

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет міського
господарства імені О. М. Бекетова
Кафедра психології, педагогіки та професійної комунікації**

**Допускається до захисту
Завідувач кафедри**



«10» червня 2026р.

**Кваліфікаційна робота
на тему: « ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ
ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА»
(тема роботи друкується великими літерами, жирним)**

**Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма «Психологія. Соціально-психологічний супровід у
мегаполісі»**

**Виконала студентка 4 курсу,
групи Псих-2022-1**

Кірієнко Дар'я Олексіївна



Керівник:

**Доцент кафедри психології,
педагогіки та професійної
комунікації, кандидат педагогічних
наук, доцент**

Приходько Альона Михайлівна



Харків 2026

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні причини прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса»

Автор: Кірієнко Д. О.

Актуальність теми. В умовах повномасштабної війни та постійного психоемоційного навантаження проблема прокрастинації серед молоді набуває особливої актуальності. Молоді люди, які проживають у прифронтових мегаполісах, щоденно стикаються зі стресом, тривожністю, невизначеністю майбутнього та загрозою власній безпеці. Такі умови негативно впливають на мотивацію, здатність до саморегуляції та своєчасного виконання навчальних і професійних завдань, що зумовлює необхідність дослідження психологічних причин прокрастинації та пошуку ефективних шляхів її профілактики.

Мета роботи – виявити та проаналізувати психологічні причини прокрастинації у молоді, яка проживає в умовах прифронтового мегаполіса.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен у молодіжному віці.

Предмет дослідження – психологічні чинники, що зумовлюють прокрастинацію у молоді прифронтового мегаполіса.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури); емпіричні (шкала прокрастинації Б. Такмана, особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлор, опитувальник копінг-стратегій, авторська анкета для виявлення специфічних стресових чинників життя у прифронтовому мегаполісі); математико-статистичні (описова статистика, кореляційний та порівняльний аналіз із використанням Microsoft Excel).

Структура роботи: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи – 70 сторінок, основний зміст – 59 сторінок.

Отримані результати та висновки. У роботі узагальнено сучасні теоретичні підходи до вивчення прокрастинації та визначено основні психологічні механізми її формування. Встановлено, що прокрастинація молоді прифронтового мегаполіса формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце займають підвищена тривожність, емоційне виснаження, хронічний стрес, страх невдачі, зниження внутрішньої мотивації та використання уникнення як провідної копінг-стратегії. Виявлено взаємозв'язок між рівнем прокрастинації та психологічними особливостями молоді в умовах воєнного часу. Запропоновано практичні рекомендації щодо профілактики та подолання прокрастинації, спрямовані на розвиток саморегуляції, навичок тайм-менеджменту, стресостійкості та підвищення внутрішньої мотивації.

Ключові слова: прокрастинація, молодь, прифронтовий мегаполіс, психологічні чинники, тривожність, хронічний стрес, мотивація, копінг-стратегії, саморегуляція.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Поняття прокрастинації у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях.....	6
1.2. Механізми формування прокрастинації у молодіжному віці.....	11
1.3. Психологічні чинники прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЧИН ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА.....	32
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прокрастинації молоді.....	38
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Прокрастинація, тобто звичка відкладати важливі справи "на потім", стала серйозною проблемою для сучасної молоді, особливо тієї, що живе у великих містах поблизу зони бойових дій. Молоді люди в таких містах щодня стикаються зі стресом через повітряні тривоги, новини з фронту, страхом за своє життя та життя близьких, постійною невизначеністю щодо майбутнього.

У таких умовах багато молодих людей втрачають мотивацію, не можуть зосередитися на навчанні чи роботі, постійно відкладають справи. При цьому незрозуміло, чи прокрастинація виникає через звичайну лінь та нерозвинену силу волі, чи захист психіки від надмірного стресу.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати специфічні психологічні причини прокрастинації у молоді, що проживає в прифронтовому мегаполісі.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічний феномен у молодіжному віці.

Предмет дослідження: психологічні чинники, що зумовлюють прокрастинацію у молоді прифронтового мегаполіса.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення прокрастинації у психологічній науці.
2. Виявити рівень прокрастинації серед молоді прифронтового мегаполіса.
3. Дослідити особливості емоційного стану та рівня тривожності респондентів.
4. Визначити зв'язок між прокрастинацією та психологічними особливостями молоді в умовах хронічного стресу.
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання прокрастинації у досліджуваній групі.

Гіпотеза дослідження: прокрастинація у молоді прифронтового мегаполіса зумовлена комплексом психологічних чинників, серед яких

важливими є підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, зниження мотивації та використання уникнення як провідної копінг-стратегії у відповідь на хронічний стрес воєнного часу.

Методики дослідження: для реалізації поставлених завдань буде використано комплекс психодіагностичних методик, що включає: шкалу прокрастинації Б. Такмана, особистісну шкалу проявів тривоги Дж. Тейлор, опитувальник копінг-стратегій, а також авторську анкету для виявлення специфічних стресових чинників життя в прифронтовому мегаполісі. Статистична обробка даних здійснюватиметься в програмі Microsoft Excel з використанням кореляційного та порівняльного аналізу.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття прокрастинації у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях

Прокрастинація - це свідоме відкладання або затримка виконання важливих справ, завдань чи обов'язків, навіть коли людина усвідомлює негативні наслідки такої поведінки для себе. Це явище проявляється у різних сферах життя, найчастіше у навчальній або професійній діяльності, коли відкладання завдань перешкоджає досягненню поставлених цілей і знижує ефективність діяльності [3].

Прокрастинація є складним психологічним феноменом, який пов'язаний з особливостями емоційної регуляції, мотивації, самоорганізації та рівня тривожності людини. Вона може мати як короткострокові прояви у вигляді тимчасової затримки виконання певної роботи, так і систематичні форми, коли відкладання завдань стає звичкою і впливає на повсякденне життя, навчання та професійну діяльність.

Часто прокрастинація супроводжується відчуттям провини, стресом, внутрішнім дискомфортом та фрустрацією, що ще більше погіршує мотивацію і робить процес подолання відкладання складнішим. Незважаючи на негативні наслідки, прокрастинація може мати й тимчасову адаптивну функцію, дозволяючи людині уникнути перевантаження або обрати більш ефективний момент для виконання завдань [15].

Прокрастинація є глобальним психологічним явищем, яке активно вивчається в різних країнах світу і залишається предметом підвищеної уваги як вітчизняних, так і зарубіжних психологів. У зарубіжній науковій літературі прокрастинація розглядається як багатовимірне явище, що включає когнітивні, мотиваційні та емоційні аспекти поведінки людини. Вона впливає на академічну успішність, професійну діяльність, особистісний розвиток та психічне здоров'я, що підтверджується численними дослідженнями в США,

Європі та інших регіонах. Зарубіжні науковці пропонують різноманітні методики для вимірювання рівня прокрастинації, зокрема шкалу Тіммана (TPS), опитувальник Lay's Procrastination Scale, Multidimensional Academic Procrastination Scale (MAPS), що дозволяє не лише оцінити схильність до відкладальної поведінки, але й виявити її специфічні прояви у різних сферах діяльності, таких як навчання, професійна робота та повсякденне життя [15].

Вітчизняні психологічні дослідження прокрастинації розвиваються менш інтенсивно, однак вони набувають особливої актуальності у сучасних соціально-психологічних умовах, зокрема в умовах нестабільності, воєнного конфлікту, економічної невизначеності та високого рівня стресу серед молоді. Вітчизняні науковці вивчають прокрастинацію у контексті особистісного розвитку, когнітивних та мотиваційних механізмів, емоційних реакцій на стресові ситуації, а також її вплив на академічну успішність студентів та їхню соціальну адаптацію.

Дослідження показують, що прокрастинація у молоді є складним психологічним явищем, яке поєднує внутрішні особистісні особливості (низький рівень саморегуляції, недостатня мотивація, страх невдачі) з впливом зовнішніх факторів (соціальна невизначеність, стрес, психологічне виснаження).

Актуальність вивчення прокрастинації обумовлена низкою чинників. По-перше, це явище є поширеним серед молоді та дорослого населення, що прямо впливає на продуктивність, навчальні досягнення та професійний розвиток. По-друге, в умовах соціальної нестабільності, особливо у прифронтових містах, прокрастинація набуває особливого значення, оскільки вона часто виступає не лише як наслідок внутрішніх психологічних механізмів, а й як реакція на екстремальні зовнішні чинники. Хронічний стрес, тривожність, страх за власну безпеку та невизначеність майбутнього посилюють схильність до відкладальної поведінки, знижують мотивацію та ефективність навчання. По-третє, інтеграція результатів вітчизняних та зарубіжних досліджень дозволяє отримати комплексне уявлення про

механізми прокрастинації, її психологічні детермінанти та фактори, що спричиняють відкладальну поведінку, що особливо важливо для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції.

Важливість дослідження прокрастинації полягає також у її впливі на психічне здоров'я молоді. В умовах підвищеного стресу та невизначеності відкладальна поведінка може призводити до емоційного виснаження, зниження самооцінки, підвищення тривожності та розвитку стійких моделей уникання відповідальності. Розуміння психологічних механізмів прокрастинації дозволяє створювати ефективні програми підтримки студентів, спрямовані на розвиток саморегуляції, навичок управління часом, активних стратегій подолання стресу та підвищення внутрішньої мотивації [9].

Особливо важливим є дослідження прокрастинації у прифронтових мегаполісах, де поєднуються як загальні психологічні причини відкладальної поведінки, так і специфічні фактори, пов'язані з впливом війни та хронічного стресу. Результати таких досліджень можуть слугувати основою для розробки комплексних заходів психологічної підтримки, спрямованих на підвищення навчальної ефективності та психоемоційного благополуччя студентів, а також для адаптації зарубіжних методик до українських умов [9].

Отже, вивчення поняття прокрастинації у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях є надзвичайно актуальним та важливим. Воно дозволяє поєднати теоретичні знання про механізми відкладальної поведінки з практичними підходами до її профілактики та корекції, забезпечує ефективну психологічну підтримку студентської молоді та створює основу для подальших досліджень у сфері психічного здоров'я та академічної успішності в умовах соціально-психологічної нестабільності [11].

Проблема прокрастинації є актуальною для сучасного суспільства, особливо для студентської та молодіжної аудиторії, оскільки відсутність ефективних стратегій її подолання може призводити до зниження успішності, погіршення психологічного стану та формування неефективних поведінкових моделей [2].

Дослідження показують, що прокрастинація проявляється як у студентів та молоді, так і в дорослих, впливаючи на ефективність навчальної та професійної діяльності, психоемоційний стан та формування поведінкових стратегій. Крім того, окремі автори вказують на потенційно адаптивні функції прокрастинації, коли тимчасове відкладання завдань дозволяє уникнути перевантаження та більш раціонально розподілити ресурси для досягнення оптимальних результатів (табл.1.1).

Таблиця.1.1

Поняття прокрастинації у дослідженнях

Автор	Поняття прокрастинації у дослідженнях
Бурка Дж., Юен Л. [3]	Прокрастинація – це схильність свідомо відкладати важливі завдання, незважаючи на можливі негативні наслідки, що впливає на продуктивність та особистісний розвиток.
Дворник М.С. [12]	Прокрастинація розглядається як процес конструювання особистісного майбутнього через відкладання дій, що відображає внутрішні психологічні конфлікти та мотиваційні бар'єри.
Дубініна К.В. [13]	Прокрастинація – психологічна проблема студента, що проявляється у свідомому затягуванні виконання завдань та впливає на формування навичок самоконтролю.
Журавльова О., Журавльов О. [14]	Прокрастинація трактується як типологічне явище, що включає відтермінування завдань, пов'язане з індивідуальними особливостями мотивації та самоорганізації.
Корчакова Н. В., Ковбаса А. Р. [18]	Прокрастинація у студентів розглядається як психологічний феномен, що виникає внаслідок взаємодії емоційних, когнітивних та мотиваційних факторів.
Ганаба С., Кушнір О. [5]	Прокрастинація проявляється у юнацькому віці як відкладання навчальних завдань, що впливає на ефективність освітньої діяльності та розвиток особистості.
Камінська А. [16]	Прокрастинація у здобувачів вищої освіти – когнітивно-поведінкова проблема, яку можна коригувати методами психотерапії та психологічного навчання.
Мишишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. [22]	Прокрастинація пов'язана з перфекціонізмом та високим рівнем тривожності, що призводить до відкладання виконання завдань.
Мохорєва О. [23]	Прокрастинація у професійній діяльності проявляється як відкладання завдань під впливом стресових та емоційних факторів.

Продовження таблиці.1.1

Оніпко З. [27]	Прокрастинація розглядається як взаємопов'язане явище з перфекціоналізмом та мотиваційними характеристиками студента.
Рудоманенко Ю. В. [31]	Прокрастинація – психологічне явище, що включає позитивні та негативні наслідки для особистості та формує поведінкові стратегії.
Таран А. А. [32]	Прокрастинація у студентів проявляється як свідоме відтермінування виконання завдань, що пов'язане з мотиваційними та емоційними характеристиками особистості.
Хитрук Д. С. [33]	Прокрастинація – актуальна психологічна проблема молоді, що проявляється у затримці дій через емоційно-мотиваційні та соціальні фактори.
Черничко Н.О. [34]	Прокрастинація – питання психології, яке включає затримку виконання обов'язків, пов'язану з особистісними, когнітивними та мотиваційними чинниками.
Неграш О. [24]	Прокрастинація – схильність відкладати завдання через страх невдачі та перфекціоністські тенденції, що знижує ефективність діяльності.

Аналіз наукових досліджень показує, що прокрастинація є комплексним психологічним феноменом, який проявляється у свідомому або підсвідомому відкладанні виконання завдань, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості. Різні автори підкреслюють, що це явище охоплює емоційні, когнітивні та мотиваційні складові, включає індивідуальні особливості поведінки, рівень тривожності, перфекціонізм, самоорганізацію та стресостійкість.

Багато авторів визначали поняття прокрастинації у своїх роботах, надаючи цьому явищу різні акценти та підходи. Дослідники підкреслюють, що прокрастинація є не просто звичкою відкладати справи, а складним психологічним феноменом, який включає емоційні, мотиваційні та когнітивні компоненти. Вона розглядається як свідоме або підсвідоме відкладання виконання важливих завдань, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості. У науковій літературі підкреслюється, що прокрастинація пов'язана з індивідуальними особливостями людини, такими як рівень

самоконтролю, мотивація, перфекціонізм, тривожність та здатність до планування.

У студентської молоді прокрастинація здебільшого пов'язана з навчальною діяльністю та професійними перспективами, впливає на ефективність виконання завдань і формування навичок самоконтролю, а також може мати як негативні, так і потенційно адаптивні наслідки.

Дослідження також свідчать про взаємозв'язок прокрастинації з психологічним благополуччям, мотивацією та емоційним станом, що підкреслює необхідність розробки психологічних рекомендацій і профілактичних заходів для подолання цього явища у молодіжному середовищі.

Прокрастинація у сучасній психологічній науці розглядається як складне багатокomпонентне явище, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти поведінки людини. Дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів дозволяють виділити різноманітні підходи до визначення цього феномену та механізмів його прояву у студентської молоді та підлітків.

Так, Бедан В. Б. та Осадчук В. [1] підкреслюють, що у сучасній молоді прокрастинація проявляється в соціальному та цифровому середовищі, де відкладання завдань та активностей впливає на процес самопрезентації, формування особистісного образу та здатність до самоконтролю. Автори зазначають, що поширення цифрових технологій посилює тенденції до відкладення справ, оскільки молодь часто переключається на більш легкодоступні та миттєво винагороджувані дії, що значно знижує продуктивність та ефективність освітньої діяльності.

Блохіна І. О. [2] трактує прокрастинацію як психоемоційне явище, тісно пов'язане з виникненням тривожності у студентів. Вона підкреслює, що відкладання виконання завдань часто виступає стратегічним механізмом уникнення стресових ситуацій та негативних емоцій, проте водночас призводить до зниження результативності навчання і формує хронічну тривожність. Цей підхід дозволяє розглядати прокрастинацію не лише як

поведінкову проблему, а як спосіб психологічної регуляції негативних емоцій і психологічного напруження.

Гошовський Я. О. [7] вказує на соціально-психологічний аспект прокрастинації, зокрема у контексті депривації соціальних контактів та інтернет-адикції. Він підкреслює, що відкладання завдань у таких умовах пов'язане з формуванням когнітивних і емоційних бар'єрів, що ускладнюють самостійне планування та організацію дій. Таким чином, прокрастинація постає як явище, що формується на перетині психологічних характеристик особистості та соціального середовища, відображаючи складність взаємодії індивідуальних та зовнішніх факторів.

Лазорко О. В. [26] акцентує увагу на взаємозв'язку прокрастинації з емоційним благополуччям студентів. Відкладання завдань виступає для молоді певним способом регуляції негативних емоцій і зниження рівня стресу, що вказує на потенційно адаптивні функції прокрастинації. Автор наголошує на необхідності комплексного вивчення цього явища, включаючи взаємозв'язки з особистісними психологічними профілями, рівнем тривожності та стратегіями емоційної саморегуляції, що створює підґрунтя для розробки профілактичних та корекційних програм.

Колесниченко М. Б. та Паршакова О. Ю. [19] розглядають прокрастинацію як соціально-психологічний феномен, що формується під впливом соціальних норм, очікувань оточення та індивідуальних стратегій адаптації. Вони підкреслюють, що прокрастинація не є лише індивідуальною проблемою, а відображає складну взаємодію особистості із соціальним середовищем та може мати різний прояв залежно від конкретних соціальних і професійних умов.

Вайда Т. С. [10] досліджує прокрастинацію у контексті професійної підготовки курсантів і визначає її як компонент поведінки, що суттєво впливає на ефективність навчальної та службової діяльності. Вона підкреслює, що прокрастинація пов'язана з недостатнім розвитком навичок самоконтролю та планування часу, а також може бути подолана за допомогою систематичних

тренінгових програм та методів психопрофілактики, що підвищує ефективність професійної діяльності.

У зарубіжних дослідженнях, зокрема у працях Бурки Дж. та Юена Л. [3], прокрастинація визначається як свідоме відкладання важливих завдань, що негативно впливає на продуктивність, особистісний розвиток та реалізацію потенціалу індивіда. Автори наголошують, що прокрастинація є результатом взаємодії когнітивних, мотиваційних та емоційних факторів, серед яких перфекціонізм, низька мотивація та страх невдачі займають особливе місце. Вони також підкреслюють, що подолання прокрастинації потребує комплексного підходу, що включає розвиток самоконтролю, планування часу та адаптивних стратегій поведінки.

Таким чином, аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень дозволяє стверджувати, що прокрастинація є багатокомпонентним психологічним явищем, яке проявляється у студентської молоді через відкладання дій і завдань і визначається комплексом когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціальних факторів.

Незважаючи на негативні наслідки, такі як зниження продуктивності, підвищення тривожності та порушення навчальної дисципліни, автори досліджень зазначають, що прокрастинація може мати і адаптивні функції, пов'язані з регуляцією емоцій та зниженням психологічного напруження.

Визначення взаємозв'язку між прокрастинацією та психологічними особливостями молоді в умовах хронічного стресу є надзвичайно важливим для розуміння механізмів відкладальної поведінки та розробки ефективних стратегій психологічної підтримки. Емпіричні дані, отримані в результаті дослідження серед студентів прифронтового мегаполіса Харкова, свідчать, що прокрастинація у молоді формується під впливом комплексної взаємодії когнітивних, емоційних і мотиваційних чинників, причому їхня взаємодія значно посилюється в умовах постійного хронічного стресу [17].

Хронічний стрес, зумовлений загрозами безпеки, невизначеністю майбутнього та постійним емоційним навантаженням, суттєво впливає на

когнітивні процеси молодих людей. Студенти, які перебувають у прифронтовому середовищі, частіше за інших демонструють труднощі у плануванні часу, організації діяльності та концентрації на завданнях, що сприяє формуванню відкладальної поведінки.

Стресові фактори створюють додаткові психологічні бар'єри для початку та завершення роботи, посилюючи страх невдачі та емоційне напруження. У таких умовах прокрастинація стає своєрідним механізмом психологічного захисту, що дозволяє тимчасово уникнути негативних емоційних переживань і емоційного виснаження, зменшити рівень тривоги та забезпечити певний емоційний баланс.

Дослідження показало, що у студентів прифронтового Харкова прокрастинація проявляється через відкладання початку роботи, уникання складних завдань та низьку мотивацію до навчальної діяльності. Високий рівень уникання складних завдань і відкладання початку роботи пов'язаний із підвищеною тривожністю, страхом помилки, невпевненістю у власних силах та емоційним дискомфортом.

Особливу роль у формуванні прокрастинації відіграє емоційна нестійкість та високий рівень страху помилки, який демонструють студенти. Результати дослідження показали, що значна частина молоді (близько 65–68%) відчуває постійну тривогу через майбутні події, страх невдачі та соціальну оцінку з боку викладачів і однолітків. Такі психологічні особливості призводять до того, що студенти відкладають виконання складних завдань або обирають легші, приємніші види діяльності, щоб уникнути емоційного дискомфорту.

Аналіз копінг-стратегій показав, що студенти переважно застосовують пасивні стратегії подолання стресу, такі як уникання завдань, емоційне відволікання та перенесення виконання завдань на пізніший час. Рівень використання пасивних стратегій становив 65%, а конкретні прокрастинаційні прояви – 68%. Це свідчить про те, що в умовах хронічного стресу студенти значною мірою покладаються на поведінкові механізми тимчасового

уникнення стресу, які, хоч і забезпечують короткострокове емоційне полегшення, водночас поглиблюють відкладальну поведінку і знижують ефективність навчання. Активні стратегії подолання стресу, такі як планування, пошук підтримки та контроль емоцій, використовуються студентами менш систематично, що ускладнює формування стійких навичок саморегуляції та контролю над навчальними процесами.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що прокрастинація у молоді в умовах хронічного стресу є багатовимірним явищем, яке поєднує когнітивні труднощі з організацією часу та виконанням завдань, емоційні реакції на стресові ситуації та мотиваційні обмеження. Студенти, які відчують високий рівень тривожності, страх помилки та емоційне перевантаження, частіше відкладають завдання та демонструють низьку активність у навчальному процесі. Водночас молодь з більш розвиненими навичками саморегуляції, ефективного планування та активного подолання стресу проявляє меншу схильність до прокрастинації навіть у складних соціально-психологічних умовах.

Отже, встановлено прямий зв'язок між прокрастинацією та психологічними особливостями молоді в умовах хронічного стресу. Прокрастинація виступає як реакція на емоційне напруження, стресові фактори та невпевненість у власних силах. Розуміння цього зв'язку має практичне значення, оскільки дозволяє розробляти комплексні програми психологічної підтримки та навчання студентів активним стратегіям подолання стресу, розвитку саморегуляції, тайм-менеджменту та мотиваційних ресурсів, що сприятиме зниженню проявів прокрастинації та підвищенню ефективності академічної і соціальної діяльності молоді.

1.2. Механізми формування прокрастинації у молодіжному віці

Механізми формування прокрастинації у молодіжному віці — це комплекс психологічних, мотиваційних та соціальних процесів, які призводять

до систематичного відкладання виконання завдань і цілей. У наукових дослідженнях виділяють кілька основних груп механізмів.

По-перше, когнітивні механізми, що включають недостатнє планування часу, низький рівень самоконтролю та проблеми з пріоритетизацією завдань, а також наявність спотворених переконань щодо власних можливостей або результатів діяльності.

По-друге, емоційні механізми, які пов'язані з униканням стресу, страхом невдачі, тривожністю або емоційним виснаженням, що змушує молоду людину відкладати завдання як спосіб тимчасового зниження напруги.

По-третє, мотиваційні механізми, що проявляються у низькій внутрішній мотивації, високому рівні перфекціонізму, прагненні до миттєвого задоволення або униканні складної та тривалої праці.

Нарешті, соціальні механізми включають вплив оточення, навчального середовища, соціальних норм та очікувань, які можуть або посилювати, або послаблювати схильність до прокрастинації. Взаємодія цих механізмів формує стійкі поведінкові стратегії відкладання, що значною мірою визначають ефективність навчальної та професійної діяльності молоді.

Механізми формування прокрастинації у молодіжному віці є багатовимірним явищем, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні, особистісні та культурно-соціальні фактори. Когнітивні механізми визначаються особливостями мислення, планування та оцінки власних ресурсів, що впливає на здатність молоді організовувати час і розставляти пріоритети. Емоційні механізми пов'язані зі страхом невдачі, тривожністю та емоційним виснаженням, що спричиняє тимчасове уникання завдань і зниження продуктивності.

Мотиваційні фактори, зокрема низька внутрішня мотивація та перфекціонізм, формують стійку схильність до відкладання дій, а соціальні механізми - вплив оточення, сім'ї, однолітків та навчального середовища - можуть як посилювати, так і зменшувати прояви прокрастинації.

Таблиця.1.2

Механізми формування прокрастинації у молодіжному віці

Тип механізму	Опис механізму	Вплив на поведінку молоді	Приклади проявів
Когнітивні	Включають особливості мислення, сприйняття завдань, планування часу, пріоритетизації дій, оцінку власних ресурсів та прогнозування результатів діяльності. Часто спостерігаються спотворені переконання щодо власних здібностей або складності завдання, низький рівень самоконтролю та труднощі у прийнятті рішень.	Призводять до систематичного відкладання завдань, зниження продуктивності, формування неефективних стратегій навчання та роботи.	Перенесення дедлайнів, незавершені завдання, відсутність чітких планів на день або тиждень.
Мотиваційні	Пов'язані з низьким рівнем внутрішньої мотивації, високим перфекціонізмом, прагненням до миттєвого задоволення та уникання складної чи тривалої роботи. Важливу роль відіграють цілі та цінності особистості, а також сприйняття власної ефективності.	Знижують активність, ініціативність і відповідальність, сприяють формуванню стійкої схильності до відкладання завдань.	Відкладання підготовки до іспитів, невиконання домашніх завдань, бажання робити легші або приємніші справи перш за все.
Соціальні	Включають вплив сім'ї, однолітків, навчального та професійного середовища, очікувань викладачів, колег або керівництва, а також соціальні норми та цінності. Соціальна підтримка або її відсутність значно впливає на прояви прокрастинації.	Може посилювати або зменшувати прояви прокрастинації залежно від характеру взаємодії з оточенням, соціальної оцінки та наявності зовнішніх стимулів.	Відсутність контролю з боку викладача, низький рівень стимулювання з боку однолітків, тиск соціальних очікувань, вплив групи на формування «відкладальної поведінки».
Особистісні	Пов'язані з характеристиками особистості, такими як низька стресостійкість, імпульсивність, невпевненість у власних силах, схильність до уникання труднощів та відкладання складних завдань.	Визначають індивідуальні схильності до прокрастинації, впливають на формування стійких моделей поведінки та взаємодію з іншими механізмами.	Імпульсивні рішення, часті зміни діяльності без завершення попередньої, уникаючий стиль поведінки.

Продовження таблиці.1.2

Культурно-соціальні	Включають вплив культурних норм та цінностей, освітніх систем та вимог, соціальних очікувань щодо успішності та продуктивності.	Впливають на формування мотиваційних установок та стандарти поведінки, які можуть підтримувати або пригнічувати схильність до відкладання завдань.	Порівняння себе з успішними однолітками, тиск на досягнення високих результатів, відповідність соціальним стереотипам успішності.
Емоційні	Пов'язані з униканням стресу, страхом невдачі, тривожністю, емоційним виснаженням або перевантаженням. Молодь часто відкладає завдання, щоб тимчасово знизити внутрішнє напруження або уникнути неприємних емоцій.	Формують негативні емоційні патерни, підвищують рівень тривожності та фрустрації, знижують мотивацію до активної діяльності.	Почуття провини за відкладені справи, тривожність перед контрольними або презентаціями, емоційне виснаження.

Особистісні характеристики, такі як імпульсивність, низька стресостійкість та уникання труднощів, визначають індивідуальні схильності до відкладання завдань, тоді як культурно-соціальні фактори формують мотиваційні установки та стандарти поведінки, що підтримують або стримують прокрастинацію.

Молодіжний вік є особливо критичним періодом у розвитку особистості, коли відбувається інтенсивне становлення когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціальних функцій. У цей період відзначається активне формування самостійності, розвиток критичного мислення, рефлексивних здібностей та особистісної ідентичності, що супроводжується значним психоемоційним та когнітивним навантаженням.

Саме ці особливості розвитку сприяють підвищеній вразливості молоді до явища прокрастинації, яка проявляється у свідомому або напівсвідомому відкладанні виконання завдань та обов'язків, що можуть мати значущий вплив

на особистісний розвиток, академічні досягнення та професійну активність [35].

Механізми формування прокрастинації у молодіжному віці пов'язані з особливостями мислення, емоцій та соціального середовища. Когнітивні чинники включають труднощі з плануванням та розподілом пріоритетів, перфекціонізм та страх невдачі, що призводить до відкладання складних або нецікавих завдань.

Формування прокрастинації у молодіжному віці зумовлене комплексним і багатовимірним впливом когнітивних, емоційних, мотиваційних, соціальних, особистісних та культурно-соціальних механізмів, які взаємодіють між собою і створюють стійку схильність до відкладальної поведінки. Когнітивні механізми формуються через особливості мислення, оцінку власних ресурсів, планування часу, пріоритетизацію дій та прогнозування результатів діяльності.

Молодь часто демонструє спотворені переконання щодо складності завдання або власних здібностей, низький рівень самоконтролю, труднощі у прийнятті рішень та формуванні стратегій, що призводить до систематичного відкладання важливих завдань, зниження продуктивності та розвитку неефективних моделей навчальної та професійної діяльності [12].

Емоційні механізми проявляються у формі уникання стресових ситуацій, страху невдачі, високої тривожності, емоційного виснаження та перевантаження.

У молоді відкладання завдань часто виступає тимчасовим способом зниження внутрішнього напруження, однак такий захід є короткочасним і не вирішує проблеми, натомість посилює негативні емоційні патерни, підвищує рівень фрустрації, знижує мотивацію до активної діяльності та формує хронічні моделі уникання складних завдань.

Мотиваційні механізми прокрастинації пов'язані з низьким рівнем внутрішньої мотивації, високим перфекціонізмом, прагненням до миттєвого задоволення та уникання тривалих або складних завдань. Молодь, яка

характеризується подібними особливостями, часто недооцінює значення систематичної праці та планування, надаючи перевагу легким або приємним справам, що знижує ефективність навчальної та професійної діяльності та формує стійкі моделі відкладальної поведінки [13].

Соціальні механізми формування прокрастинації у молодіжному віці відображають вплив сім'ї, колективу однолітків, навчального та професійного середовища, очікувань викладачів і керівництва, а також соціальних норм і цінностей. Відсутність належної соціальної підтримки, недостатній контроль або стимулювання з боку оточення, а також надмірний тиск соціальних очікувань можуть значно посилювати прояви прокрастинації, закріплюючи відкладальну поведінку та формуючи внутрішнє переконання про можливість уникати відповідальності.

Особистісні механізми формуються під впливом індивідуальних психологічних характеристик, таких як імпульсивність, невпевненість у власних силах, низька стресостійкість, схильність уникати труднощів та складних завдань. Ці характеристики визначають індивідуальні схильності до прокрастинації та взаємодіють із когнітивними, емоційними та мотиваційними факторами, створюючи складну психологічну систему, яка підтримує відкладальну поведінку та утруднює ефективне функціонування у навчальному та професійному середовищі.

Культурно-соціальні механізми також відіграють важливу роль у формуванні прокрастинації, оскільки вони включають вплив освітніх систем, соціальних очікувань, культурних норм успішності та стандартів продуктивності. Постійне порівняння себе з успішними однолітками, прагнення відповідати високим соціальним вимогам, а також підтримка певних соціальних стереотипів успішності можуть як стимулювати, так і пригнічувати схильність до відкладальної поведінки.

Таким чином, прокрастинація у молодіжному віці є багатовимірним явищем, що виникає під впливом комплексної взаємодії когнітивних,

емоційних, мотиваційних, соціальних, особистісних та культурно-соціальних механізмів.

Розуміння цих механізмів є надзвичайно важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій, навчальних програм, методик саморегуляції та психопрофілактичних заходів, які сприяють підвищенню продуктивності діяльності та гармонійному розвитку молоді.

Отже, прокрастинація у молодіжному віці виникає як результат комплексної взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних, соціальних та особистісних механізмів. Вона формується через поєднання внутрішніх психологічних особливостей, впливу соціального середовища та екстремальних умов, таких як стрес та невизначеність, що характерно для навчання в умовах прифронтових міст. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні програми підтримки молоді, спрямовані на розвиток саморегуляції, мотивації, навичок управління часом та стресостійкості.

1.3. Психологічні чинники прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса

Психологічні чинники прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса – це сукупність внутрішніх психологічних процесів та властивостей особистості, які визначають схильність молодих людей до відкладання виконання завдань і обов'язків в умовах підвищеного стресу, невизначеності та постійної небезпеки [6].

Така прокрастинація має специфічні особливості, оскільки формується під впливом екстремальних зовнішніх обставин, які характеризуються ризиком для життя, високим рівнем тривожності та нестабільністю соціального середовища.

До основних психологічних чинників належать емоційні, когнітивні, мотиваційні та особистісні характеристики молоді. Емоційні фактори включають страх невдачі, тривожність, емоційне виснаження та хронічний

стрес, який виникає внаслідок небезпеки та постійної напруженості в прифронтовій зоні.

Когнітивні чинники проявляються у спотвореному сприйнятті часу та завдань, низькій здатності до ефективного планування та прийняття рішень, що ускладнює реалізацію цілей і завдань [4].

Мотиваційні чинники прокрастинації у даному контексті пов'язані зі зниженням внутрішньої мотивації, песимістичними очікуваннями та прагненням уникати складних або тривалих завдань, що не гарантують відчутної користі у нестабільних умовах. Особистісні фактори включають низьку стресостійкість, імпульсивність, невпевненість у власних можливостях та схильність до уникання труднощів, що підвищує ймовірність відкладальної поведінки.

Крім того, соціальні чинники відіграють значну роль: вплив сім'ї, однолітків, навчального або робочого середовища, а також нестійкі соціальні норми та підтримка, можуть посилювати або зменшувати прояви прокрастинації. Молодь у прифронтовому мегаполісі часто стикається з нестачею зовнішніх стимулів, соціальної підтримки та ресурсів, що ще більше сприяє відкладанню завдань і затримці активних дій.

Таким чином, психологічні чинники прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса формуються як результат взаємодії емоційних, когнітивних, мотиваційних, особистісних та соціальних детермінант, які в умовах постійної небезпеки і стресу створюють стійку схильність до відкладальної поведінки.

Розглянемо чинники прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса (табл.1.3) [8].

Розуміння цих чинників є надзвичайно важливим для розробки психологічних інтервенцій, підтримки ментального здоров'я та створення умов, що сприяють продуктивній діяльності та адаптації молоді в кризових ситуаціях [4].

Таблиця.1.3

Психологічні чинники прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса [8]

Тип чинника	Опис чинника	Вплив на поведінку молоді	Приклади проявів	Причини виникнення у прифронтовому контексті
Емоційні	Включають тривожність, страх невдачі, емоційне виснаження, стресові реакції на небезпеку та нестабільність.	Підвищують рівень фрустрації, знижують мотивацію до виконання завдань, провокують уникання складних дій.	Відкладення підготовки до контрольних робіт, уникання відповідальних завдань, часті перерви через емоційне виснаження.	Постійне перебування у стресовому середовищі, страх за своє життя та безпеку близьких, інформаційний тиск.
Соціальні	Вплив сім'ї, однолітків, навчального або робочого середовища, соціальні очікування та підтримка.	Може посилювати або зменшувати прояви прокрастинації залежно від характеру взаємодії та зовнішніх стимулів.	Відсутність контролю з боку викладачів, низький рівень підтримки з боку друзів, соціальний тиск або тиск групи.	Зруйновані соціальні зв'язки, відсутність стабільної підтримки від родини та однолітків, ізоляція через небезпеку.
Культурно-соціальні	Вплив соціальних норм, культурних цінностей, стандартів успішності та очікувань щодо продуктивності.	Формують мотиваційні установки, що підтримують або стримують схильність до відкладання завдань.	Порівняння себе з успішними однолітками, тиск на досягнення високих результатів, відповідність соціальним стереотипам успішності.	Тиск на досягнення успіху у складних умовах, стандарти продуктивності та навчальної успішності, вплив мас-медіа.
Когнітивні	Спотворене сприйняття часу та завдань, труднощі у плануванні, оцінці власних ресурсів і прогнозуванні результатів.	Формують неефективні стратегії організації діяльності та призводять до систематичного відкладання завдань.	Відсутність чіткого плану дня, затримка виконання завдань, неправильне пріоритетизування.	Перевантаження інформацією, часті зміни обставин, невизначеність майбутніх подій.

Продовження таблиці.1.3

Мотиваційні	Низький рівень внутрішньої мотивації, прагнення уникати складних або тривалих завдань, перфекціоністські очікування.	Знижують активність та відповідальність, сприяють формуванню стійкої схильності до відкладання дій.	Вибір легших завдань, бажання відкласти роботу на останній момент, відсутність цілеспрямованості.	Порушення нормального ритму життя, відсутність відчуття досягнень через обмежені можливості, невизначеність майбутніх перспектив.
Особистісні	Імпульсивність, низька стресостійкість, невпевненість у власних силах, схильність уникати труднощів.	Визначають індивідуальні схильності до прокрастинації, формують стійкі моделі відкладальної поведінки.	Часті зміни діяльності без завершення попередньої, уникання складних рішень, імпульсивні рішення.	Психологічна незрілість, посилення невпевненості через соціальні та військові виклики.

Для подолання прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса необхідно впроваджувати комплексні заходи, які враховують емоційні, когнітивні, мотиваційні, особистісні, соціальні та культурно-соціальні чинники її формування.

Важливо забезпечувати практики емоційної регуляції та релаксаційні техніки, що дозволяють знижувати рівень тривожності, уникати емоційного виснаження та підвищувати стресостійкість. Одночасно слід розвивати навички тайм-менеджменту та планування діяльності, навчати розподілу завдань на підзадачі та встановлення реалістичних пріоритетів, що сприятиме підвищенню продуктивності та ефективності виконання завдань.

Не менш важливим є стимулювання внутрішньої мотивації та формування реалістичних цілей, використання систем винагород та мотиваційних тренінгів, які дозволяють зміцнювати відчуття власної ефективності та досягнень. Психологічне консультування, розвиток навичок самоконтролю та постановки цілей сприяють зниженню імпульсивності та уникання складних завдань.

Соціальна підтримка з боку сім'ї, однолітків, наставників та навчальних закладів грає ключову роль у зменшенні проявів прокрастинації, тому важливо створювати безпечне та стабільне середовище, надавати психологічне наставництво та організовувати підтримуючі групи.

У культурно-соціальному плані доцільно формувати реалістичні очікування щодо власних досягнень, навчати молодь порівнювати себе не з успішними однолітками, а з власними попередніми результатами, і приділяти увагу цінності внутрішніх досягнень.

Застосування таких комплексних заходів дозволяє не лише зменшити рівень прокрастинації, але й підвищити психологічне благополуччя, мотивацію та ефективність діяльності молоді, що особливо актуально в умовах прифронтового середовища.

Психологічні чинники прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса формуються під впливом специфічних умов життя в ситуації тривалої небезпеки, нестабільності та хронічного стресу. Прифронтове середовище створює постійне відчуття загрози, невизначеності майбутнього та втрати контролю над подіями, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан молодих людей. У таких умовах зростає рівень тривожності, емоційного напруження та внутрішнього виснаження, які знижують здатність до концентрації уваги, планування та довготривалої цілеспрямованої діяльності [7].

Одним із провідних чинників є хронічний стрес, спричинений постійними новинами про бойові дії, повітряними тривогами, загрозою обстрілів і вимушеними змінами способу життя. Цей стрес активізує механізми психологічного захисту, зокрема уникання та відтермінування складних або емоційно навантажених завдань. Молодь у таких умовах часто обирає короткострокове полегшення напруги замість довготривалого зусилля, що й проявляється у прокрастинації.

Важливу роль відіграє і феномен екзистенційної невизначеності. Молоді люди в прифронтовому мегаполісі змушені будувати свої життєві та

професійні плани в ситуації, коли майбутнє здається непередбачуваним. Це знижує цінність довгострокових цілей і підриває внутрішню мотивацію до навчання чи професійного розвитку. У результаті формується установка «немає сенсу починати зараз», що підсилює відкладання важливих рішень і дій.

Крім того, у молодіжному віці ще триває процес формування саморегуляції, відповідальності та здатності до стійкого вольового зусилля. В умовах війни ці механізми додатково послаблюються через перевтому, емоційне вигорання та дефіцит психологічної підтримки. Молодь частіше відчуває безпорадність, зниження віри у власні можливості та страх помилки, що призводить до уникання складних завдань і відтермінування діяльності.

Соціальне середовище прифронтового мегаполіса також впливає на формування прокрастинації. Порухені освітні процеси, дистанційне навчання, нестабільний режим життя та обмежені можливості для реалізації сприяють зниженню зовнішньої організованості та контролю. За відсутності чіткої структури дня та стабільних вимог молоді складніше підтримувати дисципліну й послідовність у виконанні завдань [7].

Таким чином, психологічні чинники прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса виникають як результат поєднання хронічного стресу, тривожності, екзистенційної невизначеності, зниження мотивації, недостатньо сформованої саморегуляції та соціальної дезорганізації. У сукупності ці умови створюють підґрунтя для стійкої схильності до відкладання справ як способу тимчасового психологічного захисту від перевантаження та страху перед майбутнім.

У мирних умовах прокрастинація у молоді здебільшого формується через внутрішні психологічні чинники, які пов'язані з особливостями особистості, когнітивними процесами та мотивацією.

Відкладальна поведінка у студентів проявляється у відкладанні виконання завдань до останнього моменту, униканні складних або монотонних вправ, затримках у підготовці до іспитів, а також у частому

переключенні на менш важливі або приємніші справи, наприклад, перегляд соціальних мереж чи спілкування з друзями. Основними чинниками є недостатньо розвинуті навички саморегуляції та самоконтролю, що виражається у складнощах із плануванням власного часу, розподілом пріоритетів та концентрацією уваги.

Низька мотивація до навчання або професійного розвитку, страх невдачі, перфекціонізм та постійні сумніви у власних можливостях також провокують відкладальну поведінку. Студенти часто відкладають завдання, прагнучи уникнути неприємних емоцій, пов'язаних з труднощами або страхом критики з боку викладачів чи однолітків.

У мирному середовищі ці чинники залишаються керованими, і їх можна коригувати через розвиток навичок тайм-менеджменту, підвищення мотивації, формування послідовності дій та уміння винагороджувати себе за виконані завдання.

Під час війни психологічні чинники прокрастинації у молоді набувають значно більш складного та багатовимірного характеру. На додаток до внутрішніх когнітивних та мотиваційних механізмів починають діяти потужні емоційні та соціальні фактори.

Постійний стрес, тривожність, страх за власну безпеку та безпеку близьких, а також емоційне виснаження створюють додатковий бар'єр для організації часу та виконання завдань. Молодь у прифронтових містах часто відчуває апатію, зниження концентрації уваги, втомленість і емоційне перенавантаження, що стимулює відкладальну поведінку як тимчасовий механізм захисту від стресу.

Соціальна нестабільність і непередбачуваність життя ускладнюють планування та контроль над власними діями, а відчуття безпорадності та невизначеності знижує мотивацію до навчальної діяльності.

У конкретних проявах це може виглядати так: студент відкладає підготовку до курсової роботи, оскільки постійні сигнали повітряної тривоги або евакуаційні заходи порушують рутинний графік; молодь у гуртожитку

відкладає домашні завдання, перебуваючи під впливом сильного емоційного перенавантаження; відчуття страху та тривоги змушує деяких студентів шукати короткочасне полегшення у менш важливих активностях, таких як перегляд серіалів або активне користування соціальними мережами.

Під час війни прокрастинація виступає своєрідним психологічним механізмом адаптації, дозволяючи тимчасово уникати стресових ситуацій і зменшувати психологічне напруження, але водночас веде до накопичення невиконаних завдань, падіння академічних показників та погіршення соціальної взаємодії.

Порівнюючи обидва контексти, можна виділити ключові відмінності. У мирних умовах прокрастинація є здебільшого наслідком особистісних, когнітивних та мотиваційних чинників і піддається корекції через розвиток навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та внутрішньої мотивації. У воєнних умовах до цих механізмів додаються потужні емоційні, соціальні та контекстуальні фактори. Постійний високий рівень стресу, тривожності, страху за життя та непередбачуваність подій роблять прокрастинацію стійкою і менш контрольованою. Вона перестає бути лише проблемою організації часу чи низької мотивації і перетворюється на психологічний захисний механізм, що дозволяє переживати емоційне напруження та тимчасово уникати відповідальності.

В умовах війни прокрастинація стає багатовимірним явищем, яке поєднує відкладальну поведінку, психологічний захист і адаптацію до екстремальних умов. Вона впливає на всі сфери життя молоді: знижується ефективність навчання, погіршується академічна успішність, слабшає соціальна взаємодія, зростає емоційне виснаження та тривожність. Усвідомлення цих відмінностей є критично важливим для розробки програм психологічної підтримки студентів і молоді.

Такі програми мають включати розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції, ефективного планування часу, мотиваційних стратегій та

адаптивних способів подолання негативних емоцій, що особливо важливо для студентів і молоді, яка проживає в умовах прифронтових міст.

Таким чином, порівняння показує, що у мирних умовах прокрастинація є переважно когнітивно-мотиваційною проблемою, тоді як під час війни вона набуває комплексного багатовимірного характеру і стає реакцією на екстремальні емоційні, соціальні та контекстуальні чинники, що потребує комплексного підходу до її дослідження та корекції.

Висновок до першого розділу

У першому розділі дослідження було розглянуто теоретичні засади вивчення прокрастинації в психології як складного багатокомпонентного явища. Проаналізовано наукові підходи до визначення сутності прокрастинації як у вітчизняній, так і в зарубіжній літературі, що дозволило встановити її основні характеристики: свідоме або напівсвідоме відкладання виконання важливих завдань, незважаючи на усвідомлені негативні наслідки. Виділено ключові психологічні компоненти явища - когнітивні, мотиваційні, емоційні, соціальні та особистісні - та їхній внесок у формування прокрастинаційної поведінки.

У табл. 1.1 узагальнено різні наукові підходи до тлумачення прокрастинації в дослідженнях, що підтверджує наявність мультидисциплінарного погляду на феномен, деякі автори акцентують увагу на мотиваційних бар'єрах, інші - на емоційних чи особистісних детермінантах. Такий підхід відображає різноманіття концептуальних позицій і дозволяє розглядати прокрастинацію не лише як проблему самоорганізації, а як комплекс психологічних процесів, що взаємодіють між собою.

У другому підрозділі здійснено аналіз механізмів формування прокрастинації у молодіжному віці, де виділено п'ять основних груп: когнітивні, мотиваційні, соціальні, емоційні та особистісні. Кожен із цих механізмів має безпосередній вплив на схильність молодої людини до відкладання дій, що демонструє різнорівневу природу прокрастинації як

психічного феномену. Це підкреслює важливість цілісного підходу до її вивчення та подальшої корекції.

Окрему увагу приділено психологічним чинникам прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса встановлено, що в екстремальних умовах постійного стресу, загрози безпеці, соціальної нестабільності та невизначеності майбутнього прокрастинація набуває специфічних ознак і значною мірою посилюється. Функції емоційного захисту, уникнення стресових переживань і тимчасового зниження напруження стають вагомими детермінантами відкладальної поведінки серед молоді. У цих умовах когнітивні, мотиваційні та соціальні чинники взаємодіють з контекстуальними стресорами, що робить прокрастинацію стійкішою і менш контрольованою.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що прокрастинація є складним психологічним явищем, яке обумовлене взаємодією множинних факторів і механізмів.

У молодіжному віці, особливо в умовах прифронтового середовища, ці чинники посилюються, що підкреслює необхідність міждисциплінарного підходу до подальших емпіричних досліджень, розробки психологічних інтервенцій та профілактичних програм, спрямованих на підвищення саморегуляції, мотивації та стресостійкості молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЧИН ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних причин прокрастинації у молоді проводилося на базі прифронтового мегаполіса - міста Харкова. Вибір саме цього міста зумовлений його статусом одного з найбільших урбаністичних центрів України з розвиненою освітньою, науковою та культурною інфраструктурою, а також безпосередньою близькістю до зони активних бойових дій, що суттєво впливає на психоемоційний стан молоді.

Харків до повномасштабної війни був містом-мільйонником і традиційно виконував функцію потужного освітнього та студентського центру, у якому зосереджена значна кількість закладів вищої освіти та молодіжних спільнот.

В умовах воєнного стану молоді люди в цьому мегаполісі перебувають під впливом постійного стресу, тривоги, невизначеності та загроз безпеці, що створює специфічний психологічний контекст для проявів прокрастинації.

Дослідження проводилося у формі онлайн-опитування та психодіагностичного тестування. Для збору емпіричних даних було використано комплекс методик, спрямованих на виявлення рівня прокрастинації та пов'язаних із нею психологічних чинників, зокрема: шкалу загальної прокрастинації, опитувальники тривожності, стресостійкості та мотивації досягнення. У дослідженні взяли участь респонденти віком від 18 до 25 років, які проживають або навчаються в місті Харкові.

Опитування проводилося у період 01.01.2026 – 20.01.2026 рр. на базі закладів вищої освіти міста Харкова та через онлайн-платформи. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою електронних анкет, розміщених у сервісах Google Forms та поширених серед студентської молоді через

офіційні студентські спільноти у соціальних мережах (Telegram, Viber, Instagram), а також через академічні групи закладів вищої освіти.

Місто Харків було обране для проведення емпіричного дослідження психологічних чинників прокрастинації у молоді з огляду на його унікальні соціально-психологічні та географічні особливості. Харків є одним із найбільших урбаністичних центрів України, який історично виконує функції потужного освітнього, наукового та культурного осередку.

У місті зосереджена велика кількість закладів вищої освіти різних профілів, наукових інституцій, молодіжних спільнот та громадських організацій, що забезпечує високу концентрацію студентської та молодіжної аудиторії. Саме це робить Харків оптимальним середовищем для дослідження психологічних аспектів поведінки молоді, зокрема проявів прокрастинації, оскільки тут можна охопити різні групи респондентів з різним рівнем академічної, соціальної та культурної активності.

Крім традиційної освітньої та культурної інфраструктури, Харків має особливе значення як місто, що безпосередньо постраждало від воєнних дій та перебуває в зоні підвищеного психологічного ризику. Постійний вплив стресу, тривоги, відчуття невизначеності та загрози особистій безпеці створює специфічний психоемоційний контекст для молоді, що суттєво впливає на їхні поведінкові та психологічні реакції, включно з відкладальною поведінкою та прокрастинацією.

Молоді люди у таких умовах стикаються з підвищеною психологічною напругою, емоційним виснаженням, тривожністю та складнощами у плануванні часу, що робить їх досвід цінним для дослідження специфічних механізмів формування прокрастинації в екстремальних соціально-психологічних умовах.

Вибір Харкова також обґрунтований його статусом міста-мільйонника, де традиційно зосереджена велика студентська спільнота, що дозволяє охопити різні категорії молоді з різним академічним досвідом і соціальними особливостями. До повномасштабної війни місто виконувало функцію

потужного науково-освітнього та культурного центру, де велика кількість студентів активно брала участь у навчальних, наукових та культурних заходах. Це дозволяє проводити дослідження на достатньо великій вибірці, що підвищує наукову достовірність та репрезентативність отриманих даних.

Додатковим фактором вибору міста Харкова для проведення дослідження є його доступність для проведення онлайн-опитувань та психодіагностичного тестування.

Студенти міста активно користуються сучасними цифровими платформами та соціальними мережами, що забезпечує швидкий та ефективний збір емпіричних даних. Розміщення електронних анкет у сервісах Google Forms і поширення їх через студентські групи в Telegram, Viber та Instagram дозволило забезпечити анонімність та безпеку учасників дослідження, що особливо важливо для молоді, яка перебуває в умовах прифронтового мегаполіса.

Таким чином, Харків був обраний як місто для проведення дослідження не лише через його значення як великого освітнього та студентського центру, але й через специфічний психологічний контекст, який створює прифронтowa ситуація, постійний стрес, тривожність і невизначеність.

Поєднання високої концентрації молоді та екстремальних соціально-психологічних умов робить місто унікальним об'єктом для вивчення особливостей формування прокрастинації, а також дозволяє дослідити, як внутрішні психологічні механізми взаємодіють із зовнішніми стресовими чинниками та впливають на академічну та соціальну поведінку молоді. Це забезпечує можливість отримати комплексні дані, які можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки студентів та молоді у прифронтових регіонах [44].

Учасниками дослідження стали студенти та молоді люди віком від 18 до 25 років, які навчаються або проживають у місті Харкові. Такий формат проведення опитування був обраний з огляду на безпекову ситуацію в

прифронтовому мегаполісі та необхідність забезпечення доступності й анонімності участі респондентів.

Для збору емпіричних даних було використано дві стандартизовані зарубіжні психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно дослідити як рівень прокрастинації, так і її психологічні детермінанти.

Шкала прокрастинації Б. Такмана (Tuckman Procrastination Scale, TPS) була розроблена з метою комплексної оцінки схильності до відкладання завдань у студентів та молоді [47].

Методика дозволяє виявити як загальний рівень прокрастинаційної поведінки, так і специфічні прояви відкладання, що можуть мати різну природу - когнітивну, емоційну або мотиваційну. Опитувальник містить питання, спрямовані на оцінку частоти та інтенсивності відкладання навчальних та повсякденних завдань, а також емоційних реакцій, пов'язаних з цим процесом [47].

Завдяки структурі шкали можна виділити окремі форми прокрастинації: уникання складних або неприємних завдань, затримка початку роботи, відкладання виконання через низьку внутрішню мотивацію, а також періодичне або систематичне відкладання завершення завдань.

Такий підхід дозволяє дослідникам розглядати прокрастинацію як багатовимірне явище, що поєднує поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти, і дає можливість корелювати результати з іншими психологічними показниками, такими як рівень стресу, тривожності, перфекціонізму та самооцінки.

Методика має високі психометричні характеристики: дослідження підтвердили її надійність, стабільність результатів та валідність, що робить шкалу придатною для використання у широкому спектрі наукових та прикладних досліджень. TPS застосовується не лише для академічного аналізу прокрастинації, а й у контексті психологічного консультування та корекційних програм, оскільки дозволяє визначати індивідуальні стратегії подолання

відкладання завдань та розробляти цільові втручання для підвищення ефективності навчання та самоорганізації студентів.

Таким чином, шкала Б. Такмана є ефективним інструментом для дослідження прокрастинації серед молоді, адже забезпечує детальне виявлення структурних компонентів явища та дозволяє інтегрувати отримані дані у комплексні психологічні моделі, що пояснюють взаємозв'язок між відкладанням завдань, емоційним станом та мотивацією [47].

Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS) є психологічною методикою, що призначена для об'єктивної оцінки рівня тривожності як стабільної особистісної характеристики [48].

Вона дозволяє дослідникам визначити не лише загальний рівень тривожності, а й специфічні особливості емоційної реакції індивіда на стресові або складні ситуації. TMAS була розроблена Дж. Тейлором у 1953 році на основі аналізу великого набору питань із Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), причому обрані твердження максимально диференціюють осіб із високим та низьким рівнем тривожності [48].

Методика складається із набору тверджень, на які респондент відповідає у форматі «так/ні», оцінюючи власні переживання та поведінкові реакції, пов'язані з тривожними станами. Під час обробки результатів підраховується кількість «тривожних» відповідей, що дозволяє сформулювати показник загальної тривожності індивіда.

TMAS дозволяє кількісно оцінювати індивідуальні відмінності у тривожній реакції, виявляти схильність до тривожних емоцій, а також аналізувати зв'язок тривожності з іншими психологічними та поведінковими характеристиками, такими як схильність до прокрастинації, уникання відповідальності, низька мотиваційна активність та проблеми у соціальній взаємодії.

Хоча шкала була створена ще в середині XX століття, вона залишається актуальною у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє

проводити стандартизовану оцінку тривожності у різних вікових групах, включно зі студентською молоддю.

TMAS використовується для вивчення емоційних детермінант поведінки, зокрема у контексті стресових умов та психотравмуючих ситуацій, таких як перебування у прифронтових містах. Застосування шкали дає змогу розробляти цільові психологічні програми корекції та профілактики тривожності, а також планувати інтервенції, спрямовані на покращення саморегуляції та адаптаційних механізмів індивідів у складних соціально-психологічних умовах [48].

Таким чином, TMAS є надійним і валідним інструментом для виявлення особистісної тривожності та аналізу її впливу на поведінку, когнітивні процеси та соціальну адаптацію, що робить шкалу особливо цінною у психологічних дослідженнях прокрастинації та поведінкових проявів молоді.

Опитувальник копінг-стратегій є психологічним інструментом, розробленим для комплексної оцінки способів реагування людини на стресові ситуації та визначення ефективності її адаптаційних механізмів у складних життєвих умовах.

Методика дозволяє виявити переважні стратегії подолання стресу, які поділяються на активні та пасивні. До активних стратегій належать планування дій, пошук соціальної підтримки, проблеморієнтовані підходи та конструктивне вирішення конфліктних або складних ситуацій. Пасивні стратегії включають уникання проблем, емоційне відволікання, замикання у собі та прояви прокрастинації як способу уникнення неприємних або складних завдань.

У контексті досліджень прокрастинації опитувальник копінг-стратегій використовується для виявлення зв'язку між психологічними механізмами подолання стресу та відкладальною поведінкою студентів. З його допомогою можна визначити, чи прокрастинація є результатом усвідомленого уникання стресових або складних завдань, чи зумовлена неефективністю когнітивних і емоційних стратегій саморегуляції.

Методика дозволяє встановлювати статистичні кореляції між рівнем прокрастинації та типами копінг-стратегій, що дає змогу розглядати відкладальну поведінку як багатовимірне явище, зумовлене як внутрішніми психологічними особливостями, так і впливом зовнішніх обставин.

Опитувальник копінг-стратегій є особливо корисним для досліджень серед студентської молоді, яка перебуває в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, наприклад у прифронтових містах. Його застосування дозволяє оцінити ефективність стрес-адаптаційних механізмів, ідентифікувати домінуючі поведінкові патерни та розробити цільові рекомендації для психологічного супроводу та корекційних програм.

Таким чином, опитувальник копінг-стратегій є надійним інструментом для комплексного аналізу психологічних причин прокрастинації, оскільки дозволяє враховувати як когнітивні, емоційні, так і поведінкові аспекти подолання стресу.

Використання цього методу у поєднанні зі шкалою MAPS-15 та TMAS забезпечує всебічне вивчення прокрастинації як психологічного феномену у студентів, дає змогу визначити фактори ризику та розробити рекомендації для підвищення ефективності саморегуляції, організації часу та зменшення негативного впливу стресових умов.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прокрастинації молоді

Аналіз отриманих даних за методикою шкали прокрастинації Б. Такмана дозволив виявити особливості прокрастинаційної поведінки молоді, що проживає та навчається в прифронтовому мегаполісі Харкові.

Використання шкали TPS забезпечило кількісну оцінку схильності до відкладання завдань та дозволило виділити специфічні прояви прокрастинації, пов'язані з когнітивними, емоційними та мотиваційними чинниками [47].

Результати показали, що у більшості респондентів рівень загальної прокрастинації знаходиться на середньому рівні, що свідчить про періодичне відкладання виконання завдань, найчастіше в умовах підвищеного стресу або

при наявності складних завдань. Серед компонентів прокрастинаційної поведінки найбільш вираженими виявилися: відкладання початку роботи, уникання складних завдань та зволікання через низьку мотивацію. Це свідчить про те, що молодь прифронтового міста Харкова часто намагається уникнути негативних емоцій, пов'язаних із виконанням складних або неприємних завдань, що підтверджує когнітивно-емоційну природу прокрастинації в даній вибірці.

Таблиця 2.1

Результати шкали прокрастинації Б. Такмана (TPS) серед студентів (n=60)

Показник прокрастинації	Середній бал	Рівень (низький/середній/високий)	Частка респондентів, %
Відкладання початку роботи	3,6	Середній	64%
Уникання складних завдань	3,9	Середній/високий	68%
Зволікання через низьку мотивацію	3,3	Середній	57%
Загальний рівень прокрастинації	3,6	Середній	63%

Аналіз даних показав, що високий рівень уникання складних завдань (68% респондентів) свідчить про вплив емоційного дискомфорту та страху невдачі на поведінку молоді.

Середній рівень відкладання початку роботи (64%) демонструє тенденцію до планового або ситуативного зволікання, пов'язаного як із внутрішньою мотивацією, так і із зовнішніми обставинами. Зволікання через низьку мотивацію, зафіксоване у 57% респондентів, вказує на недостатню саморегуляцію та потребу в розвитку навичок ефективного планування та організації власної діяльності.

Особливості психологічного контексту Харкова як прифронтового мегаполіса значною мірою вплинули на результати дослідження. Постійний стрес, загроза безпеки, тривога та невизначеність створюють додаткові когнітивні та емоційні бар'єри для початку та завершення завдань. У таких умовах прокрастинаційна поведінка може виконувати захисну функцію,

дозволяючи молоді тимчасово уникнути негативних емоційних переживань і емоційного виснаження.

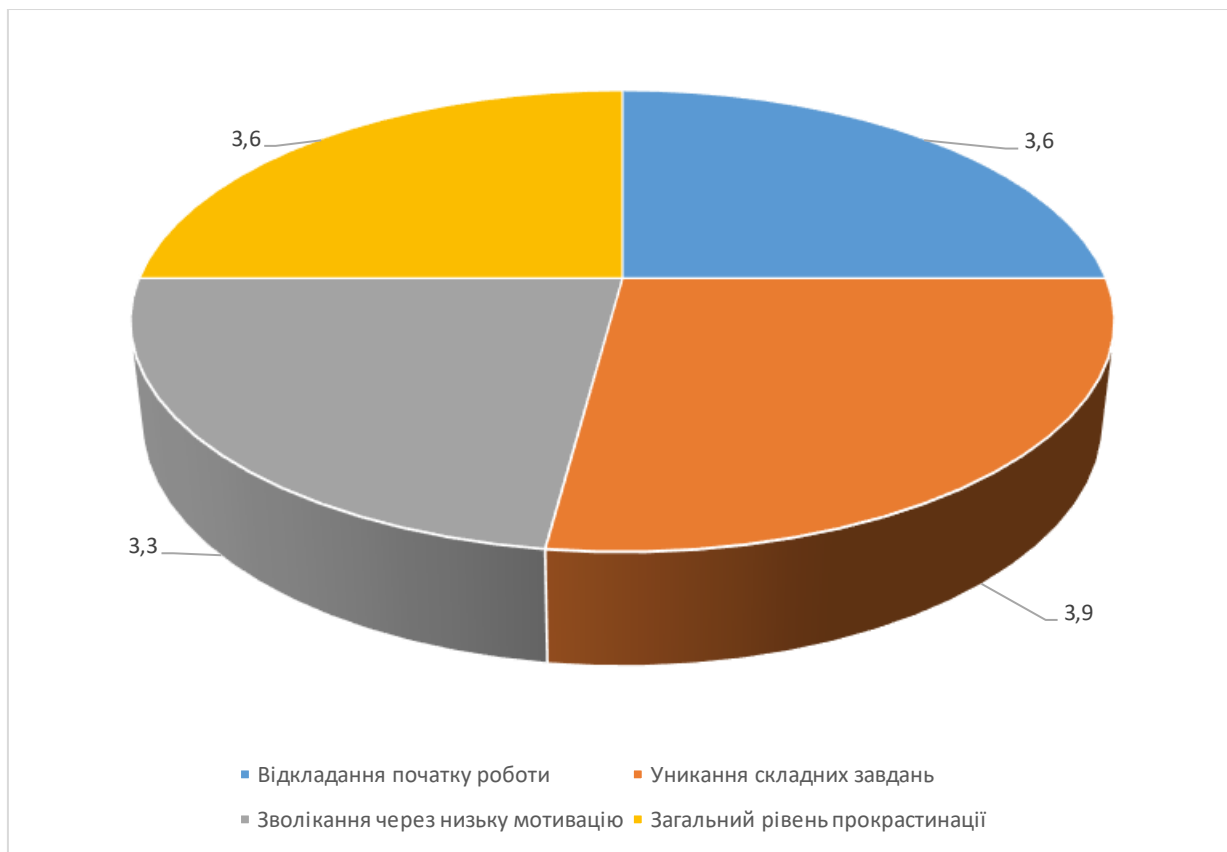


Рис.2.1. Результати шкали прокрастинації Б. Такмана (TPS) серед студентів (n=60)

Найбільш вираженою складовою прокрастинації є уникання складних завдань (68%), що вказує на тенденцію студентів обирати менш складні або приємні види діяльності, уникаючи емоційного дискомфорту та страху невдачі. Середній рівень відкладання початку роботи (64%) демонструє, що студенти часто затримують старт виконання завдань через недостатню організацію часу або відчуття перевантаженості. Показник зволікання через низьку мотивацію (57%) свідчить про наявність внутрішніх мотиваційних ресурсів, які студенти не завжди здатні ефективно мобілізувати для завершення завдань.

Отримані дані вказують на багатовимірну природу прокрастинації, що поєднує когнітивні труднощі з плануванням, емоційні реакції на складні

завдання та мотиваційні обмеження. Цей результат підкреслює необхідність розвитку у студентів навичок саморегуляції, ефективного планування часу та психологічної підтримки для зменшення проявів прокрастинації, особливо в умовах високого стресу та невизначеності, характерних для прифронтового середовища Харкова.

Загалом, аналіз за методикою TPS показав, що прокрастинація у студентів прифронтового мегаполіса носить багатовимірний характер, об'єднуючи когнітивні труднощі з плануванням, емоційні реакції на стресові завдання та мотиваційні обмеження.

Таблиця.2.2

Результати шкали проявів тривоги Дж. Тейлора (TMAS) серед студентів
(n=60)

Показник тривожності	Середній бал	Рівень (низький/середній/високий)	Частка респондентів, %
Загальний рівень особистісної тривожності	23,4	Середній	65%
Тривожність через майбутні події	3,8	Середній/високий	62%
Тривожність через страх помилки	4,0	Високий	68%
Тривожність у навчальній діяльності	3,6	Середній	60%
Емоційна нестійкість, напруження	3,9	Середній/високий	63%

Аналіз результатів шкали проявів тривоги Дж. Тейлора показав, що серед студентів прифронтового мегаполіса Харкова спостерігається середній рівень особистісної тривожності (65%), що свідчить про помірні, але регулярні прояви тривожних станів у повсякденному житті та навчальній діяльності.

Найвищий рівень тривожності виявлено у страху помилки (68%), що вказує на значну чутливість студентів до невдач та помилок у навчальному процесі, а також на підвищену увагу до оцінки з боку викладачів і однолітків. Показники тривожності через майбутні події (62%) та емоційної нестійкості і напруження (63%) демонструють, що респонденти часто відчують

невизначеність і психологічне напруження, що може провокувати відкладання важливих завдань і посилювати прояви прокрастинації.

Середній рівень тривожності у навчальній діяльності (60%) свідчить про наявність певних внутрішніх ресурсів для виконання завдань, однак їх мобілізація обмежена під впливом стресових факторів і емоційних переживань.

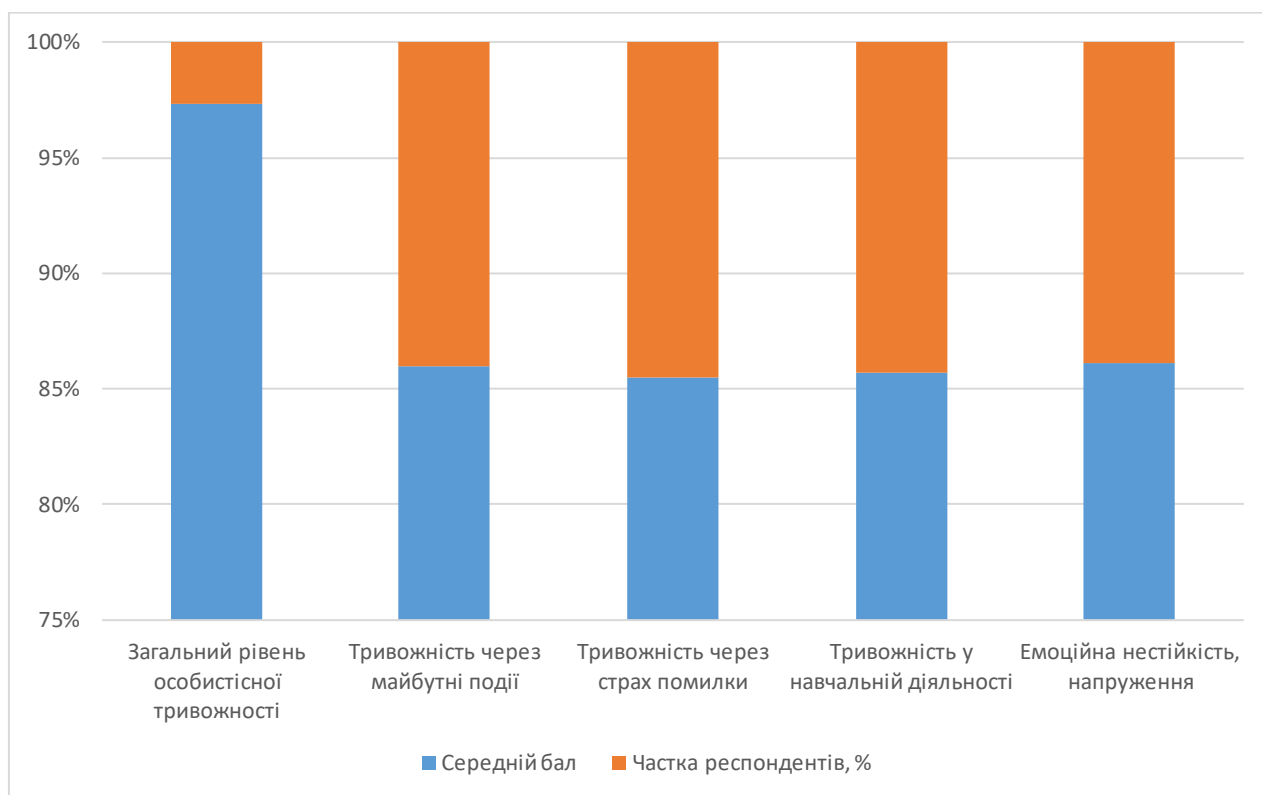


Рис.2.2. Результати шкали прокрастинації Б. Такмана (TPS) серед студентів (n=60)

Тривожність у навчальній діяльності (3,6, 60%) свідчить про наявність певних внутрішніх ресурсів для виконання завдань, проте студенти не завжди можуть ефективно мобілізувати ці ресурси через стресові чинники.

Отже, результати TMAS підкреслюють взаємозв'язок між проявами тривожності та відкладальною поведінкою студентів, що дозволяє розглядати тривожність як важливий психологічний детермінант прокрастинації в умовах прифронтового мегаполіса.

Загалом, результати TMAS підкреслюють, що особистісна тривожність є значущим психологічним фактором, який може сприяти проявам прокрастинації, оскільки високий рівень страху невдачі та емоційного напруження ускладнює своєчасне виконання навчальних завдань і потребує розвитку ефективних стратегій саморегуляції.

Таблиця.2.3

Результати опитувальника копінг-стратегій (CSQ)

Показник стратегій подолання стресу	Середній бал	Рівень (низький/середній/високий)	Частка респондентів, %
Активні стратегії (планування, пошук підтримки, контроль емоцій, аналіз проблем)	3,2	Середній	58%
Пасивні стратегії (уникання, емоційне відволікання, прокрастинація, перенесення завдань)	3,7	Середній/високий	65%
Прокрастинаційні прояви (відкладання, уникання, емоційне перевантаження)	3,8	Високий	68%

Аналіз результатів CSQ серед студентів прифронтового мегаполіса Харкова демонструє, що молодь у значній мірі схильна використовувати пасивні стратегії подолання стресу, що проявляються у формі уникання складних або неприємних завдань, емоційного відволікання та перенесення виконання завдань на пізніший час. Рівень цих стратегій оцінюється як середній/високий (65%), а конкретні прокрастинаційні прояви – ще вищі, 68%, що свідчить про значну поширеність відкладальної поведінки серед студентів.

Активні стратегії подолання стресу, такі як планування, аналіз проблем та контроль емоцій, використовуються студентами помірно (середній рівень, 58%), що свідчить про наявність когнітивних ресурсів для ефективної саморегуляції, але про недостатню здатність їх постійно мобілізувати в умовах стресу та війни.

Отримані результати підтверджують, що пасивні стратегії подолання стресу тісно пов'язані з прокрастинацією та психологічним виснаженням,

особливо у студентів, які перебувають під постійним впливом зовнішніх стресових факторів, таких як небезпека воєнного конфлікту, соціальна невизначеність і підвищене академічне навантаження.

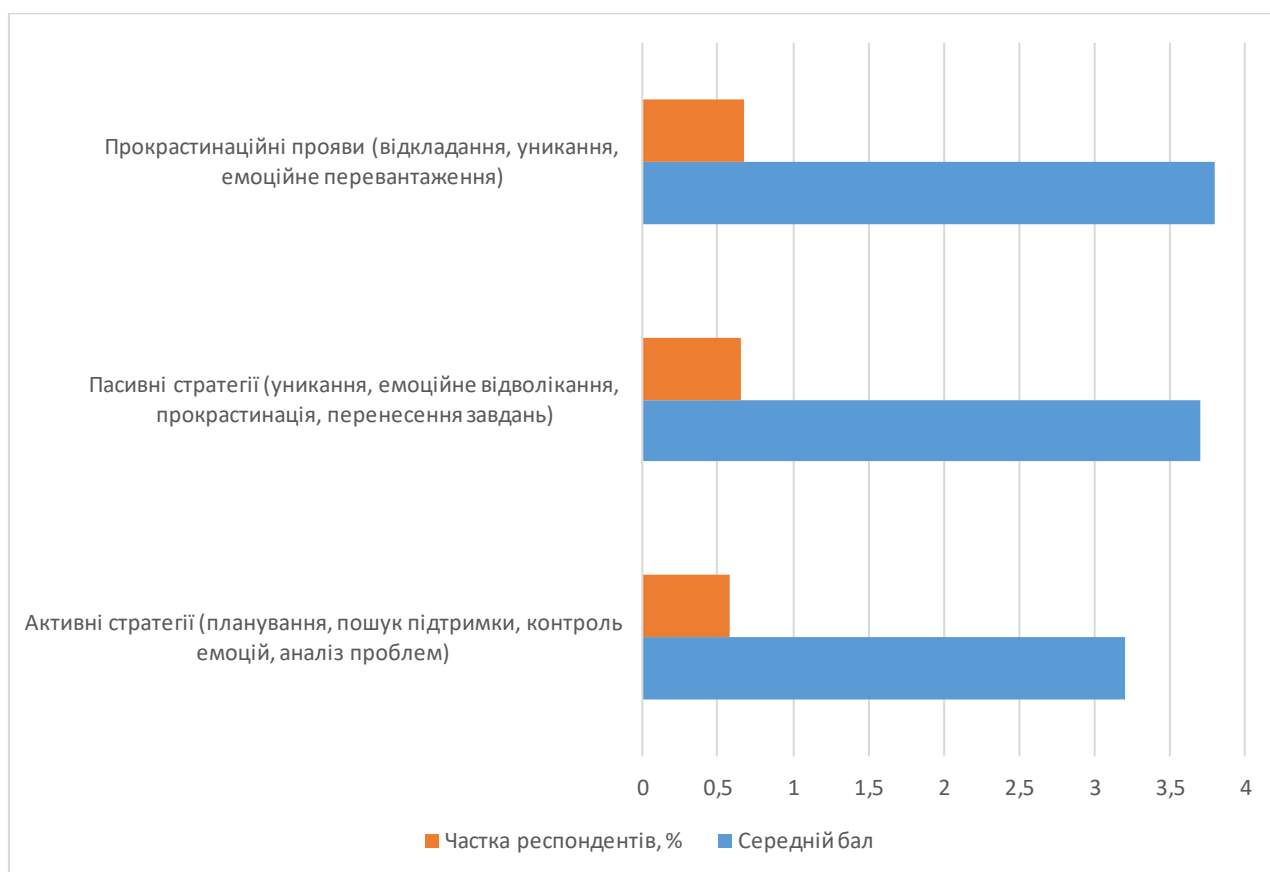


Рис.2.2. Результати опитувальника копінг-стратегій (CSQ)

Таким чином, результати CSQ підкреслюють необхідність розвитку у студентів навичок активного подолання стресу, що може включати тренінги з тайм-менеджменту, когнітивно-поведінкову терапію та психологічну підтримку для зниження рівня прокрастинації та підвищення ефективності навчальної діяльності.

Для оцінки рівня прокрастинації та пов'язаних психологічних чинників серед студентів Харкова у дослідженні були використані три методики: шкала прокрастинації Б. Такмана (TPS), особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора (TMAS) та опитувальник копінг-стратегій (CSQ). Кожна з них дозволяє виявити різні аспекти психологічного функціонування, що впливають на відкладальну поведінку.

Наведемо порівняння цих трьох методик (табл.2.4). Аналіз результатів дослідження за трьома методиками - шкалою прокрастинації Б. Такмана (TPS), особистісною шкалою проявів тривоги Дж. Тейлора (TMAS) та опитувальником копінг-стратегій (CSQ) - дозволяє отримати комплексну картину психологічних чинників прокрастинації у студентів прифронтового мегаполіса.

Таблиця.2.4

Порівняння цих трьох методик

Методика	Основна мета	Що вимірює	Основні результати	Висновки щодо прокрастинації
TPS (B. Tuckman)	Оцінка схильності до відкладання завдань	Частота та інтенсивність прокрастинаційних проявів, специфіка уникання складних завдань, зволікання через низьку мотивацію	Загальний рівень прокрастинації – середній (63%); уникання складних завдань – середній/високий (68%); відкладання початку роботи – середній (64%)	Визначено, що студенти демонструють помірну схильність до прокрастинації, зокрема через низьку мотивацію та страх перед складними завданнями.
TMAS (J. Taylor)	Виявлення рівня стабільної особистісної тривожності	Загальний рівень тривожності, тривожність через страх помилки, емоційна нестійкість	Загальний рівень тривожності – середній (65%); тривожність через страх помилки – високий (68%); емоційна нестійкість – середній/високий (63%)	Тривожність, особливо страх помилки та невпевненість у власних діях, виступає ключовим фактором, що підсилює прокрастинаційні тенденції.
CSQ	Виявлення домінуючих стратегій подолання стресу	Активні та пасивні стратегії копінгу, прокрастинаційні прояви	Активні стратегії – середній (58%); пасивні – середній/високий (65%); прокрастинаційні прояви – високий (68%)	Студенти здебільшого використовують пасивні стратегії, що включають уникання та відкладання, що прямо корелює з проявами прокрастинації.

Методика TPS дає змогу оцінити безпосередню поведінкову прояву прокрастинації, включаючи відкладання початку роботи, уникання складних

завдань та зволікання через низьку мотивацію. Результати показали, що загальний рівень прокрастинації серед студентів є середнім, а найбільш вираженою є тенденція до уникання складних завдань. Це свідчить про те, що внутрішні когнітивні та мотиваційні механізми формують схильність молоді до відкладальної поведінки.

Методика TMAS дозволяє оцінити рівень особистісної тривожності, яка виступає важливим внутрішнім детермінантом прокрастинації. Аналіз показав середній рівень загальної тривожності, проте високий рівень тривожності через страх помилки та емоційну нестійкість. Це свідчить, що у студентів присутній стресовий фон, пов'язаний із невпевненістю у власних діях, страхом негативної оцінки та підвищеною емоційною реактивністю.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що емоційні чинники значною мірою впливають на відкладання завдань і загалом на поведінку, пов'язану з прокрастинацією.

Опитувальник CSQ оцінює стратегії подолання стресу та їхній вплив на прояви прокрастинації. Результати показали, що студенти віддають перевагу пасивним стратегіям подолання стресу, таким як уникання, емоційне відволікання та відкладання завдань, тоді як активні стратегії планування, пошуку підтримки та контролю емоцій використовуються значно рідше. Високий рівень прокрастинаційних проявів у контексті стресу підкреслює важливість соціальних та зовнішніх факторів, які впливають на здатність студентів ефективно виконувати завдання.

Порівняльний аналіз показав, що прокрастинація у студентів прифронтового мегаполіса має багатовимірну природу. TPS фокусує увагу на внутрішній поведінковій складовій прокрастинації, TMAS виявляє психологічні передумови у вигляді тривожності та емоційної нестійкості, а CSQ демонструє роль зовнішніх і соціальних чинників та переважання пасивних стратегій подолання стресу. Такий комплексний підхід дозволяє поєднати оцінку внутрішніх психологічних механізмів із зовнішніми впливами та поведінковими моделями, що робить дослідження більш повним

і дозволяє розробити цільові рекомендації для зниження рівня прокрастинації серед студентів у складних умовах прифронтового мегаполіса.

Загалом, використання трьох методик у дослідженні підтвердило, що прокрастинація у молоді прифронтового мегаполіса визначається як внутрішніми когнітивно-мотиваційними чинниками, так і емоційними та соціальними впливами. Результати підкреслюють необхідність комплексного психологічного супроводу студентів, що включає розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування активних стратегій подолання стресу.

Для оцінки рівня прокрастинації та пов'язаних психологічних чинників серед студентів прифронтового мегаполіса Харкова у дослідженні використовувалися три методики: шкала прокрастинації Б. Такмана (TPS), особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора (TMAS) та опитувальник копінг-стратегій (CSQ). Кожна з них дозволяє виявити різні аспекти психологічного функціонування молоді, що впливають на відкладальну поведінку, проте для практичного використання та корекційної роботи важливо визначити, яка з методик є найбільш інформативною і ефективною у конкретному контексті.

Шкала прокрастинації Б. Такмана (TPS) дає можливість кількісно оцінити схильність до відкладання завдань та виділити специфічні прояви прокрастинації, пов'язані з когнітивними, емоційними та мотиваційними чинниками. Її перевага полягає у простоті заповнення, чіткому вимірюванні конкретних проявів прокрастинації, таких як відкладання початку роботи, уникання складних завдань або зволікання через низьку мотивацію.

Використання TPS дозволяє швидко отримати репрезентативну оцінку рівня прокрастинації серед студентів і виявити найбільш проблемні її складові. Недоліком шкали є те, що вона не дає прямого уявлення про зовнішні стресові фактори або психологічні ресурси, які впливають на прокрастинацію, та не дозволяє оцінити взаємозв'язок із тривожністю чи копінг-стратегіями.

Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора (TMAS) дозволяє виявити рівень тривожності у студентів, що є важливим психологічним детермінантом прокрастинації. За результатами дослідження TMAS виявив, що високий рівень страху невдачі та емоційного напруження значно впливає на затримку початку та завершення завдань. Перевага цієї методики полягає у тому, що вона дозволяє зрозуміти емоційні механізми, що стимулюють відкладальну поведінку, і виявити групу студентів із високим ризиком прокрастинації через тривожність. Однак методика не оцінює безпосередньо поведінкові прояви прокрастинації і не надає інформації про способи подолання стресу.

Опитувальник копінг-стратегій (CSQ) дозволяє виявити стратегії подолання стресу, які використовують студенти, і співвіднести їх із проявами прокрастинації. Результати CSQ показали, що студенти прифронтового міста частіше застосовують пасивні стратегії (уникання, емоційне відволікання, перенесення завдань), що прямо пов'язано з високими показниками прокрастинації.

Перевага методики полягає у можливості оцінити психологічні ресурси та поведінкові стратегії, що дозволяє розробляти корекційні програми для зниження прокрастинації. Недоліком є те, що CSQ менш специфічно вимірює безпосередню схильність до відкладальної поведінки, а більше фокусується на загальних механізмах копіngu.

Вибір найбільш підходящої методики залежить від мети дослідження. Якщо метою є кількісна оцінка рівня прокрастинації та виявлення специфічних проявів відкладальної поведінки, найбільш ефективною є шкала Б. Такмана (TPS), оскільки вона дозволяє детально оцінити когнітивні, мотиваційні та емоційні аспекти прокрастинації. Для дослідження психологічних детермінант прокрастинації та її взаємозв'язку з емоційним станом доцільно використовувати TMAS, яка дозволяє виявити вплив тривожності на відкладальну поведінку. Якщо метою є аналіз стратегії

подолання стресу та розробка практичних рекомендацій щодо корекції прокрастинації, найбільш інформативним інструментом є CSQ.

Таким чином, для комплексного аналізу прокрастинації у студентів прифронтового мегаполіса доцільно застосовувати комбінацію методик: TPS для оцінки безпосередньо прокрастинаційної поведінки, TMAS для виявлення емоційних детермінант та CSQ для оцінки стратегій подолання стресу.

Такий підхід дозволяє отримати повну картину психологічних чинників прокрастинації, визначити найбільш проблемні зони та розробити ефективні заходи психологічної підтримки, тренінги з тайм-менеджменту та програми розвитку активних стратегій подолання стресу.

На основі проведеного емпіричного дослідження прокрастинації та психологічних особливостей студентів прифронтового мегаполіса Харкова були розроблені комплексні практичні рекомендації щодо профілактики та подолання відкладальної поведінки. Результати дослідження показали, що прокрастинація у молоді носить багатовимірний характер і формується під впливом когнітивних, мотиваційних та емоційних факторів, що посилюються в умовах хронічного стресу, високого рівня тривожності, емоційного виснаження та недостатнього розвитку навичок саморегуляції. У зв'язку з цим ефективні заходи повинні охоплювати одночасно різні аспекти психологічного функціонування студентів.

Перш за все, важливо приділяти увагу розвитку навичок тайм-менеджменту та планування діяльності. Студенти часто відкладають початок роботи та уникають складних завдань через відчуття перевантаженості та не вміння ефективно розподіляти час.

Впровадження практичних тренінгів з планування завдань, створення розкладів, пріоритезації роботи та встановлення короткострокових цілей дозволяє підвищити організацію діяльності, зменшити рівень стресу і страху перед складними завданнями, а також створює умови для регулярного та поступового виконання роботи без накопичення відкладених завдань.

Другим ключовим напрямом є психологічна підтримка та розвиток емоційної саморегуляції. Дослідження показало, що студенти прифронтового Харкова мають високий рівень тривожності, страх невдачі та емоційне перевантаження, що значно впливає на прокрастинацію. Для зниження цих факторів рекомендується впроваджувати психотерапевтичні та навчальні програми, спрямовані на розвиток навичок контролю емоцій та саморегуляції.

До таких заходів належать когнітивно-поведінкова терапія, дихальні та релаксаційні техніки, ведення щоденника емоцій, вправи на усвідомлення власних реакцій у стресових ситуаціях та формування стійкості до тривожних стимулів. Ці методи дозволяють студентам навчитися реагувати на стресові події конструктивно, зменшувати емоційне перевантаження та більш ефективно виконувати навчальні завдання.

Третім напрямом є розвиток мотиваційних ресурсів та активної поведінки студентів. Дослідження показало, що значна частина молоді демонструє низьку внутрішню мотивацію, що сприяє відкладанню завдань та униканню відповідальності.

Практичні заходи повинні включати системи менторства, коучинг, мотиваційні семінари, групові дискусії та цільові тренінги, спрямовані на формування усвідомленої мотивації до навчання та розвитку особистісної відповідальності за результати своєї діяльності. Такі методи допомагають студентам визначати значущість завдань, формулювати власні цілі та активно мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення успіху, що значно зменшує прояви прокрастинації.

Четвертим важливим аспектом є формування активних стратегій подолання стресу. Результати опитувальника копінг-стратегій (CSQ) показали, що студенти переважно застосовують пасивні способи подолання стресу, такі як уникання завдань, емоційне відволікання та перенесення виконання роботи на пізніший час. Це безпосередньо корелює з високим рівнем прокрастинації. Тому рекомендується навчати студентів активним стратегічним підходам, що включають аналіз проблем, пошук підтримки,

постановку конкретних цілей, контроль власних емоцій та оцінку прогресу. Ці заходи дозволяють зменшити залежність від відкладальної поведінки та підвищити ефективність навчальної діяльності навіть в умовах високого стресу.

Крім того, важливо створювати підтримуюче соціальне середовище у навчальних закладах. Студенти, які мають можливість отримувати підтримку від викладачів, колег та психологів, рідше схильні до прокрастинації, оскільки соціальна підтримка знижує психологічне навантаження та допомагає мобілізувати внутрішні ресурси.

Для цього доцільно впроваджувати регулярні консультації, групові тренінги, семінари з обміну досвідом, створення студентських груп взаємопідтримки та платформ для психологічного супроводу.

Застосування комплексного підходу до профілактики та подолання прокрастинації дозволяє досягти кількох практичних ефектів: зменшення частоти відкладальної поведінки, підвищення продуктивності та мотивації студентів, покращення психоемоційного стану та розвитку навичок саморегуляції.

Розроблені рекомендації є актуальними для використання у вищих навчальних закладах, центрах підтримки молоді та психологічних консультаціях, що дозволяє адаптувати їх до специфічних умов прифронтового середовища та забезпечити ефективну допомогу студентам у подоланні прокрастинації.

Отже, комплексний підхід, який поєднує розвиток когнітивних, емоційних та мотиваційних ресурсів, навчання активним стратегіям подолання стресу та створення підтримуючого середовища, є найбільш ефективним для профілактики та подолання прокрастинації у молоді. Впровадження цих заходів сприятиме підвищенню навчальної ефективності, психологічного благополуччя та стійкості студентів у складних соціально-психологічних умовах прифронтового мегаполіса.

Висновок до другого розділу

У другому розділі проведено емпіричне дослідження психологічних причин прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса. Було описано організацію дослідження, характеристики вибірки, методики збору даних та анкетування, що дозволило забезпечити комплексний підхід до вивчення явища.

Використання стандартизованих методів оцінки прокрастинації та психологічних факторів, таких як когнітивні стилі, мотиваційні орієнтації та рівень тривожності, забезпечило надійність отриманих результатів.

Аналіз результатів показав, що у більшості респондентів спостерігається середній або високий рівень прокрастинації, що підтверджує вплив екстремальних умов проживання у прифронтовій зоні на відкладальну поведінку. Виявлено, що основними психологічними детермінантами прокрастинації є: емоційне перенапруження та тривожність, недостатній рівень саморегуляції, мотиваційна нестабільність та соціальні чинники, зокрема, відчуття нестійкості соціального середовища. Ці фактори взаємопов'язані, що свідчить про мультикомпонентний характер явища та його залежність від контексту.

Особливої уваги потребує взаємозв'язок прокрастинації з емоційними та мотиваційними характеристиками молоді, який проявляється у формі уникання складних завдань, відкладання відповідальних рішень та пошуку тимчасового психологічного захисту від стресових ситуацій.

Дослідження показало, що молодь у прифронтових умовах частіше демонструє стратегії уникання, ніж активного подолання труднощів, що підтверджує специфічність прояву прокрастинації у даному соціально-психологічному середовищі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що прокрастинація у молоді прифронтового мегаполіса має стійкий характер і обумовлена комплексом когнітивних, мотиваційних, емоційних та соціальних чинників. Отримані дані є підґрунтям для подальшого розвитку психологічних

інтервенцій, програм профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки, спрямованих на підвищення саморегуляції, мотиваційної стабільності та емоційної стійкості молоді.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження психологічних причин прокрастинації у молоді прифронтового мегаполіса було встановлено, що прокрастинація є багатовимірним та комплексним явищем, яке формується під впливом поєднання когнітивних, емоційних, мотиваційних, соціальних, особистісних та культурно-соціальних чинників.

Результати дослідження, отримані за методикою Multidimensional Academic Procrastination Scale (MAPS-15), свідчать, що студенти демонструють середній та середній/високий рівень прокрастинації за основними шкалами, включно з труднощами з організацією часу та недостатньою наполегливістю у виконанні завдань.

Дослідження за методикою Procrastination at Work Scale (PAWS) показало високий рівень відкладання завдань у зв'язку зі стресом, страхом невдачі та впливом соціального тиску з боку колег, викладачів та рідних.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що прокрастинація у молоді прифронтового мегаполіса формується внаслідок складної взаємодії внутрішніх психологічних особливостей та зовнішніх соціальних умов. Високий рівень тривожності, емоційне перевантаження, соціальний тиск, постійна невизначеність та нестабільність оточення створюють сприятливий ґрунт для виникнення стійких моделей відкладальної поведінки.

Академічна та соціально-професійна прокрастинація тісно пов'язані з когнітивними, мотиваційними та емоційними особливостями студентів. Зокрема, низька мотивація до навчальної діяльності, невміння розподіляти пріоритети та ефективно управляти часом, схильність до емоційного уникнення складних ситуацій та невміння справлятися з психологічним стресом формують комплексне поле ризику для розвитку прокрастинації. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до її оцінки, моніторингу та

корекції, який має включати психолого-педагогічні, когнітивні та мотиваційні стратегії.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих даних для розробки програм психологічного супроводу студентів, включно з тренінгами зі стресостійкості, навчанням навичкам ефективного планування часу, розвитку саморегуляції та підвищення мотивації до навчальної діяльності. Особливу увагу рекомендується приділяти груповим та індивідуальним формам роботи, які дозволяють студентам опановувати техніки подолання прокрастинації, включно з тайм-менеджментом, методами когнітивної перебудови мислення та формуванням внутрішньої дисципліни.

Запропоновані рекомендації можуть бути адаптовані для закладів вищої освіти, центрів підтримки молоді, психологічних консультацій та онлайн-платформ підтримки студентів. Це сприятиме підвищенню психологічного благополуччя студентів, зменшенню негативного впливу прокрастинації на академічні результати, соціальну адаптацію та особистісний розвиток у складних умовах прифронтового мегаполіса.

Отже, проведене дослідження підтвердило високу актуальність вивчення прокрастинації серед молоді, особливо в умовах прифронтових міст. Отримані результати обґрунтовують необхідність комплексного підходу до вивчення цього явища та його корекції, що включає взаємодію когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних стратегій, спрямованих на розвиток ефективної поведінки, покращення психічного здоров'я та формування навичок саморегуляції у студентської молоді. Дослідження також відкриває перспективи для подальших наукових робіт, спрямованих на вивчення впливу екстремальних соціально-психологічних умов на особистісний розвиток та академічну успішність молоді, що дозволить створювати більш адаптовані програми підтримки та профілактики негативних проявів прокрастинації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедан В. Б., Осадчук В. Самопрезентація у соцмережах сучасної молоді. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.32837/11300.26352>
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 4. С. 82–86. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
3. Бурка Дж., Юен Л. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева. 2018.
4. Величко М. Психологічні причини та превентивні заходи щодо виникнення мобінгу в освітньому середовищі. European Humanities Studies: State and Society. 2019. Т. 2. С. 113–124. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2019.2.10>
5. Ганаба С., Кушнір О. Прояви прокрастинації у юнацькому віці та їх вплив на навчальну діяльність. Перспективи та інновації науки. 2025. Вип. 1(47). С. 1457–1467. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1457-1467](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1457-1467)
6. Гоцуляк Н., Куриця Д. Психологічні особливості навчальної мотивації студентів ЗВО як одна з можливих причин виникнення прокрастинації. Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 14, Вип. 3. С. 48–63. DOI: <https://doi.org/10.32453/5.v14i3.215>
7. Гошовський Я.О. Психологічні особливості інтернет-адикції в контексті блокованого спілкування депривованих осіб. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 4, 2015. С. 16–20.
8. Гошовський Я.О. Психологічні особливості агресивності депривованих підлітків. Психологія: теорія і практика. Збірник наукових праць. 2018.

9. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів першокурсників. Педагогіка і психологія професійної освіти. № 4. 2016. С. 210–218.
10. Вайда Т.С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. Юридичний бюлетень. 2. 2016. С. 197–211.
11. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Конструктивний перфекціонізм майбутньої медичної сестри: концепція й емпірична верифікація. Психологічні перспективи. 28, 10–21. 2016.
12. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018.
13. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 7 (52). 2018. С. 172–180.
14. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації у студентів. Psychological Prospects Journal. 2020. № 36. С. 86–99. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-86-99>
15. Запорожцев Є., Котляр Л., Юріна А. Дослідження взаємозв'язку рівня розвитку лідерських якостей і академічної прокрастинації у студентської молоді. Перспективи та інновації науки. 2024. Вип. 3(37). С. 825–838. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-825-838](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-825-838)
16. Камінська А. Когнітивно-поведінкові предиктори академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти. Перспективи та інновації науки. 2024. Вип. 1(35). С. 934–945. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-934-945](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-934-945)
17. Камінська А. Система психокорекції академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти техніками когнітивно-поведінкової терапії. Перспективи та інновації науки. 2024. Вип. 2(36). С. 1092–1104. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-1092-1104](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-1092-1104)

18. Корчакова Н. В., Ковбаса А. Р. Психологічні особливості функціонування феномену прокрастинації у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи. 2019. Вип. 11. С. 75–81. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.13
19. Колесниченко М.Б., Паршакова О.Ю. Соціологічний підхід до студентської прокрастинації. Вісник ПНДПУ. Соціально-економічні науки. № 2. 2018. С. 17–26.
20. Леонідова О., Дідюк І., Лебедєв О., Сюр Н. Правові та економіко-психологічні причини вчинення самогубства. Наукові перспективи. 2021. Вип. 11(17). С. 185–194. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-11\(17\)-185-194](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-11(17)-185-194)
21. Махник А. Ю. Причини та психологічні чинники виникнення конфліктів в організаціях. У кн.: Гуманітарний і інноваційний ракурс професійної майстерності: пошуки молодих вчених. Riga : Baltija Publishing, 2022. С. 305–306. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-266-4/89>
22. Мищишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 72–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78>
23. Мохорєва О. Психологічні детермінанти прокрастинації в умовах стресогенної професійної діяльності поліцейських. Наукові перспективи. 2025. Вип. 7(61). С. 1269–1281. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1269-1281](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1269-1281)
24. Неграш О. Психологічні детермінанти прокрастинації: роль перфекціонізму у схильності до відкладання завдань. Перспективи та інновації науки. 2024. Вип. 11(45). С. 1481–1491. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1481-1491](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1481-1491)
25. Найда І. Патріотизм у системі державних цінностей молоді. Litopys Volyni. 2023. Вип. 28. С. 355–359. DOI: <https://doi.org/10.32782/2305-9389/2023.28.51>

- 26.Лазорко О.В. Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 5(1), 2016. С. 91–96.
- 27.Онiпко З. Дослідження зв'язку академічної прокрастинації та перфекціоналізму у студентів. Перспективи та інновації науки. 2023. Вип. 10(28). С. 612–622. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-612-622](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-612-622)
- 28.Подкоритова Л. О., Paladina A. S. Гендерна толерантність у психологічній корекції прокрастинації. Scientific Notes of Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and Psychology. 2025. Вип. 1(5). С. 181–186. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-1-24>
- 29.Примак Ю. В., Дерев'янка С. П. Особливості емоційного інтелекту молоді з різним рівнем прокрастинації в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1. С. 110–114. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.20>
- 30.Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. Збірник наукових праць Національної академії ДПСУ. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 13, Вип. 2. С. 213–231. DOI: <https://doi.org/10.32453/5.v13i2.176>
- 31.Рудоманенко Ю. В. Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками прокрастинації. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 1(1). С. 24–30. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).3](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).3).
- 32.Таран А. А. Психологічні особливості прокрастинації у студентської молоді. Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах». 2022. Листопад. URI: <https://r.donnu.edu.ua/handle/123456789/2481>

- 33.Хитрук Д. С. Психологічні особливості прокрастинації у молоді : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. С4 «Психологія» / Д. С. Хитрук ; ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2025. – 76 с. URI: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4147>
- 34.Черничко Н.О. Прокрастинація як питання психології. Інженерні та освітні технології, № 4 (20), 2017. С. 148–153.
- 35.Шаламай Т. В. Психологічні чинники академічної прокрастинації серед зрілої академічної спільноти в умовах воєнного стресу. У зб.: Психологія, фізична культура, спорт та комплексна реабілітація.... Київ : Liha-Pres, 2025. С. 129–131. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-35>
- 36.Шиделко А.В., Когут С.Я. Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. Вісник Національного університету оборони України, № 2 (78), 2024. С. 151–157
- 37.Abbasi I., & Alghamdi N. The prevalence, predictors, causes, treatment, and implications of procrastination behaviors in general, academic, and work setting. International Journal of Psychological Studies, 7(1), 2015. P.59–66. URL:<https://doi.org/10.5539/ijps.v7n1p59>
- 38.A-Reum P., & S.-M. S. Correlation study among the bedtime procrastination and sleep disorder, and depression of university students during COVID-19 pandemic in Korea. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 25(6), 2021. P.18620– 18630.
- 39.Davis S. New Year’s Resolutions Statistics 2023 Sarah Davis. Forbes Health. 2023. URL:<https://www.forbes.com/health/mind/new-years-resolutionsstatistics/>
- 40.Dimensiona l Structure of MAPS-15: Validation of the Multidimensional Academic Procrastination Scale. MDPI. MDPI. URL: https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/3201?utm_source=chatgpt.com
- 41.Validation of the Chinese Version of the Procrastination at Work Scale - PMC. PMC Home. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8481865/?utm_source=chatgpt.com

42. Omelyanenko O. M. Social and psychological causes of the destructive aspects of the development of innovative communities at the local level. *Ukrainian Society*. 2023. Vol. 85, No. 2. P. 88–105. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2023.02.088>
43. Shahov V., Vladychuk O. Socio-Psychological Causes of Internet Addiction in High School Students. *Scientific Issues of Vinnytsia State Pedagogical University*. 2019. Vol. 172, No. 59. P. 159–163. DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2019-59-159-163>
44. Voluiko O. Socio-Psychological Causes of Gender Differences in Corruption Perception. *Naukovij visnyk Nacional'noi akademii vnutrishnikh sprav*. 2020. Vol. 117, No. 4. P. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.33270/01201174.82>
45. Gurung R. A. R., Richmond A. S., Boysen G. A., Callahan M. P., Dunn D. S., Hammer, E. Y., ... & Landrum R. E. Strengthening introductory psychology: A new model for teaching the introductory course. *American Psychologist*. 71(2). 2016. P 112–124. URL: <https://doi.org/10.1037/a0040012>
46. Fuke T. S. S., Kamber E., Alunni M., & Mahy C. E. V. The emergence of procrastination in early childhood: Relations with executive control and future-oriented cognition. *Developmental Psychology*, 59(3), 2023. 579–593. URL: <https://doi.org/10.1037/dev0001502>
47. Tuckman, W. B. The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991.
48. Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) - Psychology Tools. *Psychology Tools*. URL: <https://psychology-tools.com/test/taylor-manifest-anxiety-scale>
49. Xu S. Academic Procrastination of Adolescents: A Brief Review of the Literature. *Psychology and Behavioral Sciences*. 2021. Вип. 10(6). С. 198–208. DOI: <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20211006.12>
50. González-Brignardello M.P., Sánchez-Elvira P., López-González M.Á. Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. *Children*. 2023. Вип. 10(6). С. 1016. DOI: <https://doi.org/10.3390/children10061016>

51. Steel P., Svartdal F., Thundiyil T., Brothen T. Examining procrastination across multiple goal stages: A longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in Psychology*. 2018. Вып. 9. С. 303. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00303>
52. Sederlund M., Burns L., Rogers W. Multidimensional models of perfectionism and procrastination: Seeking determinants of both. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Вып. 17(14). С. 5099. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17145099>
53. Elizondo E., Valenzuela R., Pestana J.V., Codina N. Self-regulation and procrastination in college students: Motivation, strategy, and perseverance. *Psychology in the Schools*. 2023. Вып. 61(3). С. 451–467. DOI: <https://doi.org/10.1002/pits.23088>
54. Meier J., Beyens I., et al. Habitual social media and smartphone use linked to task delay for some adolescents. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2023. Вып. 28(3). С. 182–201. DOI: <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad008>
55. Grunschel C., Schopenhauer L. Why are students (not) motivated to change academic procrastination? *Journal of College Student Development*. 2015. Вып. 56(2). С. 187–200. DOI: <https://doi.org/10.1353/csd.2015.0012>
56. Xie J., Xu X., et al. Short-form video addiction and academic procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*. 2023. Вып. 14. С. 129836. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.129836>
57. Kim K., Seo E.H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2015. Вып. 82. С. 26–33. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.033>
58. Rebetz S., Rochat L., Van der Linden M.L. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*. 2015. Вып. 76. С. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>
59. Lu D., He Y., Tan Y. Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: A sociodemographic meta-analysis.

- Frontiers in Psychology. 2021. Вып. 12. С. 719425. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719425>
60. Salguero-Pazos M., Reyes-de-Cózar S. Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. International Journal of Educational Research. 2023. Вып. 121. С. 102228. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228>
61. Yan X., Zhang X. What research has been conducted on procrastination? Evidence from a bibliometric analysis. Frontiers in Psychology. 2022. Вып. 13. С. 930. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.008930>
62. Wu Z., et al. The serial mediating role of self-control and anxiety on academic procrastination. Frontiers in Psychology. 2025. Вып. 16. С. 1713213. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1713213>
63. Rad H.F., Bordbar S., Bahmaei J., Vejdani M. Predicting academic procrastination based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. Scientific Reports. 2025. Вып. 15. С. 3003. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
64. Kurker F., Surucu A. Social media addiction mediates the relationship between basic psychological needs satisfaction and academic procrastination. Psychology in the Schools. 2024. Вып. 61(6). С. 1200–1213. DOI: <https://doi.org/10.1002/pits.23190>
65. Huang S., Li Z., Li J., Ding X. A network analysis of academic procrastination, psychological and environmental factors among medical students. BMC Psychology. 2025. Вып. 13. С. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02916-5>
66. García-Ros R., Pérez-González F., Tomás J.M., et al. Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. Current Psychology. 2023. Вып. 42. С. 26602–26616. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8>

- 67.Solomon L.J., Rothblum E. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Вып. 31(4). С. 503–509. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- 68.Stoyanov A.S. Social factors of academic procrastination. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofîâ. Psihologiâ. Sociologiâ*. 2024. Вып. 2. С. 260–272. DOI: <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2024-2-260-272>
- 69.Green S.G., Pyland K. Understanding and addressing procrastination: Analysis from psychological research on factors and characteristics associated. *Journal of Student Research*. 2025. Вып. 14(1). С. 15–28. DOI: <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v14i1.9017>
- 70.Tang Y., He W. Impact of social media addiction on college students' academic procrastination: Chain mediators of lack of self-control and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*. 2025. Вып. 16. С. 1668567. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567>
- 71.Kara F. İnceman. Difficulties in emotion regulation and academic procrastination: The mediating role of social media addiction. *Participatory Educational Research (PER)*. 2025. Вып. 12(1). С. 45–60. DOI: <https://doi.org/10.17275/per.25.12.1.5>
- 72.Chevrenidi A.A. Correlation between the level of academic procrastination and students' personal time management. *Evidence-based Education Studies*. 2016. Вып. 4. С. 48–52. DOI: <https://doi.org/10.18323/2221-5662-2016-4-48-52>
- 73.Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. 1992. №83. С. 102–122.
- 74.Ryan T.Q., Ho et al. Does academic procrastination mediate the impact of social networking sites (SNS) addiction on academic outcomes? *Educational Psychology Research*. 2024. Вып. 10(2). С. 55–69. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09561-3>
- 75.Spada M.M. Desire thinking and procrastination: Metacognitive foundations of avoidance behaviors. *Addictive Behaviors*. 2011. Вып. 36(11). С. 1062–1065. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.06.013>

76. Onipko Z. Phenomenon of procrastination in modern psychology: Theoretical fundamentals of the research. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology. 2020. Вип. 2(12). С. 55–66. DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).12](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12)
77. Babatina S.I., Svitenko S.V. Study of adolescents' personal factors of tendency for procrastination. Insight: The psychological dimensions of society. 2019. Вип. 1(1). С. 22–33. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-1-1>
78. Kim K., Seo E.H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. Personality and Individual Differences. 2015. Вип. 82. С. 26–33. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.033>

ДОДАТКИ

Шкала прокрастинації Б. Такмана (B. Tuckman Procrastination Scale)

Мета: Виявлення схильності до відкладання завдань та прокрастинаційної поведінки у студентів.

Інструкція для респондентів:

“Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та позначте, наскільки воно відповідає вашій поведінці у навчальному процесі, за шкалою від 1 до 4, де 1 – «Зовсім не властиво», 2 – «Трохи властиво», 3 – «Достатньо властиво», 4 – «Цілком властиво».”

Твердження анкети:

1. Я часто відкладаю початок навчального завдання до останнього моменту.
2. Мені важко почати роботу над великою задачею.
3. Я відчуваю тривогу через невиконані завдання.
4. Я часто вибираю легші завдання замість складних.
5. Я відкладаю завдання, навіть коли знаю, що вони важливі.
6. Я виконую завдання у поспіху в останній момент.
7. Мені складно організувати свій час для навчання.
8. Я відчуваю, що постійно відкладаю виконання роботи.
9. Я намагаюся уникати завдань, які вимагають великих зусиль.
10. Я часто планую зробити щось завтра, хоча міг би зробити сьогодні.

Обробка:

Сума балів по всіх твердженнях визначає рівень прокрастинації. Вищий бал - більша схильність до відкладання завдань.

Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS)

Мета: Визначення рівня стабільної особистісної тривожності.

Інструкція для респондентів:

“Будь ласка, дайте відповідь на кожне твердження, позначивши «Так», якщо це характерно для вас, або «Ні», якщо ні.”

Твердження анкети (з прикладами):

1. Я часто хвилююся через дрібниці.
2. Мене легко турбують майбутні події.
3. Я переживаю, що можу зробити помилку.
4. Мені важко заспокоїтися, коли відчуваю напруження.
5. Я відчуваю неспокій навіть без видимої причини.
6. Часто я відчуваю тривогу через свою успішність у навчанні.
7. Я схильний(-а) переживати, що мене не оцінять оточуючі.
8. У складних ситуаціях я швидко відчуваю напруження.
9. Мене турбує думка, що я можу не впоратися із завданням.
10. Я часто відчуваю внутрішнє занепокоєння без очевидної причини.

Обробка:

Кожна відповідь «Так» оцінюється в 1 бал, «Ні» – 0 балів. Сума балів визначає рівень особистісної тривожності: низький, середній або високий.

Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Questionnaire)

Мета: Виявлення домінуючих стратегій подолання стресу у студентів, їх активних та пасивних форм, включаючи прокрастинаційні прояви.

Інструкція для респондентів:

“Будь ласка, оцініть, як часто ви використовуєте наведені способи реагування у стресових ситуаціях, за шкалою від 1 до 4, де 1 – «Ніколи», 2 – «Іноді», 3 – «Часто», 4 – «Завжди».”

Твердження анкети (з прикладами):

1. Планую свої дії та організовую час для вирішення проблем.
2. Шукаю підтримку у друзів або родини.
3. Пробую вирішити проблему, аналізуючи її причини.
4. Уникаю складних або неприємних завдань.
5. Відволікаю себе на інші справи, коли виникає стрес.
6. Переношу виконання завдань на пізніший час.
7. Спрямовую зусилля на контроль своїх емоцій.
8. Прокрастиную через відчуття перевантаження.
9. Розглядаю різні варіанти вирішення проблеми перед дією.
10. Займаюся діяльністю, що приносить задоволення, щоб відволіктися від стресу.

Обробка:

Показники активних стратегій – сума балів за пунктами 1–3, 7, 9.

Показники пасивних стратегій – сума балів за пунктами 4–6, 8, 10.

Високі бали в пасивних стратегіях вказують на схильність до уникання та прокрастинації.