівнем внутрішньої мотивації.

Основна відмінність полягає в тому, що прокрастинація зазвичай включає елемент внутрішнього конфлікту: «хочу, але не можу», тоді як лінь — це «не хочу і не буду». Прокрастинація може бути ситуативною, залежною від рівня тривожності, емоційного стану, контексту завдання, тоді як лінь може виступати як усталена риса поведінки. Вона потребує більш уважного аналізу, адже її наслідки часто негативно впливають на особисту ефективність, професійну діяльність, навчання та загальний добробут. Водночас лінь як риса може вказувати на глибші особистісні або психофізіологічні проблеми, проте не завжди викликає таку емоційну реакцію, як прокрастинація. Отже, хоча лінь і прокрастинація мають певні зовнішні подібності, їх варто чітко розмежовувати у психологічному аналізі. Прокрастинація є більш складним і багатограним феноменом, який вимагає цілісного підходу до розуміння його причин, проявів і корекції [ 33].

Узагальнюючи, можна сказати, що прокрастинація є глибоко психологізованим явищем, яке вимагає комплексного підходу до аналізу. Відповідно можна зробити кілька висновків, що розкривають сутність феномена прокрастинації з різних наукових позицій. Насамперед, варто зазначити, що в сучасній психологічній науці досі відсутнє єдине усталене визначення прокрастинації, що свідчить про складність і багатовимірність цього явища. Попри це, більшість дослідників сходяться в тому, що її характерними ознаками є свідоме, добровільне відкладання виконання завдань і супутній психологічний дискомфорт, який виникає внаслідок цього відкладання. Різні теоретичні підходи до пояснення природи прокрастинації, серед яких виокремлюються психодинамічний, поведінковий та когнітивний, надають власну інтерпретацію механізмів виникнення прокрастинації — від несвідомого захисту психіки до впливу попереднього досвіду чи ірраціонального мислення. Класифікації типів прокрастинації базуються на причинах виникнення, формах прояву та наслідках. У цьому контексті важливо наголосити, що прокрастинація має складніший психологічний механізм порівняно з банальною лінню. Якщо ліннь, як правило, пов'язана з відсутністю мотивації, то прокрастинація — це внутрішній конфлікт між бажанням виконати завдання і неможливістю вчасно почати діяти через страхи, сумніви чи низьку самооцінку.

## **1.2 Психологічні чинники розвитку прокрастинаційної поведінки**

У межах сучасної психологічної науки прокрастинація розглядається як складне, багатовимірне явище, яке не має однозначного пояснення. Відсутність єдиного підходу до її розуміння зумовлена тим, що прокрастинація проявляється на перетині емоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних чинників. Проте серед численних передумов відкладання важливих справ можна виокремити кілька найпоширеніших психологічних механізмів і особистісних характеристик:

1. Страх невдачі та низька впевненість у собі. Однією з провідних причин прокрастинаційної поведінки є підсвідоме уникнення ситуацій, що можуть завершитися провалом або критикою з боку оточення. Людина відкладає справу, щоб не переживати наперед очікуваний емоційний дискомфорт. Такий страх часто корелює з низькою самооцінкою та високою тривожністю, коли сумніви у власній компетентності паралізують активність і гальмують процес прийняття рішень.

2. Перфекціонізм як внутрішній бар'єр. Ідеалізовані уявлення про результат можуть стати не мотивацією, а, навпаки, гальмом. Люди, які ставлять перед собою надто високі стандарти, часто не починають виконання завдань, побоюючись, що результат не відповідатиме їхнім очікуванням. У таких випадках прокрастинація — це не лінощі, а форма емоційного захисту від уявного розчарування.

3. Низький рівень самоменеджменту та навичок планування. Невміння ефективно розподіляти час, встановлювати пріоритети чи структурувати робочий процес призводить до хаосу в діяльності. Унаслідок цього зростає внутрішня напруга та відчуття безпорадності, що зумовлює схильність до уникання початку завдань.

4. Відсутність внутрішньої мотивації та неусвідомленість мети. Якщо діяльність не викликає особистого зацікавлення, не відповідає ціннісним орієнтирам або не сприймається як значуща, виникає природне бажання уникнути зусиль. Зовнішні стимули, як-от контроль, покарання чи нагороди, у цьому випадку виявляються недостатньо ефективними, тоді як внутрішня мотивація — усвідомлений сенс і відповідальність — є ключем до подолання прокрастинації.

5. Імпульсивність і нестабільність емоційної сфери. Особи з підвищеною імпульсивністю часто надають перевагу миттєвому задоволенню (перегляду серіалів, прокручуванню стрічки новин тощо) замість виконання тривалих або складних завдань. У таких випадках увага швидко розсіюється, а самоконтроль є недостатнім. Крім того, прокрастинація може бути

компенсаторною реакцією на тривогу, що характерно для осіб з високим рівнем нейротизму.

6. Соціальні та інформаційні відволікаючі чинники. Важливу роль у формуванні прокрастинації відіграє зовнішнє середовище. Цифрова доба принесла нескінченну кількість джерел відволікання — соціальні мережі, онлайн-ігри, відеоконтент — які створюють ілюзію зайнятості, але насправді перешкоджають продуктивній діяльності. Це спонукає людину занурюватися у віртуальну реальність, віддаляючись від реальних завдань і відповідальності [17; 27; 40; 43].

Таким чином, прокрастинація не є проявом ліні чи відсутності сили волі, як це часто сприймається в побутовому розумінні. Це результат взаємодії внутрішніх психоемоційних характеристик та зовнішніх факторів, який потребує глибшого аналізу й індивідуального підходу до подолання.

У контексті сучасної психології прокрастинація трактується як явище, що формується внаслідок складної взаємодії психічних, емоційних, когнітивних і соціальних факторів. Це не просто звичка відкладати справи на потім, а багаторівнева реакція особистості, що відображає глибинні особистісні риси, рівень самоорганізації та здатність до вольової саморегуляції. У психологічній науці прокрастинація дедалі частіше розглядається не лише як дезадаптивна поведінка, а як маркер внутрішньої нестійкості особистості, що потребує всебічного аналізу.

Важливо розуміти, що основою для виникнення прокрастинації є саме індивідуально-психологічні характеристики людини. Її темперамент, особливості характеру, рівень внутрішньої мотивації, сформованість вольових якостей, самооцінка та життєві орієнтири — всі ці параметри впливають на здатність до цілеспрямованої діяльності. Зокрема, тип темпераменту може значною мірою визначати схильність до зволікань. Так, представники меланхолійного або флегматичного темпераменту зазвичай демонструють нижчу активність, схильність до самоаналізу, підвищену тривожність, що ускладнює своєчасне включення в діяльність. Навпаки,

холерики можуть прокрастинувати внаслідок нестримної імпульсивності та емоційної нестабільності, а сангвініки — через недооцінку складності завдання, надмірну самовпевненість або розсіяну увагу. Окрім темпераменту, істотну роль відіграють риси характеру. Люди з недостатнім рівнем відповідальності, схильністю до інфантильності, зниженим самоконтролем і нестачею наполегливості можуть бути більш вразливими до прокрастинаційної поведінки. Також важливим чинником є неясність або відсутність чітко сформованих цілей, коли людина не має внутрішньої опори для мотивації [34].

Численні емпіричні дослідження доводять, що прокрастинація часто пов'язана зі зниженим рівнем самооцінки. Особи, які сумніваються у власній здатності досягати результатів, частіше відкладають справи, побоюючись не виправдати очікувань чи зазнати критики. Для них характерне домінування негативного самосприйняття, що активує захисні механізми уникнення — один із центральних елементів психології прокрастинації. Водночас і надмірно завищена самооцінка може стати фактором зволікання. Люди, які переоцінюють свої можливості або вважають, що впораються із завданням у короткий термін, можуть відкладати справи, нехтуючи плануванням. У результаті це також призводить до хронічної прокрастинації. В обох випадках — як за низької, так і за надмірно високої самооцінки — спостерігається нерелексивне уникнення ситуацій, що потребують відповідальності, зосередженості та оцінювання результатів [24].

Таким чином, прокрастинація має глибокі психологічні корені, що виявляються у внутрішньому конфлікті між прагненням до досягнення і страхом неуспіху. Уникнення діяльності стає своєрідним способом збереження емоційної рівноваги, навіть якщо воно веде до посилення стресу в довгостроковій перспективі.

Високий рівень тривожності як ситуативної, так і особистісної, також вважається значущим фактором. Постійне внутрішнє напруження, хвилювання за результат або страх помилок викликають уникнення

діяльності. Людина відкладає справу не тому, що не хоче її виконувати, а тому що переживає — а раптом не впорається. Тривожні особи часто затримують початок виконання завдання через внутрішнє перенапруження або страх зробити помилку. Замість продуктивної активності вони занурюються у рефлексії або переживання, що відволікає увагу від актуального завдання [9].

Вольова регуляція, зокрема здатність до самоконтролю, наполегливість, вміння долати труднощі — важливі аспекти, що впливають на прокрастинаційну поведінку. Недостатній рівень сформованості цих якостей призводить до того, що людина легко піддається емоційним поривам і швидко відмовляється від дій у разі найменших труднощів. У такому разі поведінка стає ситуативною, залежною від настрою чи оточення [10].

Прокрастинація безпосередньо пов'язана з різними мотиваційними процесами, що визначають бажання людини відкласти виконання завдання або прийняття рішення. Один з ключових чинників — це низька мотивація до досягнення довгострокових цілей. Дослідження вказують на те, що особи, схильні до прокрастинації, часто мають проблеми з постановкою та підтриманням мотивації на віддалену перспективу, що може бути пов'язано з їх схильністю до короткострокових винагород та задоволень.

У наукових підходах сучасної психології прокрастинація розглядається як порушення регуляції мотиваційних процесів, при якому домінують короткострокові стимули над довгостроковими цілями. Одним із ключових механізмів є конфлікт між миттєвим задоволенням і відтермінованими наслідками. Люди часто відкладають складні або неприємні завдання, натомість звертаючись до діяльності, яка приносить швидке емоційне підкріплення (перегляд соцмереж, серіалів, їжа тощо). У такому випадку спрацьовує гедоністичний принцип, коли задоволення «тут і зараз» має вищу цінність, ніж майбутній результат. Іншим важливим чинником є мотивація уникнення, яка переважає над мотивацією досягнення. У таких осіб діяльність спрямована не на досягнення результату, а на уникнення можливої помилки, критики або невдачі, що сприяє формуванню поведінки уникнення

і, відповідно, хронічного відкладання завдань. Також дослідники зазначають, що прокрастинація часто виникає у випадках низької внутрішньої мотивації — коли завдання сприймається як примусове, нав'язане ззовні. Відсутність особистого інтересу знижує рівень залучення, що сприяє відкладанню справ, що особливо актуально в умовах академічного навчання або професійної діяльності, де завдання не завжди співпадають з особистісними цінностями або цілями [36].

Не менш важливою є й мотиваційна неструктурованість. Індивід не має чіткої ієрархії цілей, не розуміє, що саме є пріоритетним, або розпорошується на дрібні справи, втрачаючи мотивацію до глобальніших завдань. Така розмитість цілей часто поєднується з труднощами у самоуправлінні, що тільки посилює прокрастинаційну поведінку.

Таким чином, прокрастинація нерідко є результатом не слабкої волі, а глибших мотиваційних конфліктів та розбалансованості між інтересами, обов'язками та внутрішньою цінністю діяльності. Одним із важливих аспектів у розумінні механізмів формування прокрастинації є взаємозв'язок між цією поведінкою та рівнем домагань особистості. Ще у класичних дослідженнях було зазначено: якщо індивід не вірить у реальність отримання бажаного результату або вважає, що затрачені зусилля не виправдають кінцевий результат, рівень його мотивації помітно знижується. У результаті зменшується ініціативність та зростає ймовірність відкладання запланованих дій. Мотиваційна активність особистості значною мірою залежить не від об'єктивних обставин, а від її суб'єктивних переконань. Коли людина не впевнена у власній здатності досягти успіху, вона схильна уникати діяльності, що вимагає зусиль, — таким чином формується прокрастинаційна модель поведінки. З іншого боку, внутрішня віра у власні можливості стимулює ініціативу, сприяє постановці конкретних цілей і переходу до дії. Позитивне уявлення про власну компетентність забезпечує відчуття контролю над ситуацією, тоді як сумніви провокують уникнення діяльності, що асоціюється з ризиком неуспіху [16].

Прокрастинаційна поведінка, хоч і має очевидні психологічні передумови, все більше досліджується і з точки зору психофізіології. Результати сучасних нейробіологічних та фізіологічних досліджень свідчать про те, що прокрастинаційна поведінка може бути зумовлена зниженим рівнем активності або певними дисфункціями в ділянках префронтальної кори головного мозку, зокрема у структурах лімбічної системи. Останні ускладнюють здатність особистості блокувати зовнішні подразники, які відволікають увагу від виконання запланованої діяльності. Унаслідок цього спостерігається зниження концентрації, нестійкість уваги та, відповідно, зростання схильності до відкладання справ. Згідно з психофізіологічним підходом, прокрастинація також має зв'язок з підвищеною імпульсивністю — рисою, яка формується за участі лімбічних структур. Проте цей підхід не є універсальним поясненням явища, оскільки не враховує того, що прокрастинація часто виявляється лише у вибіркових сферах життя індивіда, а не є загальною рисою поведінки [18].

Ще однією рисою, яка сприяє розвитку прокрастинаційної поведінки, є перфекціонізм. Надмірне прагнення до досконалості може парадоксально призводити до відкладання, оскільки особа не готова почати виконання завдання, якщо не впевнена, що зможе виконати його ідеально. Окреслене створює «заморожений» стан діяльності, коли старт відкладається на невизначений термін. Також варто відзначити низький рівень саморегуляції, зокрема слабку здатність до самодисципліни та постановки цілей. Такі особи демонструють недостатній контроль над імпульсами, мають труднощі з розподілом часу, і часто віддають перевагу короткочасному задоволенню замість довгострокових результатів. Не менш важливим є і страх оцінювання або соціальна тривожність — такі особи уникають завдань, пов'язаних із відкритим зворотним зв'язком (наприклад, контрольні роботи, публічні виступи тощо). Вони відкладають справи, оскільки оцінка сприймається ними як загроза особистісному «Я». У комплексі ці особистісні риси формують підґрунтя для прокрастинаційної поведінки, яка, у свою чергу,

може поглиблювати внутрішній дистрес, сприяти почуттю провини й зниженню самооцінки — таким чином створюючи замкнене коло [34].

Розвиток прокрастинаційної поведінки не можна пояснити виключно внутрішніми особливостями особистості. Вагому роль у формуванні тенденції до відкладання справ відіграє соціальне середовище, у якому перебуває індивід: умови виховання, стиль комунікації у родині, особливості освітнього або професійного середовища, груповий вплив, а також культуральні настанови. Одним із найважливіших соціальних джерел прокрастинації є тип взаємодії між батьками та дитиною. Надмірний контроль, високі очікування, перфекціоністські настанови або, навпаки, нестача підтримки та емоційного тепла можуть формувати в дитини унікальні реакції як стратегію самозахисту. За дослідженнями, діти, які виростили в сім'ях з високим рівнем критичності, схильні до заниженої самооцінки, що у майбутньому сприяє розвитку невпевненості та схильності уникати складних завдань через страх осуду [46]. Академічна прокрастинація є найбільш поширеною формою відкладання дій серед молоді. Вона часто виникає в умовах високої конкурентності, тиску з боку викладачів, незрозумілих або надмірно складних вимог. Важливою є також роль викладача як джерела підтримки чи навпаки – тривоги. Установки на результат, а не на процес, також можуть стимулювати прокрастинаторську поведінку [38]. Соціальне порівняння, очікування схвалення, а також намагання підтримувати позитивний імідж у групі нерідко змушують людину уникати виконання завдань, які можуть виставити її у невігідному світлі. Індивід відкладає виконання роботи, побоюючись, що вона виявиться недосконалою, і тим самим зазнає осуду. У деяких культурах (особливо індивідуалістичних) існує сильний акцент на досягнення, самореалізацію та ефективність, викликаючи внутрішній конфлікт у людей, які мають більш спокійний темп або менш виражену мотивацію до змагання. Постійне порівняння з ідеальними образами успіху (поширеними в соцмережах)

сприяє розвитку прокрастинації як способу уникнути емоційного вигорання або страху невідповідності [17].

Таким чином, прокрастинація є не лише індивідуальним феноменом, але й соціально детермінованою поведінкою, яка тісно пов'язана з особливостями взаємодії в мікро- та макросоціальному контексті. Аналіз літературних джерел свідчить, що прокрастинація формується під впливом комплексу взаємопов'язаних індивідуальних, когнітивних, емоційних, соціальних та поведінкових особливостей особистості. Зокрема, встановлено, що до прокрастинації схильні особи з високим рівнем тривожності, страхом невдачі, низькою самооцінкою та зниженим рівнем вольової регуляції. Важливу роль відіграють також когнітивні викривлення, ірраціональні переконання, емоційна нестабільність і схильність до уникнення неприємних переживань. Соціально-психологічний контекст зумовлює вплив зовнішніх очікувань, страху критики та надмірного перфекціонізму, що нерідко актуалізує «синдром самозванця». Своєю чергою, поведінкові патерни (звичка відкладати, уникати відповідальності, низький рівень самоменеджменту) фіксують прокрастинаційні тенденції на рівні щоденних дій і рішень. Прокрастинація — це багатофакторне психологічне явище, що потребує комплексного аналізу. Визначення провідних чинників у кожному конкретному випадку дозволяє глибше зрозуміти природу відкладання діяльності та обґрунтувати психологічні підходи до її подолання.

### **1.3 Особливості прояву прокрастинації у студентів в умовах війни**

У сучасному світі, що характеризується високою динамікою та нестабільністю, студенти дедалі частіше стикаються з труднощами у впорядкуванні своєї навчальної діяльності. Швидкий темп життя, підвищені очікування з боку суспільства, постійне інформаційне перевантаження створюють сприятливі умови для розвитку прокрастинаційної поведінки. Особливо гостро ця проблема почала проявлятися в умовах пандемії COVID-19, яка спричинила глобальні обмеження та переведення навчального

процесу в дистанційний формат. А після початку повномасштабної війни в Україні рівень психологічного навантаження на молодь значно зріс, що лише посилює тенденцію до відкладання важливих справ.

Прокрастинація, як психоемоційне явище, супроводжується внутрішньою напругою, зниженням концентрації, підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням і втратою мотивації. Багато студентів відзначають погіршення самооцінки, виникнення почуття провини, невпевненості у власних силах і сумнівів щодо власної спроможності досягати цілей. Такі емоційні стани безпосередньо впливають на якість виконання навчальних завдань, що, у свою чергу, може призводити до зниження академічної успішності, формування хронічного стресу та загального відчуття безпорадності.

Прокрастинація найчастіше є свідомим уникненням діяльності, яка викликає внутрішній дискомфорт або страх невдачі. Студенти відкладають виконання завдань, попри усвідомлення їхньої важливості, що з часом призводить до накопичення боргів і ще більшого психологічного тиску. Така поведінка є не лише індивідуальною проблемою, а й соціально значущим явищем, що потребує глибокого вивчення та впровадження превентивних психологічних заходів у системі освіти.

Період навчання у закладі вищої освіти є критично важливим етапом у житті молодої людини, оскільки він супроводжується активними процесами особистісного, професійного та світоглядного розвитку. Саме в цей час відбувається становлення професійної ідентичності, формування життєвих орієнтирів, цінностей, а також планування майбутнього кар'єрного шляху. Студент поступово набуває самостійності в прийнятті рішень, визначає для себе особисті й професійні цілі, що є базою для його подальшої самореалізації. Однак, у цьому динамічному процесі не завжди все відбувається гладко. Значним бар'єром для досягнення навчальних результатів виступає явище академічної прокрастинації. Воно полягає в тому, що студент, усвідомлюючи необхідність виконання важливих академічних завдань, відкладає їх на пізніше, натомість надає перевагу простішим і

емоційно комфортнішим видам діяльності. Наприклад, він може витрачати час на спілкування в соціальних мережах, перегляд розважального контенту, виконання побутових справ або просто безцільне «відпочивання», яке насправді не приносить бажаного відновлення внутрішніх ресурсів. На відміну від конструктивного відпочинку, прокрастинаційна поведінка не дає змоги перезавантажитися — вона лише посилює відчуття провини, тривожність і емоційне виснаження. Як наслідок, студент стикається з накопиченням невиконаних завдань, що тисне психологічно й ускладнює подальше планування часу. У момент, коли дедлайни стають критичними, він або взагалі уникає виконання роботи, або намагається зробити її в останній момент — поспіхом, без належної якості та осмислення. Цей стиль поведінки нерідко призводить до отримання низьких оцінок, порушення графіка навчання, емоційного вигорання та навіть до ризику виключення з університету. В довгостроковій перспективі прокрастинація негативно впливає на формування професійної компетентності, знижує самооцінку та підриває мотивацію до подальшого навчання [12; 40].

На основі аналізу наукових джерел вітчизняних і зарубіжних авторів виокремлюються основні групи факторів, що сприяють виникненню прокрастинації серед студентів в умовах академічного навчання:

1. Організаційні чинники стосуються умов організації навчального процесу та специфіки освітніх завдань. До них належать форма навчання (денна, заочна, контрактна), характер і стиль педагогічної взаємодії (авторитарний, демократичний тощо), обсяг навчального навантаження (кількість годин, інтенсивність курсу), система оцінювання та стимулювання, а також рівень складності і тривалість виконання академічних завдань. Усі ці чинники можуть суттєво впливати на здатність студента до своєчасного та ефективного виконання обов'язків.
2. Організаційно-психологічні чинники охоплюють особливості особистої самоорганізації та взаємодії в навчальному середовищі. Серед них — рівень саморегуляції (вміння студентів керувати власною навчальною активністю,

визначати цілі, мотивувати себе до дій), значущість завдань для особистості студента, характер міжособистісних відносин у навчальній групі (згуртованість, довіра, підтримка) та сформованість навичок тайм-менеджменту й планування особистого часу.

3. Психологічні чинники охоплюють внутрішні особливості особистості, що можуть впливати на схильність до відкладання. До таких належать: рівень мотивації до досягнення, особистісна самооцінка (самоповага, впевненість у власних силах), локус контролю (внутрішній або зовнішній — схильність покладати відповідальність за події на себе чи на зовнішні обставини), а також перфекціонізм — прагнення до ідеалу, що часто паралізує активність через страх зробити щось недостатньо добре.

Таким чином, академічна прокрастинація є результатом взаємодії як зовнішніх (організаційних), так і внутрішніх (психологічних) чинників, а її подолання потребує комплексного підходу, що враховує особистісні ресурси студента, особливості освітнього середовища та міжособистісні відносини [41].

Хоча основною сферою діяльності студентів є навчання, на практиці вони часто виявляють ознаки прокрастинації не лише в академічному контексті. Дослідники вказують, що студентська прокрастинація може проявлятися в кількох формах: побутовій (відкладання повсякденних справ), невротичній (викликаній тривожністю), компульсивній (обумовленій внутрішнім примусом до відкладання), а також у вигляді труднощів з прийняттям рішень.

Причини виникнення прокрастинації серед студентів є багатофакторними й охоплюють психологічні, соціальні, педагогічні та психофізіологічні аспекти. Психологічні чинники включають знижену навчальну мотивацію, слабо розвинену волюву сферу, труднощі з самоорганізацією, підвищений рівень тривожності, занижену або завищену самооцінку, страх перед критикою, невдачами або навіть перед успіхом, надмірну впевненість у собі, відсутність вміння ставити пріоритети, втрату задоволення від навчального процесу, а також загальну психічну ригідність. Соціально-психологічні

фактори охоплюють недостатній рівень соціальних контактів, конфлікти в студентському середовищі, соціальні та родинні труднощі, домінування авторитарного стилю виховання, а також небажання підкорятися зовнішньому впливу. Педагогічні причини можуть проявлятися у формі як надмірного тиску та високих очікувань з боку викладачів, так і у вигляді їхньої байдужості, недостатньої підтримки або відсутності якісного зворотного зв'язку. Психофізіологічні чинники включають індивідуальні особливості організму: втому, погане самопочуття, наявність хронічних захворювань, особливості темпераменту (наприклад, імпульсивність, схильність до нейротизму), а також загальний низький енергетичний рівень [11].

Прокрастинація серед студентів є поширеним явищем, але в умовах війни її прояви набувають специфічних рис, пов'язаних із підвищеним рівнем стресу, тривожності та непередбачуваними змінами в житті молоді. Вивчення цього феномену потребує врахування як індивідуальних особливостей студентів, так і контексту, що визначається ситуацією війни.

В умовах війни зростає рівень стресу через постійну невизначеність, страх за майбутнє, а також фізичну та психологічну небезпеку. Згідно з дослідженнями, стресові фактори можуть збільшувати схильність до прокрастинації, оскільки в умовах високої тривожності людина може шукати спосіб уникнути занурення в діяльність, яка пов'язана з додатковим емоційним навантаженням. Прокрастинація, таким чином, стає механізмом психологічного захисту, що дозволяє уникати негативних емоцій, пов'язаних із виконанням завдань [6].

Студенти, які переживають за власну безпеку або безпеку своїх близьких, можуть відчувати емоційне вигорання, яке знижує їх здатність зосереджуватися на навчанні. Когнітивне уникання, яке є ще одним проявом прокрастинації, зумовлене бажанням уникнути думок про труднощі, що супроводжують навчальний процес або майбутнє. Означене може призвести до постійного відкладання важливих завдань, навіть тих, які є необхідними для професійного розвитку.

Джерелом прокрастинативної поведінки студентів часто є суперечлива або ірраціональна мотивація, яка не дає змоги перейти від наміру до дії. Відповідно, у дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента, до виділення постають два рівні детермінант:

- зовнішній (соціально-психологічний): невизначеність строків, відсутність чітких санкцій за порушення дедлайнів, множинність одночасних задач, що конкурують за увагу студента, а також загальна інформаційна перевантаженість, посилена воєнними подіями;
- внутрішній (особистісно-психологічний): конфлікти мотивації, ослаблення саморегуляції, внутрішня нестабільність, перфекціонізм, гедоністичні ціннісні установки, зниження здатності до фрустраційної толерантності [2].

Мотивація студентів, які переживають військові події, може знижуватися через відчуття безнадії, труднощі в адаптації до нових умов, а також через втрату інтересу до звичних життєвих цілей через серйозні зміни в житті.

Особливої уваги заслуговує вплив саме воєнної реальності на емоційну сферу студентської молоді. У контексті війни прокрастинація може виконувати роль захисного механізму — своєрідного «психологічного гальма», що дозволяє уникнути ще більшого психічного навантаження. Для багатьох студентів навчальна діяльність перестає сприйматись як пріоритетна, а іноді — навіть як така, що втрачає сенс у світлі екзистенційної кризи.

Дослідження, проведені в Україні під час війни, підтверджують зростання прокрастинативних тенденцій серед молоді, що корелює з підвищеним рівнем тривожності, апатії, психоемоційного вигорання та зниженням мотивації до досягнення. Результати емпіричних досліджень, проведених серед студентської молоді в умовах повномасштабної війни в Україні, засвідчують помітне зростання рівня стресу, особливо інтелектуального його компоненту. Вже на початку воєнних дій, а також упродовж наступного року, студенти відзначали посилення когнітивних труднощів, серед яких домінували труднощі концентрації, зниження продуктивності мислення та схильність до

надмірного обмірковування проблем. Особливо актуальним виявився феномен прокрастинації, який маніфестувався у формі зволікання з прийняттям рішень, уникненням відповідальності, пасивністю та відкладанням виконання важливих завдань на невизначений термін. Такі прояви можна розглядати як інтелектуальні симптоми стресу, що у воєнний період набули системного характеру. Посилення інтелектуального навантаження в умовах невизначеності, змішаних форм навчання, втрати звичного ритму життя та психологічного виснаження вплинуло на зниження ефективності навчальної діяльності та ослаблення мотивації. Окрім інтелектуальних проявів, у студентів простежуються й інші наслідки стресу. На поведінковому рівні респонденти відзначали зменшення соціальної активності та скорочення комунікації з близькими — це може бути пов'язано як з психологічною ізоляцією, так і з депресивними тенденціями. На емоційному рівні спостерігалось зростання почуття провини, поряд із парадоксальним притупленням емоційної чутливості, що свідчить про внутрішнє емоційне вигорання або про реакцію психіки на тривалий вплив психотравмівних чинників. Фізіологічний аспект також не залишився осторонь: значна частина опитаних повідомила про погіршення фізичного самопочуття, зокрема про зниження імунного захисту організму. Це може бути зумовлено хронічним стресом, порушенням режиму сну, зниженням рівня фізичної активності та тривалою тривогою за власну безпеку та безпеку близьких [8; 10; 12].

Таким чином, у сукупності окреслені чинники створюють сприятливий ґрунт для розвитку або поглиблення прокрастинативної поведінки серед студентів, адже в умовах підвищеного психоемоційного та когнітивного навантаження, особливо на тлі війни, здатність до зосередження, прийняття рішень і відповідального виконання завдань помітно знижується. Прокрастинація у студентів в умовах війни набуває специфічних рис, що пов'язані із підвищеним рівнем тривожності, стресу, зниженням мотивації та порушенням соціальних контактів. Розуміння цих особливостей є важливим

для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на зменшення прокрастинації та підтримку студентів у цей складний період.

## **РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей прокрастинації у студентів в умовах війни**

### **2.1 Дизайн і методи емпіричного дослідження**

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей прояву прокрастинації серед студентів в умовах війни. Для цього було використано кореляційний дизайн, який дозволяє оцінити рівень прокрастинації та виявити зв'язок між цим явищем і іншими психологічними характеристиками, такими як тривожність, мотивація уникнення невдач і страх негативної оцінки.

Вибірка дослідження складається з 32 осіб — студентів 2, 3 та 4 курсів факультету психології Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника, віком від 18 до 22 років. Усі учасники добровільно погодилися на участь у дослідженні, яке проводилося анонімно. Вибірка була сформована за принципом доступності, з урахуванням того, що всі учасники проходять навчання в умовах воєнного стану, що могло б вплинути на рівень їх прокрастинації.

Параметри вибірки:

- Студенти різних курсів (2, 3 та 4).
- Вік учасників: 18-22 роки.
- Принцип формування: доступність (добровільна участь).
- Усі учасники є студентами вищого навчального закладу, що навчаються в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження здійснювалося у форматі дистанційного анкетування. Збір інформації відбувався за допомогою онлайн-форм, створених у сервісі Google Forms, що забезпечує зручність користування та анонімність респондентів.

Дослідження здійснювалося у кілька етапів:

1. На підготовчому етапі визначалась мета та гіпотеза дослідження; здійснювався добір достовірних і перевірених психодіагностичних інструментів та розробка онлайн-анкети за допомогою платформи Google Forms для збору емпіричних даних.

2. На етапі збору даних відбувалася оцінка рівня прокрастинації та інших психологічних змінних серед учасників за допомогою адаптованих психодіагностичних методик:

- ✓ Шкала загальної прокрастинації К. Лея.
- ✓ Тест «Оцінка рівня ситуативної тривожності» Спілбергера–Ханіна.
- ✓ Методика діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса.
- ✓ Методика «Страх негативної оцінки» (BFNE-S).

3. На етапі обробки даних, після збору усіх даних, здійснювалася обробка результатів. Для виявлення факторів, які спричиняють прокрастинацію у студентів було обрано кореляційний аналіз за критеріями Пірсона.

4. На етапі інтерпретації результатів, отримані результати були інтерпретовані з урахуванням теоретичних підходів до прокрастинації, що дозволило сформулювати висновки.

5. На заключному етапі було сформульовано рекомендації щодо психологічної підтримки студентів, яка може знижувати рівень прокрастинації, підвищуючи ефективність навчального процесу в умовах стресу.

Підібраний діагностичний інструментарій цілком обґрунтований і має високу психологічну валідність для дослідження теми «Психологічні особливості прокрастинації студентів в умовах війни».

1. Шкала загальної прокрастинації (К. Лей у адаптації Карамушки, 2022) - ключовий інструмент, оскільки вимірює основний феномен дослідження, адаптований для української вибірки, що підвищує надійність результатів.

Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale – GPS), розроблена К. Леєм, слугує для виявлення рівня схильності особистості до відкладання виконання завдань у повсякденному житті. Опитувальник включає 20 тверджень, що відображають різні ситуації, у яких людина може ухилятися від виконання запланованих справ, відкладаючи їх «на потім». К. Лей трактує прокрастинацію як усвідомлене, нелогічне зволікання з

виконанням важливих завдань, навіть якщо це може мати негативні наслідки. У цьому контексті вона розглядається як стабільна індивідуальна риса характеру.

Інструкція для респондентів:

Будь ласка, уважно прочитайте кожне з наведених тверджень та оберіть варіант відповіді, який найточніше відображає ступінь вашої згоди або незгоди з ним. Усі твердження є унікальними, тому підходьте до кожного з них індивідуально та відповідально [21].

Текст опитувальника див. Додаток А.

2. Тест «Оцінка рівня ситуативної тривожності» (Спілбергера–Ханіна) вимірює рівень тривоги, яка є частим супутником прокрастинації, особливо в умовах війни.

Характеристика методики вимірювання тривожності (тест Спілбергера–Ханіна)

Одна з найбільш відомих і широко застосовуваних методик оцінки тривожності — це тест Спілбергера, адаптований в Україні Ю.Л. Ханіним. Він дозволяє дослідити як ситуативну (реактивну), так і особистісну тривожність, що робить його унікальним інструментом у психологічній діагностиці.

Тест включає 40 тверджень: перші 20 спрямовані на визначення стану тривожності в конкретний момент часу, а решта 20 — на вивчення стабільної схильності особистості до тривожних переживань.

Ситуативна тривожність інтерпретується як тимчасова емоційна реакція на стресові або загрозливі ситуації. Вона проявляється через внутрішнє напруження, неспокій, зосередження на потенційній небезпеці. У той же час особистісна тривожність вважається стійкою індивідуальною характеристикою, яка зумовлює постійну схильність інтерпретувати навіть нейтральні ситуації як потенційно небезпечні.

Мета застосування:

Оцінити рівень ситуативної тривожності для подальшого аналізу психологічного стану особи у момент обстеження.

Процедура проведення:

Респонденту пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням та позначити ступінь згоди з ним відповідно до власного самопочуття в поточний момент. Відповіді мають бути інтуїтивними та щирими.

Тест проводиться у вигляді анкетування, для чого використовується бланк з інструкціями. Важливо, щоб учасники не затримувалися над кожним питанням надто довго, а орієнтувалися на перше враження.

Розрахунок результатів:

Рівень ситуативної тривожності визначається за спеціальною формулою:

$$СТ = \sum A - \sum B + 35,$$

де:

- $\sum A$  — сума балів за пункти 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
- $\sum B$  — сума балів за пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Інтерпретація результатів:

- Менше ніж 30 балів — низький рівень тривожності (можлива емоційна пригніченість, пасивність);
- 31–45 балів — середній рівень тривожності (нормативний показник);
- 46 балів і вище — високий рівень тривожності (ймовірні невротичні реакції або психосоматичні прояви).

Варто враховувати, що дуже низькі показники можуть свідчити не лише про спокій, а й про захисне витіснення тривожних емоцій.

Завершальний етап:

Результати тестування фіксуються у протоколі дослідження, після чого формулюється висновок про рівень ситуативної тривожності респондента [19].

Текст опитувальника див. Додаток Б.

3. Методика Т. Елерса на мотивацію до уникнення невдач дає уявлення про глибинні мотиваційні механізми, які можуть посилювати прокрастинацію.

Методика призначена для вивчення індивідуальної мотиваційної спрямованості, зокрема — схильності особистості уникати ситуацій, у яких існує ризик зазнати невдачі. Така мотивація може бути домінантною у поведінці, що проявляється у прагненні знизити ймовірність помилок, уникати викликів або відповідальності, навіть за рахунок перспективи досягнення позитивного результату.

Зміст та структура методики:

Інструмент складається з 30 груп слів. У кожному рядку подано по три характеристики, з яких респондент має обрати одну — ту, що найбільшою мірою відповідає його особистості чи звичній поведінці. Вибір здійснюється шляхом підкреслення відповідного слова.

Інструкція для респондента:

«Перед вами список з 30 рядків, у кожному з яких містяться по три слова. Будь ласка, в кожному рядку оберіть лише одне слово, яке найкраще вас характеризує, та підкресліть його. Намагайтеся відповідати інтуїтивно, не витрачаючи багато часу на роздуми — ваша перша відповідь, як правило, є найбільш щирою».

Інтерпретація результатів:

Після завершення тесту підраховується кількість відповідей, які збігаються з ключем. Отриманий сумарний бал відображає рівень мотивації уникнення невдач:

- Низький рівень може свідчити про орієнтацію на досягнення, сміливість у прийнятті рішень і готовність до ризику.
- Середній рівень демонструє збалансованість між прагненням до успіху та обережністю.
- Високий рівень мотивації уникнення невдач може вказувати на тривожність, невпевненість у собі, схильність уникати відповідальності або страх перед оцінкою та поразкою [30].

Текст опитувальника див. Додаток В.

4. Методика «Страх негативної оцінки» (BFNE-S) - скорочена версія шкали страху негативної оцінки (BFNE-S), розроблена R.N. Carleton, K.C. Collimore, R.E. McCabe та M.M. Antony, є адаптованим інструментом, що базується на оригінальній методиці BFNE. Основне завдання методики — виявлення рівня побоювань індивіда стосовно можливого осуду чи негативного ставлення з боку інших. Високі показники за цією шкалою свідчать про підвищену чутливість до оцінки з боку соціального оточення, що може супроводжуватися неадаптивними реакціями в міжособистісному спілкуванні та уникненню соціальних контактів.

BFNE-S складається з 8 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта:

- 1 — зовсім не згоден
- 2 — скоріше не згоден
- 3 — важко сказати / не маю визначеної думки
- 4 — скоріше згоден
- 5 — повністю згоден

Респондент обирає один варіант відповіді для кожного твердження.

Загальний бал визначається шляхом підсумовування всіх оцінок за 8 пунктами. Відповідно, мінімальна сума — 8 балів, максимальна — 40 балів.

Інтерпретація результатів

- 8–15 балів – низький рівень страху негативної оцінки

Людина майже не переймається тим, як її сприймають інші, демонструє впевненість у соціальних ситуаціях, не боїться бути осудженою.

- 16–26 балів – середній рівень

Індивід має помірну чутливість до оцінювання з боку інших. Іноді хвилюється через те, як виглядає в очах соціуму, але це не заважає його щоденній активності.

- 27–40 балів – високий рівень страху негативної оцінки

Особа гостро реагує на можливу соціальну критику, уникає ситуацій, де може бути об'єктом оцінювання, схильна до соціальної тривожності, невпевненості, самокритики [5].

Текст опитувальника див. Додаток Д.

З метою виявлення взаємозв'язків між прокрастинацією та окремими психологічними змінними — ситуативною тривожністю, мотивацією уникнення невдач та страхом негативної оцінки — у дослідженні було застосовано кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

Проведення кореляційного аналізу відбувалося поетапно:

1. Формулювання гіпотези. На першому етапі були висунуто гіпотезу про наявність статистично значущих зв'язків між рівнем прокрастинації студентів та іншими досліджуваними психологічними змінними. Зокрема, передбачалося, що прокрастинація позитивно корелює з рівнем ситуативної тривожності, страхом негативної оцінки та мотивацією уникнення невдач.
2. Підготовка емпіричних даних. Результати психодіагностичних методик (шкала загальної прокрастинації К. Лея, тест Спілбергера–Ханіна, методика Т. Елерса та BFNE-S) було внесено до електронної таблиці в програмному середовищі IBM SPSS Statistics. Кожному респонденту було присвоєно індивідуальний код, а числові показники по кожній шкалі — упорядковано для подальшого аналізу.
3. Розрахунок коефіцієнтів кореляції. Безпосередній аналіз проводився за допомогою SPSS. Для кожної пари змінних було обчислено коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ ), що показує силу та напрямок зв'язку, а також визначено рівень статистичної значущості ( $p$ ).
4. Оцінка сили зв'язку. Отримані значення коефіцієнтів інтерпретувалися згідно з загальноприйнятими критеріями:
  - $r = 0,1-0,29$  – слабкий зв'язок;
  - $r = 0,3-0,49$  – помірний;
  - $r \geq 0,5$  – сильний.

Наявність  $p < 0,05$  свідчила про статистично значущий зв'язок між змінними.

5. Створення кореляційної матриці. З метою систематизації результатів було створено кореляційну таблицю, яка відобразила всі виявлені взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

6. Формулювання інтерпретацій. На завершальному етапі результати кореляційного аналізу були проінтерпретовані з урахуванням психологічного змісту змінних та специфіки умов дослідження — війни як стресогенного чинника в житті студентської молоді.

Отримані дані дозволили поглибити розуміння психологічних чинників прокрастинації та створили підґрунтя для формулювання висновків і практичних рекомендацій.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

У даному розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня прокрастинації серед студентської молоді, а також виявлення психологічних змінних, що можуть бути з нею пов'язані. З цією метою було використано комплекс психодіагностичних методик, які пройшли апробацію в наукових дослідженнях та продемонстрували належні психометричні характеристики.

За результатами проведеного дослідження із використанням Шкали загальної прокрастинації К. Лея виявлено, що серед досліджуваних студентів спостерігається варіативність рівнів схильності до прокрастинації, що свідчить про індивідуальні відмінності у здатності до саморегуляції, подолання стресу та мотиваційних установках.

Частина респондентів ( $n = 9$ ) продемонструвала високий рівень прокрастинації, що може свідчити про наявність стійкої тенденції до хронічного відкладання виконання завдань, навіть попри усвідомлення їхньої важливості. Це може бути зумовлено як внутрішніми бар'єрами — страхом невдачі, перфекціонізмом, низькою впевненістю у собі, так і зовнішніми

обставинами, зокрема високим рівнем ситуативної тривожності чи впливом дестабілізуючого соціального середовища (війна, відсутність стабільного режиму, нестача ресурсів тощо). У таких студентів часто спостерігаються труднощі із самоорганізацією, плануванням часу та концентрацією уваги, що ускладнює ефективне навчання та може поглиблювати відчуття провини або безпорадності.

Основна частина вибірки ( $n = 16$ ) виявила середній рівень прокрастинації, який є найбільш типовим для студентської молоді, що свідчить про те, що прокрастинаційна поведінка носить ситуаційний характер і за певних умов може як посилюватися, так і зменшуватися. В умовах війни та загальної соціально-економічної нестабільності такі коливання можуть бути адаптивною реакцією на підвищене емоційне навантаження, втрату контролю над подіями чи обмежені перспективи. При цьому зберігається загальна здатність до виконання завдань, однак час від часу можуть виникати труднощі з мобілізацією внутрішніх ресурсів. У таких студентів часто спостерігається компенсаторна поведінка: епізодичне зволікання чергується з активними періодами продуктивності, що може бути обумовлено як внутрішньою мотивацією, так і зовнішнім тиском.

Невелика частка респондентів ( $n = 7$ ) продемонструвала низький рівень прокрастинації, що свідчить про високий рівень саморегуляції, сформовані навички тайм-менеджменту та достатній рівень мотивації до навчальної діяльності. Такі студенти, ймовірно, мають чітко структуровану особистість, адекватну самооцінку та внутрішній локус контролю. Вони здатні ефективно справлятися з викликами, швидко адаптуються до змін середовища та демонструють високу стресостійкість навіть в умовах екстремального тиску чи невизначеності.

Отримані результати у процентному співвідношенні представлені на основі побудованої секторної діаграми (див. Рис. 2.2.1)

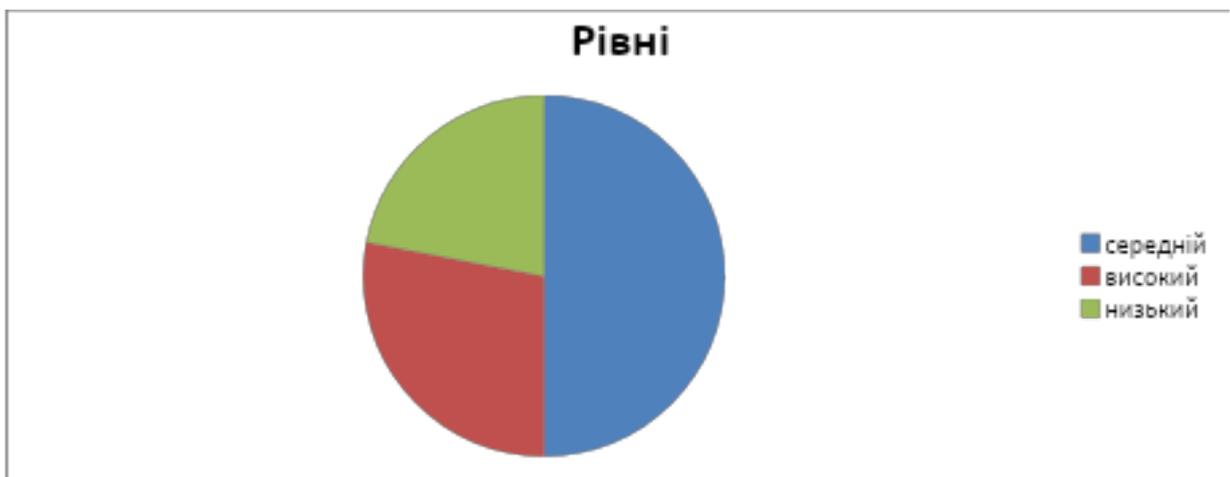


Рис. 2.2.1 Рівні схильності до прокрастинації у вибірці досліджуваних (n=32), %

Таким чином, отримані дані вказують на наявність гетерогенного розподілу рівня прокрастинації серед студентів, що потребує індивідуалізованого підходу в роботі з прокрастинаційною поведінкою. Особливої уваги потребують ті студенти, які демонструють високий рівень тривожності та знижений рівень мотивації, оскільки саме вони є найбільш вразливою категорією у навчальному середовищі в умовах війни.

Аналіз результатів за методикою Спілбергера–Ханіна дозволив виявити диференційований рівень ситуативної тривожності серед опитаних студентів, що відображає їхню реакцію на поточні психоемоційні навантаження, зумовлені різними зовнішніми чинниками.

Значна частина студентів (n = 12) виявила високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про наявність інтенсивного психоемоційного напруження у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники. Такий рівень тривоги може бути реакцією на невизначеність, що супроводжує навчання в умовах воєнного стану, нестабільність майбутнього, загальну соціальну дезорганізацію та інформаційне перенасичення. Крім того, на тривожність можуть впливати високі академічні вимоги, страх перед оцінюванням, а також відсутність достатньої психологічної підтримки. У таких студентів підвищується ризик формування емоційного вигорання, прокрастинаційної

поведінки, а також можуть виникати труднощі з концентрацією, плануванням та реалізацією навчальних завдань.

Середній рівень ситуативної тривожності, зафіксований у ( $n = 14$ ) респондентів, свідчить про відносно збалансовану адаптаційну відповідь на наявні життєві труднощі. Студенти, які увійшли у дану групу, демонструють здатність до контролю над емоційним станом, критичного мислення щодо стресогенних факторів та часткове використання конструктивних копінг-стратегій. Проте, варто враховувати, що ситуативна тривожність у цій групі може коливатися залежно від обставин — особливо в умовах війни, коли стабільність може бути тимчасовою. Таким чином, середній рівень тривоги можна розглядати як адаптивний механізм, який дозволяє мобілізувати ресурси у складних ситуаціях, хоча за відсутності підтримки може перерости у дезадаптацію.

Низький рівень ситуативної тривожності, який спостерігається у ( $n = 6$ ) студентів, є позитивним індикатором емоційної стійкості, впевненості в собі та сформованих навичок саморегуляції. Такі респонденти, найімовірніше, володіють внутрішнім локусом контролю, демонструють раціональне ставлення до складнощів, а також можуть виступати як ресурсна група для підтримки менш стабільних студентів. Проте важливо враховувати й те, що надто низька тривожність у певних умовах може бути ознакою психологічного заперечення проблеми або емоційної «відстороненості», тому потребує диференційованого розгляду в контексті особистісних особливостей.

Отримані результати у процентному співвідношенні представлені на основі побудованої секторної діаграми (див. Рис. 2.2.2)

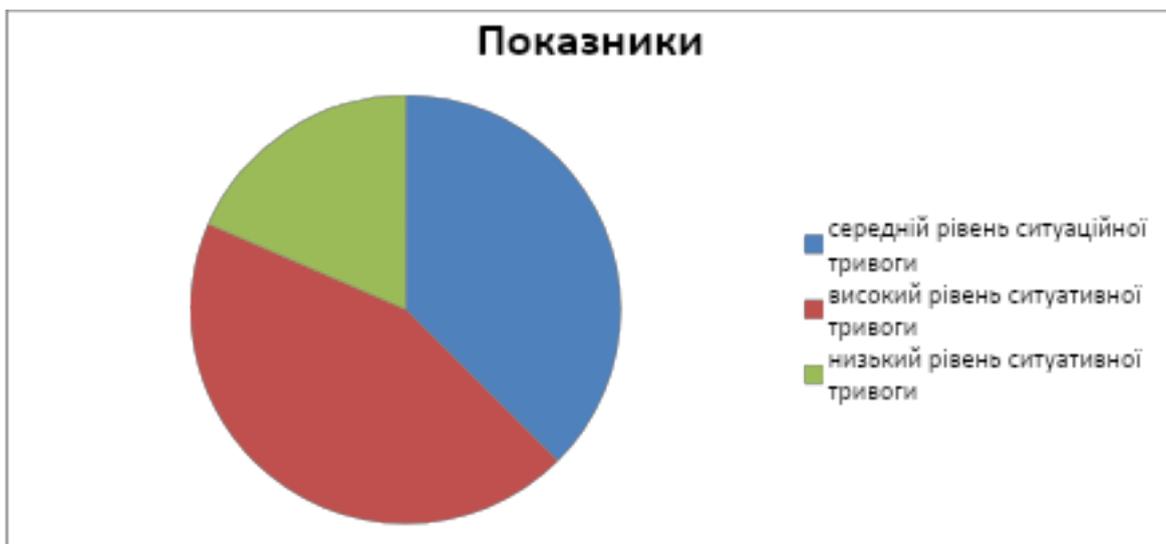


Рис. 2.2.2 Рівні ситуативної тривожності серед опитаних студентів (n=32), %

Загалом, розподіл ситуативної тривожності в межах вибірки демонструє переважання середнього та високого рівнів, що вказує на підвищене психоемоційне навантаження в умовах нестабільного соціального середовища, зокрема війни. Виявлені показники варто розглядати як сигнал до необхідності впровадження програм психологічної підтримки та тренінгів розвитку стресостійкості, спрямованих на зниження рівня тривожності, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічного благополуччя студентської молоді.

Результати дослідження мотиваційної сфери за методикою Т. Елерса засвідчили наявність різних рівнів мотивації уникнення невдач серед студентів, що дозволяє глибше осмислити їхню поведінкову активність, ставлення до успіху, помилок і відповідальності.

У значній частини респондентів (n = 13) виявлено високий рівень мотивації уникнення невдач, що свідчить про домінування негативно забарвлених мотиваційних установок, зокрема страху перед можливими помилками, критикою чи невдачею. Такі студенти, як правило, уникають ситуацій, які вимагають прояву ініціативності або прийняття рішень, через високий рівень тривожності, низьку впевненість у собі чи попередній досвід фрустрації. У навчальному процесі це може проявлятися у вигляді відкладання виконання

завдань, уникнення відповідальності або зниження загальної активності, що є психологічним підґрунтям для розвитку прокрастинації. В умовах війни ці риси можуть посилюватись — через зростання екзистенційної тривоги, нестабільність життєвих орієнтирів і обмеженість перспектив.

Середній рівень мотивації уникнення невдач, зафіксований у ( $n = 14$ ) студентів, вказує на помірне використання захисних психологічних механізмів, таких як перестрашування, уникнення надмірного ризику або демонстрація надмірної обережності в діях. Особи даної групи демонструють баланс між бажанням досягти результату і прагненням уникнути невдачі, що у нормі може виконувати адаптивну функцію, зменшуючи імовірність імпульсивних рішень. Проте в умовах підвищеного стресу навіть середній рівень такої мотивації може призводити до перевантаження емоційної сфери, відкладання виконання складних завдань або недостатньої включеності в діяльність.

Низький рівень мотивації уникнення невдач ( $n = 5$ ) демонструє наявність установки на досягнення, сформованої впевненості у власних силах, внутрішньої мотивації до діяльності та готовності брати відповідальність за свої рішення й результати. Такі студенти, найімовірніше, володіють високим рівнем саморегуляції, ефективними копінг-стратегіями, а також демонструють внутрішній локус контролю. У кризових умовах респонденти цієї групи можуть відігравати роль лідерів або стабілізаторів групи, зберігаючи конструктивне ставлення до труднощів.

Отримані результати у процентному співвідношенні представлені на основі побудованої секторної діаграми (див. Рис. 2.2.3)

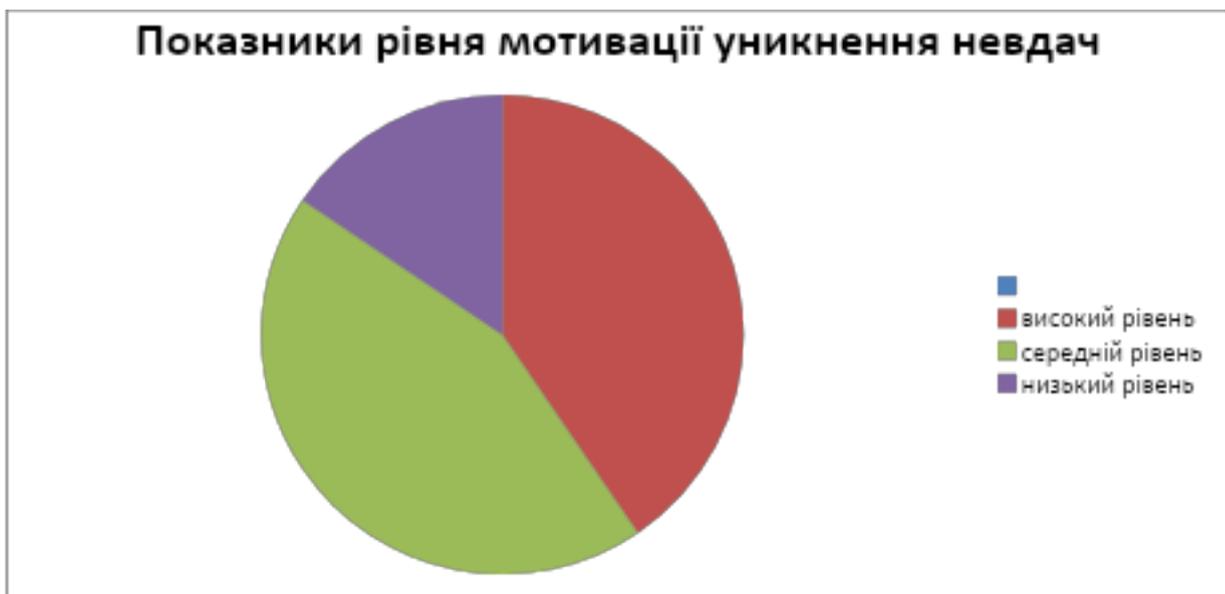


Рис. 2.2.3 Рівні мотивації уникнення невдач серед студентів (n=32), %

Загальна тенденція до середнього і високого рівня мотивації уникнення невдач у більшості учасників дозволяє припустити, що військовий контекст, інформаційна тривожність, нестабільність соціального середовища сприяють переважанню унікальних стратегій поведінки над конструктивними. Означене вказує на актуальність психопрофілактичної роботи, спрямованої на розвиток мотивації до досягнення, подолання страху невдачі та формування позитивної самооцінки як ресурсу у подоланні прокрастинаційної поведінки.

Результати дослідження за шкалою страху негативної оцінки свідчать про значну варіативність соціально-психологічних установок у студентської молоді, зокрема щодо сприйняття критики та значущості зовнішньої оцінки.

Високий рівень страху негативної оцінки (n = 10) виявлено у частини студентів, що свідчить про виражену соціальну тривожність, гіперчутливість до думки оточення, схильність до самокритики та непевність у власних соціальних ролях. Такі респонденти можуть уникати активної участі у групових формах роботи, публічних виступах, а також можуть затримувати виконання завдань через побоювання бути некомпетентними чи осміяними. Апелюючи до проведених досліджень, зауважуємо, що страх часто корелює з прокрастинацією, оскільки очікування негативної оцінки може призводити до

уникнення діяльності, відкладання початку справ, які передбачають зовнішнє оцінювання (написання рефератів, проходження співбесід, презентацій тощо) [10]. В умовах війни феномен страху може посилюватися через нестачу емоційної підтримки, порушення звичних соціальних контактів та загальну нестабільність майбутнього.

Середній рівень страху негативної оцінки ( $n = 15$ ) є найпоширенішим серед досліджуваної вибірки. Він відображає адаптивну настороженість у міжособистісному спілкуванні, яка зазвичай не блокує активність, але може проявлятися у формі потреби в схваленні, орієнтації на «соціальні очікування» або підвищеній вразливості в ситуаціях змагання чи невизначеності. Такий рівень, з одного боку, дозволяє зберігати конструктивні стосунки в групі, але з іншого — у поєднанні з іншими тривожними чи мотиваційними чинниками — може виступати передумовою для зволікань у виконанні завдань, особливо в умовах психоемоційного перенапруження.

Низький рівень страху негативної оцінки ( $n = 7$ ) спостерігається у студентів, які демонструють високу соціальну впевненість, автономність суджень, низьку залежність від думки оточення та здатність діяти відповідно до внутрішніх цінностей. Респонденти даної групи зазвичай більш ініціативні, менш схильні до унікальної поведінки, краще справляються зі стресовими ситуаціями та, як правило, не демонструють прокрастинаційних тенденцій. Їхній рівень емоційної стабільності й внутрішня мотивація можуть служити психологічним ресурсом в умовах зовнішніх викликів, включаючи війну, адаптацію до нових освітніх форматів тощо.

Отримані результати у процентному співвідношенні представлені на основі побудованої секторної діаграми (див. Рис. 2.2.4)

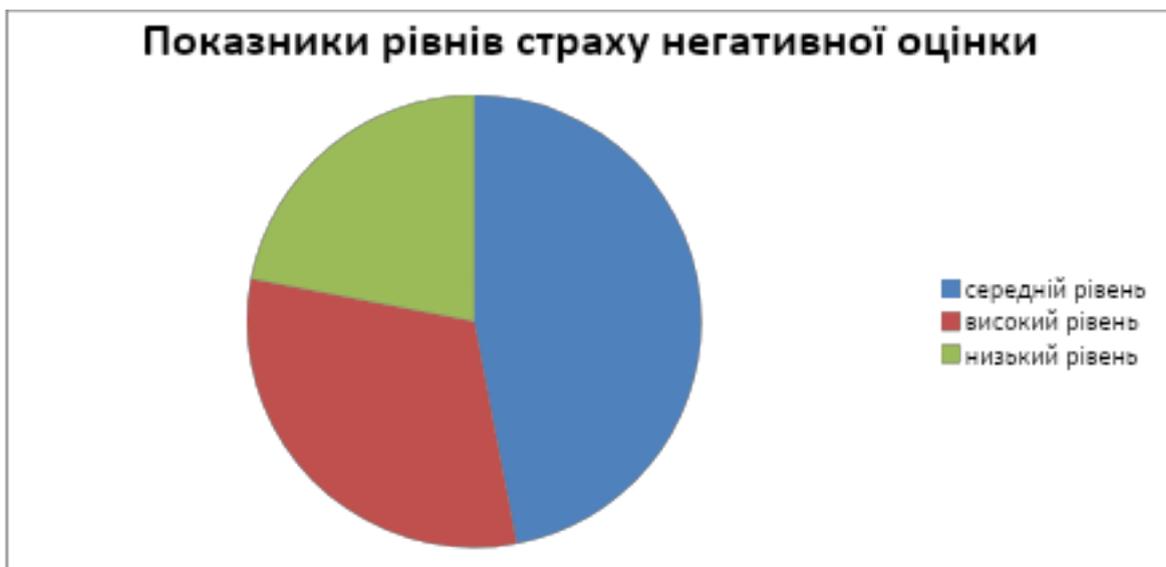


Рис. 2.2.4 Рівня страху негативної оцінки у вибірці (n = 10),%

Загалом отримані дані вказують на виражену соціальну вразливість у частини студентської молоді, що зумовлює потребу в психопрофілактичних заходах, спрямованих на підвищення впевненості у собі, розвиток навичок конструктивного спілкування та зниження залежності від зовнішнього оцінювання. У перспективі це може слугувати зменшенню рівня тривожності та запобігти формуванню стійких прокрастинаційних стратегій поведінки.

З метою оцінки загальної вираженості психологічних змінних у вибірці наших респондентів було здійснено розрахунок середніх арифметичних значень (Mean) та стандартних відхилень (SD) за кожною з використаних методик. Середні значення дозволяють виявити загальний рівень вираженості відповідної характеристики серед студентів, а також забезпечують основу для подальшого статистичного аналізу, зокрема — для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними.

Для обробки отриманих результатів використовувалося табличне програмне середовище Microsoft Excel як інструменту, що забезпечив можливість ефективного опрацювання результатів психодіагностичних методик, зокрема: шкали загальної прокрастинації К. Лея, тесту ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна, методики діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елєрса та шкали страху негативної оцінки (BFNE-S).

Отримані результати для кожної методики ми представили у зведеній таблиці, що полегшує порівняння та аналіз.

Таблиця 2.2.1.

Середні значення та стандартні відхилення за психодіагностичними методиками (n=32)

№	Методика	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
1	Шкала загальної прокрастинації К. Лея	45,8	7,9
2	Тест ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна	39,2	8,3
3	Методика діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса	19,6	4,5
4	Методика «Страх негативної оцінки» (BFNE-S)	23,4	5,1

Інтерпретація результатів, представлених у зведеній таблиці, дозволяє відобразити загальні тенденції та характеристики досліджуваної групи:

1. Середнє значення (45,8) за Шкалою загальної прокрастинації К. Лея вказує на наявність середнього рівня прокрастинації серед студентів, зокрема на тенденцію до відкладання виконання завдань, але не у надмірній формі. Стандартне відхилення (7,9) свідчить про певний рівень варіативності в оцінках, що може вказувати на різноманітність виявлених проявів прокрастинації серед учасників.

2. Середнє значення (39,2) за Тестом ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна вказує на помірний рівень ситуативної тривожності серед студентів, що свідчить про те, що більшість респондентів відчувають певний рівень тривожності в стресових ситуаціях, таких як іспити чи інші академічні труднощі. Стандартне відхилення (8,3) демонструє середню

варіативність між учасниками вказує на різний рівень чутливості до стресових ситуацій серед студентів.

3. Середнє значення (19,6) за Методикою діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса означає те, що студенти мають помірно низький рівень мотивації до уникнення невдач, тобто в більшості випадків студенти готові зустрічатися з труднощами. Стандартне відхилення (4,5) показує, що є відносна однорідність серед учасників за цією ознакою, однак деякі учасники можуть мати більш виражену схильність до уникнення невдач.

4. Середнє значення (23,4) за Методикою «Страх негативної оцінки» (BFNE-S) вказує на те, що студенти демонструють середній рівень страху негативної оцінки, що може бути характерно для осіб, які чутливі до соціальних оцінок і критики. Стандартне відхилення (5,1) показує, що є середня варіативність серед респондентів, зокрема деякі студенти можуть бути значно більш схильні до переживання соціальної критики.

Таким чином, аналіз середніх значень та стандартних відхилень за використаними психодіагностичними методиками дозволив виявити загальні тенденції у рівнях прокрастинації та супровідних психологічних характеристик серед студентської вибірки.

Результати за шкалою загальної прокрастинації К. Лея ( $M = 45,8$ ;  $SD = 7,9$ ) свідчать про наявність середнього рівня схильності до відкладання виконання завдань, що є типовим для молодіжного віку в умовах навчального навантаження. Варіативність показників вказує на розмаїття індивідуальних проявів прокрастинації.

За тестом ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна ( $M = 39,2$ ;  $SD = 8,3$ ) встановлено помірний рівень ситуативної тривожності серед студентів, що є проявом їхньої емоційної реактивності у відповідь на потенційно стресові ситуації, пов'язані переважно з навчальною діяльністю.

Результати методики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса ( $M = 19,6$ ;  $SD = 4,5$ ) демонструють помірно низький рівень уникнення невдач, що може

відображати схильність до конструктивного подолання труднощів і прийняття викликів серед більшості студентів.

За шкалою страху негативної оцінки (BFNE-S) ( $M = 23,4$ ;  $SD = 5,1$ ) виявлено середній рівень чутливості до соціального оцінювання, що відповідає типовим характеристикам молодіжної аудиторії, яка часто орієнтована на думку оточення та може демонструвати емоційну залежність від зовнішньої оцінки.

У цілому, результати свідчать про наявність помірної вираженості досліджуваних психологічних змінних у студентській вибірці, що створює підґрунтя для подальшого аналізу їхніх взаємозв'язків, зокрема з рівнем прокрастинації.

Прокрастинація, яку можна охарактеризувати як свідоме і навмисне відтермінування виконання запланованої діяльності, незважаючи на розуміння можливих негативних наслідків, постає як багатовимірне психологічне явище. Вона не зводиться лише до дефіциту організованості чи ліні, а є результатом складної взаємодії когнітивних, емоційних та мотиваційних чинників. У цьому контексті кореляційний аналіз виступає ефективним інструментом для виявлення закономірностей між проявами прокрастинації та низкою психологічних характеристик. Зокрема, особливу увагу ми зосереджуємо на аналізі зв'язків між прокрастинаційною поведінкою і ситуативною тривожністю, мотивацією уникнення невдач, а також страхом негативної соціальної оцінки. Розуміння цих взаємозв'язків дає змогу глибше інтерпретувати природу прокрастинації як феномену, що формується в умовах емоційного напруження, внутрішнього конфлікту та соціального тиску.

Для з'ясування характеру взаємозв'язків між прокрастинаційною поведінкою студентів і низкою психологічних змінних (тривожністю, мотивацією уникнення невдач, страхом негативної оцінки) ми провели кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Результати обчислень наведено у

зведеної таблиці з коефіцієнтами кореляції за Пірсоном ( $r$ ), заснованій на логіці попередньо отриманих даних.

Побудована табл. 2.2.2 демонструє коефіцієнти кореляції між усіма досліджуваними змінними.

Таблиця 2.2.2.

**Кореляційні зв'язки між показниками прокрастинації та іншими психологічними змінними (n=30)**

Змінні	Прокрастинація	Ситуативна тривожність	Мотивація уникнення невдач	Страх негативної оцінки
Прокрастинація	1,00	$r = 0,526^{**}$ $p < 0,01$	$r = 0,465^*$ $p < 0,05$	$r = 0,508^{**}$ $p < 0,01$
Ситуативна тривожність	$r = 0,526^{**}$ $p < 0,01$	1,00	$r = 0,582^{**}$ $p < 0,01$	$r = 0,614^{**}$ $p < 0,01$
Мотивація уникнення невдач	$r = 0,465^*$ $p < 0,05$	$r = 0,582^{**}$ $p < 0,01$	1,00	$r = 0,549^{**}$ $p < 0,01$
Страх негативної оцінки	$r = 0,508^{**}$ $p < 0,01$	$r = 0,614^{**}$ $p < 0,01$	$r = 0,549^{**}$ $p < 0,01$	1,00

*Примітки:*

-  $p < 0,05$  — статистично значущий зв'язок (\*);

-  $p < 0,01$  — високий рівень статистичної значущості (\*\*).

На даному етапі дослідження встановлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем прокрастинації та ситуативною тривожністю ( $r = 0,526$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить про те, що студенти з вищим рівнем тривожності більш схильні до відкладання виконання завдань; також виявлено значущий зв'язок між прокрастинацією та страхом негативної оцінки ( $r = 0,508$ ;  $p < 0,01$ ), що може пояснювати прокрастинаційну поведінку

як спосіб уникнення соціального осуду в разі можливого невиконання завдання. Мотивація уникнення невдач також позитивно корелює з прокрастинацією ( $r = 0,465$ ;  $p < 0,05$ ), що узгоджується з уявленням про прокрастинацію як захисний механізм уникаючої поведінки.

Отримані дані свідчать про наявність статистично значущих позитивних кореляцій між рівнем прокрастинації та всіма трьома психологічними факторами. Найвищий кореляційний зв'язок виявлено між прокрастинацією та ситуативною тривожністю ( $r = 0,526$ ,  $p < 0,01$ ), що свідчить про схильність студентів з підвищеним рівнем тривожності частіше уникати виконання завдань. Це може бути пов'язано з тим, що у стані ситуативного стресу активізуються захисні механізми, зокрема — відкладання діяльності, що викликає напруження.

Помітний зв'язок також встановлено між прокрастинацією та страхом негативної оцінки ( $r = 0,508$ ,  $p < 0,01$ ), що вказує на значну роль соціально-психологічного чинника в регуляції поведінки студентів. Імовірно, у частини з них відкладання завдань зумовлене не лише внутрішнім страхом невдачі, але й бажанням уникнути можливої критики або знецінення з боку викладачів, колег, батьків.

Значущим, хоча й дещо нижчим, є кореляційний зв'язок між прокрастинацією та мотивацією уникнення невдач ( $r = 0,465$ ,  $p < 0,05$ ). Такий результат може свідчити про те, що прокрастинація виконує функцію психологічного уникнення ситуацій, у яких існує ризик провалу або неуспіху. Особливо це актуально в умовах академічної напруги, коли студенти можуть відчувати сильний тиск і очікування з боку значущих осіб.

Варто зауважити, що всі виявлені зв'язки є позитивними, тобто зі зростанням рівня тієї чи іншої змінної зростає й рівень прокрастинації. Це дає підстави розглядати прокрастинаційну поведінку як багатофакторне явище, в основі якого лежать як емоційні (тривожність), так і мотиваційні (уникнення невдач) та соціальні (страх негативної оцінки) компоненти.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що прокрастинація не є ізольованим феноменом, а має тісний взаємозв'язок з психологічним станом особистості, її мотиваційною сферою та соціальними установками. Отримані дані можуть бути використані як основа для подальших інтервенцій — зокрема, для створення програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності, формування адаптивних стратегій подолання невдач і зменшення страху соціального осуду.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розвитку адаптивних стратегій у студентів в умовах війни**

Сучасна ситуація значно посилила проблему прокрастинації серед студентів. В умовах постійного психологічного навантаження, перенасичення інформацією та браку часу для якісного виконання завдань спостерігається чітка тенденція до збільшення кількості молодих людей, які відкладають справи на потім. Студенти, стикаючись із великим обсягом завдань та дедлайнами, часто намагаються знайти віддушину у відкладенні важливих справ, що зрештою призводить до виконання їх у стресових умовах, в останній момент.

Особливо це стосується тих, чия навчальна діяльність все більше пов'язана з цифровими технологіями, що зумовлює додаткове навантаження на психіку — від втоми до зниження мотивації. У таких обставинах прокрастинація може стати своєрідним механізмом уникнення діяльності, що важко реалізується через внутрішній емоційний дискомфорт. Як наслідок, студенти часто знецінюють свою здатність до планування і своєчасного виконання завдань, заміщуючи це відпочинком, «перепочинком» чи пошуком натхнення, що обмежує їхню продуктивність і впливає на психофізіологічне самопочуття. Проте прокрастинація є відображенням глибших мотиваційних та емоційних проблем. Вона часто корелює з високим рівнем тривожності, страхом перед оцінкою, перфекціонізмом або низькою стресостійкістю, що робить її не лише академічною проблемою, але й бар'єром на шляху до особистісного розвитку. Тривале існування таких звичок може сформувати деструктивні моделі поведінки, які ускладнюють адаптацію до нових життєвих умов. Поширення прокрастинації серед студентів вимагає системного наукового підходу до її аналізу та розробки психопрофілактичних і корекційних стратегій, щоб зменшити її негативний вплив на психічне та емоційне благополуччя молоді [13].

Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження показав, що серед студентів спостерігається середній рівень прокрастинації, який супроводжується високими показниками ситуативної тривожності, страху перед негативною оцінкою та мотивами уникнення невдач. Виявлені результати свідчать, що прокрастинація не є окремим, самостійним явищем, а тісно пов'язана з емоційно-мотиваційними характеристиками особистості, які можуть посилюватися в умовах соціальної нестабільності або воєнного стану. Таким чином, прокрастинація стає важливою ознакою, що відображає загальний стан психологічного і емоційного благополуччя студентів.

Згідно з науковими дослідженнями, існує реальна можливість здійснення ефективних психопрофілактичних і корекційних заходів для подолання цього явища. Праці як вітчизняних, так і зарубіжних авторів підтверджують важливість комплексного підходу до вирішення проблеми прокрастинації, який має враховувати як психологічні, так і організаційні аспекти освітнього процесу. Останнє дозволяє створити сприятливі умови для зменшення прокрастинації та підвищення академічної успішності студентів, що є необхідним у сучасних умовах.

Серед найбільш ефективних стратегій подолання академічної прокрастинації виділяються кілька ключових напрямів, які допомагають студентам знижувати рівень відкладання важливих завдань. Одним із основних є створення підтримувального середовища, яке формує викладач через емпатичне ставлення до студентів, що дозволяє зменшити рівень стресу та тривожності, що часто є основними факторами прокрастинації. Важливою є також індивідуалізація освітнього процесу, яка враховує особистісні особливості кожного студента, дозволяючи оптимізувати його навчальну траєкторію та забезпечити максимальну мотивацію для навчання. Стимулювання навчальної мотивації через систему заохочень і підвищення значущості завдань є ще одним важливим аспектом.

Не менш важливою є організація горизонтальних академічних зв'язків серед студентів, що створює можливості для взаємної підтримки, обміну

досвідом та колективного вирішення складних завдань. Крім того, використання гнучких форм подання навчального матеріалу, таких як інтерактивні лекції, відеоуроки, онлайн-платформи, дозволяє студентам працювати у зручному для них режимі і підтримує їхній інтерес до навчального процесу. Окремо слід виділити важливість структурованого планування навчальної діяльності як допомога студентам розподіляти час більш ефективно, знижуючи рівень тривожності і внутрішнього опору до виконання завдань. Підготовка детальних планів та календарів значно підвищує дисципліну і дозволяє організувати процес навчання таким чином, щоб уникати відкладання справ на потім [37].

У цьому контексті особливо важливими є методи саморегуляції, орієнтовані на особистісні особливості кожного студента. Рекомендується почати з чіткого визначення пріоритетів, які мають бути систематизовані за ступенем важливості та терміновості. Такий підхід включає в себе:

- оперативну мобілізацію ресурсів для виконання найважливіших і термінових завдань;
- часткове або підготовче виконання завдань середньої значущості;
- оцінку власних можливостей для поступового виконання менш значущих завдань;
- довгострокове планування завдань, які можна відкласти на пізніше.

Ще однією важливою технікою є поділ великих завдань на невеликі етапи, що дозволяє знизити стрес і зробити процес виконання завдання більш контрольованим та зрозумілим. Завдяки такому підходу студент може бачити прогрес на кожному етапі і відчувати менший емоційний тиск. Окрім того, важливими є такі техніки, як налаштування на продуктивну діяльність через позитивні настанови, створення чітко структурованого особистого графіку з визначеними часовими рамками, організація регулярного та повноцінного відпочинку, що дозволяє знизити емоційне виснаження. Важливо також зменшити вплив стресогенних факторів, таких як надмірна інформаційна перенасиченість, і активно розвивати самодисципліну, що є запорукою успіху

в подоланні прокрастинації та досягненні високих академічних результатів [7].

У сукупності такі підходи дозволяють формувати внутрішню готовність до діяльності, підвищувати ефективність навчання та сприяти гармонійному розвитку особистості студента. Корекція прокрастинаційної поведінки — це не лише завдання психолога, а й важливий елемент педагогічної взаємодії та освітньої стратегії загалом.

Для формування вольових якостей і розвитку сили волі студентам доцільно розробити власну індивідуальну програму самовиховання, спрямовану на зміцнення вольової поведінки. Формування вольових якостей і розвиток сили волі є необхідною умовою особистісного зростання студента, забезпечення його психологічної стійкості, ефективної навчальної діяльності та подолання таких деструктивних тенденцій, як прокрастинація. Воля, як здатність до свідомого регулювання поведінки, є результатом складного внутрішнього розвитку, що включає мобілізацію зусиль, прийняття рішень, контроль над імпульсами та орієнтацію на досягнення поставленої мети [29].

У сучасних умовах, коли студенти зіштовхуються з підвищеним рівнем стресу, дистанційною формою навчання, інформаційним перенавантаженням та соціальною невизначеністю, особливої актуальності набуває індивідуальна програма самовиховання, спрямована на розвиток сили волі. Програма з таким орієнтиром повинна враховувати індивідуально-психологічні особливості студента, рівень його самодисципліни, життєві обставини та зовнішні чинники, що впливають на саморегуляцію.

Першим етапом формування програми є самодіагностика – аналіз власного рівня вольових якостей, виявлення типових ситуацій, у яких студент втрачає контроль над поведінкою або схильний до відкладання важливих справ. Це може супроводжуватись використанням психодіагностичних методик, таких як опитувальники на виявлення сили волі, тривожності, рівня самоорганізованості.

Наступним кроком є постановка реалістичних, значущих для особистості цілей. Вони мають бути чітко сформульовані, визначені в часі та мати особисту цінність. Саме особистісна мотивація є провідним чинником у формуванні вольової поведінки.

Подальший етап – розробка плану дій, який включає конкретні способи досягнення поставлених цілей. На даному етапі доцільно впроваджувати елементи тайм-менеджменту: складання графіків, планів на день, тиждень, місяць, визначення пріоритетів, розподіл завдань за ступенем важливості й терміновості. Важливо дотримуватись гнучкості, залишаючи простір для адаптації планів до змін життєвих обставин.

Суттєву роль у самовихованні відіграє розвиток корисних звичок, які сприяють концентрації уваги, підвищенню рівня енергії, зниженню відволікання. До таких звичок належать: дотримання режиму сну, фізична активність, обмеження в користуванні соціальними мережами під час навчання, створення оптимального робочого простору.

Не менш важливим є етап самоконтролю – систематичне відстеження власної динаміки, аналіз досягнень і труднощів, ведення щоденника спостережень, що дозволяє своєчасно виявляти збої в саморегуляції та вносити корективи до особистого плану. Зворотний зв'язок із самим собою формує внутрішню відповідальність і стимулює до подальшого розвитку. Ефективним чинником підтримки вольової поведінки є самозаохочення – винагородження себе за досягнення, навіть незначні, що створює позитивне підкріплення. Одночасно важливо виховувати здатність до самопідтримки у моменти невдач або зниження мотивації, що забезпечує психологічну стійкість до фрустрацій.

На завершальному етапі доцільно проводити регулярну рефлексію – осмислення здобутого досвіду, оцінку результативності застосованих стратегій, перегляд цілей і підходів. Рефлексивна діяльність сприяє підвищенню рівня усвідомленості та розвитку здатності до самовдосконалення.

## Індивідуальна програма самовиховання: «Сила волі – шлях до стійкості»

Мета програми: формування та розвиток сили волі як особистісної риси, що забезпечує здатність долати труднощі, діяти цілеспрямовано та зберігати самодисципліну в умовах підвищеного стресу та соціальної невизначеності.

Тривалість програми: мінімум 4 тижні з можливістю подовження.

Очікувані результати:

- Зростання рівня особистісної відповідальності.
- Зміцнення навичок саморегуляції.
- Поліпшення самодисципліни у навчанні та повсякденному житті.

Етап 1. Самодіагностика		
<b>Завдання:</b> - Усвідомити власний рівень розвитку сили волі. - Визначити ситуації, в яких найчастіше проявляється втрата самоконтролю або прокрастинація.	<b>Інструменти:</b> - Опитувальник сили волі. - Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна. - Методика "Оцінка самоорганізованості діяльності" (ОСД). - Ведення особистого щоденника спостережень за поведінкою протягом 7 днів.	<b>Результат:</b> Опис сильних та слабких сторін у сфері саморегуляції та сили волі.
Етап 2. Постановка цілей		
<b>Завдання:</b> - Сформулювати 2–3 особистісно значущі цілі, що потребують вольових зусиль	<b>Вимоги до цілей:</b> - Конкретність (що саме я хочу досягти?) - Досяжність (реалістичність в	<b>Приклад цілі:</b> «Щодня протягом двох тижнів виконувати ранкову зарядку тривалістю 15 хвилин задля зміцнення

	<p>умовах війни та навчання)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обмеження в часі (терміни виконання)</li> <li>- Значущість (чому це важливо саме для мене?)</li> </ul>	<p>дисципліни та підтримки психофізичного тону».</p>
Етап 3. Розробка плану дій		
<p>Завдання: Описати покроковий план досягнення кожної цілі.</p>	<p>Елементи плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкретні дії. (Що саме я буду робити?)</li> <li>2. Час та місце. (Коли і де?)</li> <li>3. Ресурси та підтримка. (Що або хто мені допоможе?)</li> <li>4. Система самоконтролю. (Як я перевірятиму прогрес?)</li> </ol>	<p>Приклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дія: Встановити будильник на 7:30 ранку.</li> <li>- Час: Щодня о 7:30 – 7:45.</li> <li>- Підтримка: Нагадування в телефоні, підтримка друга.</li> <li>- Контроль: Відмітки в щоденнику, щотижневий самозвіт</li> </ul>
Етап 4. Подолання перешкод		
<p>Завдання: Передбачити типові «зриви» та розробити стратегії подоланн</p>	<p>Приклади бар'єрів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Втома або тривожність.</li> <li>- Відсутність мотивації.</li> <li>- Відволікання (соцмережі, новини).</li> </ul>	<p>Стратегії подолання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техніки самонагадування про ціль (візуальні нотатки).</li> </ul>

		- Практики мікроуспіхів (нагородження себе за виконання). - Мінімізація відволікаючих чинників.
Етап 5. Рефлексія та корекція		
Завдання: - Щотижнево аналізувати свій прогрес. - У разі труднощів – коригувати план або цілі.	Інструменти: - Ведення щоденника вольових зусиль. - Щотижневі «рефлексивні п'ятниці» (відповідати на питання: Що вдалося? Що завадило? Як діяти далі?)	

Приклад щоденника самоспостереження, який можна використовувати щодня протягом дії індивідуальної програми самовиховання ми подали у Додатку Ж.

Таким чином, індивідуальна програма самовиховання волі є ефективним засобом розвитку вольових якостей, що дозволяє студентів не лише підвищити продуктивність навчальної діяльності, а й забезпечити психологічну зрілість, здатність до прийняття рішень і відповідальність за власне життя [14].

Прокрастинація часто є результатом недостатньої організованості та слабого самоконтролю, що призводить до відкладання важливих завдань. Одним із найефективніших способів подолання цього явища є оволодіння навичками тайм-менеджменту, що представляє собою систему раціонального управління власним часом. За допомогою правильного планування можна значно знизити

рівень емоційного напруження, підвищити особисту відповідальність і активізувати внутрішню мотивацію до досягнення поставлених цілей. Тайм-менеджмент, як інструмент для боротьби з прокрастинацією, включає кілька важливих етапів, кожен з яких має вирішальне значення для ефективної організації часу:

1. Постановка конкретних і досяжних цілей — важливо формулювати завдання таким чином, щоб вони були не лише чіткими, а й реалістичними, відповідаючи можливостям і особистим потребам. Це допомагає студентам або працівникам зрозуміти, що саме вони повинні зробити і до яких результатів прагнути, що суттєво знижує рівень тривожності перед виконанням завдання.
2. Розробка покрокового плану дій — після того як цілі визначено, важливо створити детальний план, що включає послідовність дій. Це дозволяє розкласти великий проект на більш керовані етапи, що значно полегшує процес його виконання і дає відчуття прогресу.
3. Регулярний самоконтроль — цей етап передбачає постійну оцінку виконаної роботи та корекцію дій у разі відхилень від плану. Самоконтроль є необхідним для того, щоб не допустити накопичення завдань і не дозволити прокрастинації вийти з-під контролю. Це також допомагає розвивати дисципліну і відповідальність.
4. Реалізація планів у межах визначених термінів — дотримання чітких часових обмежень важливе для розвитку самодисципліни та відповідальності. Терміновість допомагає зберігати фокус і уникати відкладання завдань, а також підтримує відчуття досягнення мети по завершенню кожного етапу.

Проте важливо враховувати, що планувати діяльність варто не лише на короткострокову перспективу (наприклад, день або тиждень), але й на середньострокову (місяць, семестр) і довгострокову (рік, кілька років). Така багаторівнева структура допомагає сформувати цілісне бачення життєвих орієнтирів і розвиває внутрішню мотивацію до самореалізації. Окрім того, планування на різних етапах дозволяє краще справлятися з несподіваними

змiнами, зберiгаючи баланс мiж короткостроковими i довгостроковими цiлями [2; 37]. Застосування таких технiк, як подiл великих завдань на дрiбнiшi етапи, впровадження системи нагород за досягнення, а також створення комфортного i пiдтримуючого середовища для навчання, є ефективним способом зниження прокрастинацiї. Важливо також працювати над розвитком стiйкостi до стресу, особливо в умовах соцiальної i полiтичної нестабiльностi, коли непередбачуванiсть може спричиняти додатковi труднощi в органiзацiї часу. В умовах вiйни та тривалої нестабiльностi навички тайм-менеджменту допомагають не лише в навчаннi чи роботi, але й сприяють психологiчному благополуччю, забезпечуючи вiдчуття контролю над ситуацiєю.

Таким чином, розвиток вольових якостей i застосування стратегiй тайм-менеджменту виступають дiєвими засобами боротьби з прокрастинацiйною поведiнкою, сприяють пiдвищенню особистої ефективностi та формуванню внутрiшньої органiзованостi студентської молодi.

Аналiз наукової лiтератури з теми прокрастинацiї дозволяє сформулювати ряд ефективних практичних рекомендацiй, спрямованих на зниження рiвня проявiв прокрастинацiйної поведiнки серед студентської молодi. Зокрема, пропонуються такi пiдходи:

1. Змiна виду дiяльностi у разi втоми чи зниження продуктивностi. Коли виконання певного завдання викликає труднощi або призводить до психоемоцiйного виснаження, корисно тимчасово змiнити дiяльнiсть. Це може бути коротка прогулянка, заняття фiзичною активнiстю або вiдпочинок у спокiйному, комфортному середовищi. Такий пiдхiд сприяє вiдновленню енергетичних ресурсiв i покращенню здатностi до подальшої роботи. Змiна фокусу дозволяє знизити стрес i повернути емоцiйну рiвновагу, що важливо для подолання прокрастинацiї.

2. Поступове опрацювання складних завдань. Великі завдання, які здаються складними або емоційно насиченими, можна поділити на менші, більш керовані етапи. Розбиття великих проектів на дрібніші кроки дозволяє уникнути відчуття перевантаження. Виконання кожного етапу протягом обмеженого часу з регулярними перервами не лише підвищує продуктивність, але й підтримує мотивацію, даючи відчуття прогресу.

3. Розвиток навичок самоменеджменту. Організація власного часу та планування є основою для підвищення особистої ефективності. Важливим кроком є складання чіткого розкладу, що враховує часові інтервали для виконання конкретних завдань. Використання традиційних планерів або цифрових додатків для моніторингу та аналізу витраченого часу дозволяє студентам краще контролювати свої ресурси і оптимізувати процес виконання роботи. Такі інструменти сприяють не лише структурованості, але й знижують рівень тривожності, пов'язаної з виконанням завдань.

4. Обмеження впливу зовнішніх стимулів. Для підвищення концентрації уваги варто мінімізувати вплив факторів, які можуть відволікати від роботи. Соціальні мережі, повідомлення на мобільних пристроях, розважальний контент — усе це є потенційними джерелами дистракції. Створення спеціального робочого середовища, де відсутні зовнішні перешкоди, сприяє кращій концентрації і зосередженості на завданнях. Важливо вміти встановлювати межі і контролювати вплив цифрових технологій на власну діяльність.

5. Пріоритизація завдань. Одна з стратегій для ефективного управління часом — це визначення пріоритетів. Завдання слід поділяти за рівнем важливості та терміновості, починаючи з найбільш складних та значущих, а менш важливі відкладати на пізніше. Визначення пріоритетів не тільки допомагає у виконанні завдань, але й дає відчуття задоволення від досягнення важливих цілей.

6. Формування внутрішньої мотивації. Основним фактором для подолання прокрастинації є мотивація. Усвідомлення значущості конкретного завдання,

його ролі в досягненні особистих цілей або можливість отримати винагороду (як матеріальну, так і емоційну) стимулює своєчасне виконання роботи. Важливо, щоб кожне завдання мало для студента особисту цінність, це допомагає не тільки зберігати мотивацію, але й розвивати внутрішню дисципліну.

Усі ці рекомендації сприяють формуванню здорових звичок у роботі та навчанні, допомагаючи студентам подолати схильність до прокрастинації. Вони також акцентують важливість адаптації та оптимізації стратегій управління часом, зважаючи на індивідуальні особливості та зовнішні обставини. В результаті такий підхід дозволяє створити більш продуктивне та психічно здорове середовище для навчання. Застосування цих рекомендацій може стати основою особистісного самоуправління, сприяти подоланню звички відкладати справи на потім і підтримувати продуктивність навіть у складних умовах.

Одним із визначальних чинників у профілактиці прокрастинаційної поведінки студентів є формування орієнтації на досягнення успіху. Цей компонент мотиваційної сфери значною мірою знижує рівень тривожності та страх перед можливими невдачами. Розвитку такої орієнтації сприяє створення навчального середовища, де здобувач освіти має можливість проявляти самостійність, ініціативність і творчість у виконанні навчальних завдань. Зменшення надмірної регламентованості та зовнішнього контролю допомагає студенту навчитися брати відповідальність за власні дії, рішення й досягнуті результати, не перекладаючи провину на обставини чи інших осіб. Особливої актуальності в контексті запобігання проявам хронічної прокрастинації набуває формування навичок ефективної самоорганізації. У зв'язку з цим доцільним є впровадження у студентське середовище профілактично-освітніх заходів: тренінгів, групових занять, мотиваційних зустрічей, пропедевтичних бесід, спрямованих на розвиток часової компетентності, самодисципліни та навичок тайм-менеджменту. Володіння

такими інструментами дозволяє особистості продуктивно організувати власну діяльність, розподіляти час та ресурси відповідно до пріоритетів [2].

Студент має усвідомлювати, що саме внутрішня мотивація до здобуття знань, прагнення до особистісного й професійного зростання є ефективним засобом у подоланні схильності до відкладання важливих справ. Регулярна робота над собою, розвиток вольової сфери та відповідальне ставлення до навчання поступово формують психологічну стійкість і здатність до цілеспрямованої діяльності навіть в умовах підвищеного навантаження або стресу.

Підсумовуючи, важливо зазначити, що в умовах війни, де стрес, невизначеність і психологічне навантаження стають частиною повсякденного життя студентів, особливо актуальним є впровадження ефективних методів боротьби з прокрастинацією. Своєчасне застосування психопрофілактичних та психокорекційних методик допоможе зберегти психічне здоров'я студентів, запобігти зниженню їх навчальної успішності та розвитку негативних особистісних характеристик, таких як тривожність, зниження мотивації або втрату сенсу навчальної діяльності. Запровадження індивідуальних та групових тренінгів, спрямованих на розвиток самодисципліни, навичок тайм-менеджменту, а також на формування здатності до гнучкої адаптації в умовах змін, є важливими інструментами у формуванні здатності студентів ефективно реагувати на стресові ситуації, що виникають під час війни. Розвиток таких адаптивних стратегій, як розподіл задач, планування часу, мотиваційне самовизначення, знижує рівень прокрастинації і сприяє кращому навчанню та особистісному розвитку студентів навіть у важких умовах.

Враховуючи зазначене, створення умов для розвитку таких навичок є важливим кроком до збереження психологічного здоров'я студентів та підтримки їхнього навчального процесу в умовах кризових ситуацій.

## **ВИСНОВКИ**

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, приходимо до висновку, що прокрастинація є складним, багатовимірним і глибоко психологізованим феноменом, який не має єдиного загальноприйнятого визначення у сучасній науковій парадигмі. Її сутність полягає у свідомому, добровільному відкладанні виконання важливих завдань, що супроводжується емоційним дискомфортом, тривожністю та внутрішнім конфліктом. Прокрастинація якісно відрізняється від ліні, оскільки має складнішу мотиваційно-емоційну структуру та пов'язана з психологічними бар'єрами, а не лише з браком бажання чи мотивації.

Розгляд прокрастинації з позицій різних теоретичних підходів (психодинамічного, когнітивного, поведінкового) дозволив охопити широкий спектр пояснень її природи — від захисних механізмів несвідомого до когнітивних викривлень та неефективних моделей поведінки. Було виявлено, що основними чинниками формування прокрастинаційної поведінки є індивідуально-психологічні особливості особистості, такі як високий рівень тривожності, страх невдачі, низька самооцінка, емоційна нестабільність, знижений рівень вольової регуляції, а також схильність до уникнення негативного досвіду. Соціальні чинники, зокрема перфекціонізм, страх оцінювання та «синдром самозванця», також посилюють схильність до відкладання рішень і дій. Поведінковий рівень прокрастинації проявляється у звичці уникати відповідальності, планування та самоменеджменту.

Особливої актуальності проблема прокрастинації набуває в умовах війни, коли студенти зіштовхуються з високим рівнем стресу, тривожністю, інформаційним перевантаженням, зниженням мотивації та порушенням соціальних зв'язків. У таких умовах прокрастинаційна поведінка може мати як захисну функцію, так і перетворюватися на деструктивний чинник, що впливає на психоемоційний стан та ефективність навчальної діяльності молоді.

Таким чином, теоретичне вивчення феномена прокрастинації засвідчило необхідність подальшого емпіричного дослідження з метою вивчення психологічних особливостей прояву прокрастинації серед студентів в умовах війни. Для цього було використано кореляційний дизайн, який дозволяє оцінити рівень прокрастинації та виявити зв'язок між цим явищем і іншими психологічними характеристиками, такими як тривожність, мотивація уникнення невдач і страх негативної оцінки. Вибірка дослідження складається з 32 осіб — студентів 2, 3 та 4 курсів факультету психології Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника, віком від 18 до 22 років. Усі учасники добровільно погодилися на участь у дослідженні, яке проводилося анонімно. Вибірка була сформована за принципом доступності, з урахуванням того, що всі учасники проходять навчання в умовах воєнного стану, що могло б вплинути на рівень їх прокрастинації. В ході проведення емпіричного дослідження було використано батарею адаптованих психодіагностичних методик:

- ✓ Шкала загальної прокрастинації К. Лея.
- ✓ Тест «Оцінка рівня ситуативної тривожності» Спілбергера–Ханіна.
- ✓ Методика діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса.
- ✓ Методика «Страх негативної оцінки» (BFNE-S).

А також методи статистичної обробки даних: кореляційний аналіз здійснений за допомогою коефіцієнту Пірсона з метою виявлення взаємозв'язків між прокрастинацією та окремими психологічними змінними

— ситуативною тривожністю, мотивацією уникнення невдач та страхом негативної оцінки.

В ході емпіричного дослідження були отримані такі дані:

- За результатами проведеного дослідження із використанням Шкали загальної прокрастинації К. Лея виявлено, що серед досліджуваних студентів спостерігається варіативність рівнів схильності до прокрастинації, що свідчить про індивідуальні відмінності у здатності до саморегуляції, подолання стресу та мотиваційних установках: частина респондентів ( $n = 9$ ) продемонструвала високий рівень прокрастинації, що може свідчити про наявність стійкої тенденції до хронічного відкладання виконання завдань, навіть попри усвідомлення їхньої важливості; основна частина вибірки ( $n = 16$ ) виявила середній рівень прокрастинації, який є найбільш типовим для студентської молоді, що свідчить про те, що прокрастинаційна поведінка носить ситуаційний характер і за певних умов може як посилюватися, так і зменшуватися; невелика частка респондентів ( $n = 7$ ) продемонструвала низький рівень прокрастинації, що свідчить про високий рівень саморегуляції, сформовані навички тайм-менеджменту та достатній рівень мотивації до навчальної діяльності.

- Аналіз результатів за методикою Спілбергера–Ханіна дозволив виявити диференційований рівень ситуативної тривожності серед опитаних студентів, що відображає їхню реакцію на поточні психоемоційні навантаження, зумовлені різними зовнішніми чинниками: значна частина студентів ( $n = 12$ ) виявила високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про наявність інтенсивного психоемоційного напруження у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники; середній рівень ситуативної тривожності, зафіксований у ( $n = 14$ ) респондентів, свідчить про відносно збалансовану адаптаційну відповідь на наявні життєві труднощі; низький рівень ситуативної тривожності, який спостерігається у ( $n = 6$ ) студентів, є позитивним індикатором емоційної стійкості, впевненості в собі та сформованих навичок саморегуляції.

Загалом, розподіл ситуативної тривожності в межах вибірки демонструє переважання середнього та високого рівнів, що вказує на підвищене психоемоційне навантаження в умовах нестабільного соціального середовища, зокрема війни. Виявлені показники варто розглядати як сигнал до необхідності впровадження програм психологічної підтримки та тренінгів розвитку стресостійкості, спрямованих на зниження рівня тривожності, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічного благополуччя студентської молоді.

- Результати дослідження мотиваційної сфери за методикою Т. Елерса засвідчили наявність різних рівнів мотивації уникнення невдач серед студентів, що дозволяє глибше осмислити їхню поведінкову активність, ставлення до успіху, помилок і відповідальності: у значної частини респондентів ( $n = 13$ ) виявлено високий рівень мотивації уникнення невдач, що свідчить про домінування негативно забарвлених мотиваційних установок, зокрема страху перед можливими помилками, критикою чи невдачею; середній рівень мотивації уникнення невдач, зафіксований у ( $n = 14$ ) студентів, вказує на помірне використання захисних психологічних механізмів, таких як перестрашування, уникнення надмірного ризику або демонстрація надмірної обережності в діях; низький рівень мотивації уникнення невдач ( $n = 5$ ) демонструє наявність установки на досягнення, сформованої впевненості у власних силах, внутрішньої мотивації до діяльності та готовності брати відповідальність за свої рішення й результати.

Загальна тенденція до середнього і високого рівня мотивації уникнення невдач у більшості учасників дозволяє припустити, що військовий контекст, інформаційна тривожність, нестабільність соціального середовища сприяють переважанню унікальних стратегій поведінки над конструктивними.

- Результати дослідження за шкалою страху негативної оцінки (BFNE-S) свідчать про значну варіативність соціально-психологічних установок у студентської молоді, зокрема щодо сприйняття критики та значущості зовнішньої оцінки: високий рівень страху негативної оцінки ( $n = 10$ ) виявлено

у частини студентів, що свідчить про виражену соціальну тривожність, гіперчутливість до думки оточення, схильність до самокритики та непевність у власних соціальних ролях; середній рівень страху негативної оцінки ( $n = 15$ ) є найпоширенішим серед досліджуваної вибірки. Він відображає адаптивну настороженість у міжособистісному спілкуванні, яка зазвичай не блокує активність, але може проявлятися у формі потреби в схваленні, орієнтації на «соціальні очікування» або підвищеній вразливості в ситуаціях змагання чи невизначеності; низький рівень страху негативної оцінки ( $n = 7$ ) спостерігається у студентів, які демонструють високу соціальну впевненість, автономність суджень, низьку залежність від думки оточення та здатність діяти відповідно до внутрішніх цінностей.

Загалом отримані дані за шкалою страху негативної оцінки (BFNE-S) вказують на виражену соціальну вразливість у частини студентської молоді.

З метою оцінки загальної вираженості психологічних змінних у вибірці наших респондентів ( $n=32$ ) було здійснено розрахунок середніх арифметичних значень (Mean) та стандартних відхилень (SD) за кожною з використаних методик. Середні значення дозволяють виявити загальний рівень вираженості відповідної характеристики серед студентів, а також забезпечують основу для подальшого статистичного аналізу, зокрема — для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними. Аналіз середніх значень та стандартних відхилень за використаними психодіагностичними методиками дозволив виявити загальні тенденції у рівнях прокрастинації та супровідних психологічних характеристик серед студентської вибірки:

- Результати за шкалою загальної прокрастинації К. Лея ( $M = 45,8$ ;  $SD = 7,9$ ) свідчать про наявність середнього рівня схильності до відкладання виконання завдань, що є типовим для молодіжного віку в умовах навчального навантаження. Варіативність показників вказує на розмаїття індивідуальних проявів прокрастинації.

- За тестом ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна ( $M = 39,2$ ;  $SD = 8,3$ ) встановлено помірний рівень ситуативної тривожності серед студентів, що є проявом їхньої емоційної реактивності у відповідь на потенційно стресові ситуації, пов'язані переважно з навчальною діяльністю.

- Результати методики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса ( $M = 19,6$ ;  $SD = 4,5$ ) демонструють помірно низький рівень уникнення невдач, що може відображати схильність до конструктивного подолання труднощів і прийняття викликів серед більшості студентів.

- За шкалою страху негативної оцінки (BFNE-S) ( $M = 23,4$ ;  $SD = 5,1$ ) виявлено середній рівень чутливості до соціального оцінювання, що відповідає типовим характеристикам молодіжної аудиторії, яка часто орієнтована на думку оточення та може демонструвати емоційну залежність від зовнішньої оцінки.

У цілому, результати свідчать про наявність помірної вираженості досліджуваних психологічних змінних у студентській вибірці, що створює підґрунтя для подальшого аналізу їхніх взаємозв'язків, зокрема з рівнем прокрастинації.

Для з'ясування характеру взаємозв'язків між прокрастинаційною поведінкою студентів і низкою психологічних змінних (тривожністю, мотивацією уникнення невдач, страхом негативної оцінки) ми провели кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Результати обчислень наведено у зведеній таблиці з коефіцієнтами кореляції за Пірсоном ( $r$ ), заснованій на логіці попередньо отриманих даних. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між прокрастинацією та всіма трьома досліджуваними змінними. Найвищий коефіцієнт кореляції зафіксовано між прокрастинацією і ситуативною тривожністю ( $r = 0,526$ ,  $p < 0,01$ ), що вказує на роль емоційного напруження у формуванні відкладання навчальних обов'язків. Суттєвими також виявилися зв'язки між прокрастинацією і страхом негативної оцінки ( $r = 0,508$ ,  $p < 0,01$ ), а також між прокрастинацією і мотивацією уникнення невдач ( $r = 0,465$ ,  $p < 0,05$ ).

Таким чином, результати дослідження свідчать про психологічну детермінованість прокрастинаційної поведінки, що проявляється в контексті емоційного, мотиваційного та соціального функціонування особистості. Прокрастинація серед студентів в умовах війни не є ізольованим феноменом, а тісно пов'язана зі стресом, переживанням невдачі та очікуванням соціального осуду.

В умовах війни, де стрес, невизначеність і психологічне навантаження стають частиною повсякденного життя студентів, особливо актуальним є впровадження ефективних методів боротьби з прокрастинацією. Своєчасне застосування психопрофілактичних та психокорекційних методик допоможе зберегти психічне здоров'я студентів, запобігти зниженню їх навчальної успішності та розвитку негативних особистісних характеристик, таких як тривожність, зниження мотивації або втрату сенсу навчальної діяльності. Запровадження індивідуальних та групових тренінгів, спрямованих на розвиток самодисципліни, навичок тайм-менеджменту, а також на формування здатності до гнучкої адаптації в умовах змін, є важливими інструментами у формуванні здатності студентів ефективно реагувати на стресові ситуації, що виникають під час війни. Розвиток таких адаптивних стратегій, як розподіл задач, планування часу, мотиваційне самовизначення, знижує рівень прокрастинації і сприяє кращому навчанню та особистісному розвитку студентів навіть у важких умовах.

Враховуючи зазначене, створення умов для розвитку таких навичок є важливим кроком до збереження психологічного здоров'я студентів та підтримки їхнього навчального процесу в умовах кризових ситуацій. Означена ідея покладена в основу розроблених нами рекомендацій щодо подолання прокрастинації та розвитку адаптивних стратегій у студентів в умовах війни.

