

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ PROCRASTINATION CHARACTERISTICS AMONG STUDENTS DURING WAR

Статтю присвячено дослідженню психологічних особливостей прокрастинації, її структури та проявів. Прокрастинація, що визначається як постійне відкладання важливих справ із відчуттям дискомфорту, є суттєвим чинником, який значно гальмує процес саморозвитку та заважає самореалізації особистості, а також виконанню запланованих цілей та планів. Ця проблема особливо актуальна в умовах студентського оточення, оскільки процес навчання характеризується умовами, що часто сприяють розвитку прокрастинації і можуть призводити до негативних наслідків у сфері навчання. Умови війни значно поглиблюють тенденцію студентів до відкладання виконання завдань, призводячи до виникнення численних труднощів, зумовлених постійним стресом та невизначеністю. У статті розглядається основний зміст поняття «прокрастинація» як свідомого, добровільного та ірраціонального відкладання задуманих дій, коли людина розуміє важливість завдань, що стоять перед нею, але віддає перевагу виконанню інших справ, при цьому це супроводжується внутрішнім дискомфортом і викликає негативні емоційні переживання. На основі теоретичного аналізу розглянуто такі компоненти прокрастинації, як поведінковий, емоційний, когнітивний, мотиваційний, несвідомий та ціннісний. Розглянуто синдром відкладеного життя (невроз відкладеного життя) та синдром завченої безпорадності через військові події у країні. Проведено емпіричне дослідження на базі ІДГУ. За результатами дослідження виявлено, що більшість досліджуваних студентів має прояви прокрастинації на середньому та низькому рівнях, у них спостерігається відсутність або слабка мотивація та контроль над своїми бажаннями, намірами і діями, вони часто відкладають виконання значущих завдань на майбутнє та виявляють потребу у зовнішній підтримці для збереження інтересу.

**Ключові слова:** прокрастинація, поведінковий, емоційний, когнітивний, мотиваційний, несвідомий та ціннісний компоненти, синдром відкладеного життя (невроз відкла-

деного життя), синдром завченої безпорадності.

The article is dedicated to exploring the psychological intricacies of procrastination, its structure, and manifestations. Procrastination, defined as the habitual postponement of important tasks with a sense of discomfort, stands as a significant factor that considerably hampers the process of self-development and impedes personal self-realization, as well as the achievement of set goals and plans. This issue is particularly relevant in the context of a student environment, given that the learning process is characterized by conditions that often foster the development of procrastination and may lead to adverse consequences in the realm of education. The conditions of war significantly deepen students' inclination to defer task completion, resulting in numerous challenges stemming from constant stress and uncertainty. The article delves into the essence of the concept of «procrastination» as a conscious, voluntary, and irrational postponement of intended actions, where individuals comprehend the importance of the tasks at hand but prefer engaging in other activities. This preference is accompanied by internal discomfort and triggers negative emotional experiences. Through theoretical analysis, the components of procrastination, including behavioral, emotional, cognitive, motivational, unconscious, and values-related aspects, are examined. This article explores the syndrome of deferred life (procrastination neurosis) and the syndrome of learned helplessness due to military events in the country. The author conducted an empirical study at IDGU. According to the research results, the majority of surveyed students exhibit manifestations of procrastination at moderate and low levels. They show a lack or weak motivation and control over their desires, intentions, and actions, often deferring the completion of significant tasks to the future. Furthermore, there is a recognized need for external support to sustain interest.

**Key words:** procrastination, behavioral, emotional, cognitive, motivational, unconscious, and values-related components, syndrome of deferred life (procrastination neurosis), syndrome of learned helplessness.

УДК 159.937:94:246.3:159.91  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.26>

**Мазоха І.С.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри загальної  
та практичної психології  
Ізмаїльський державний гуманітарний  
університет

У сучасному суспільстві, де відбувається стрімке зростання обсягу інформації та можливостей вибору, спостерігається тенденція людей свідомо відкладати необхідні та важливі справи «на потім». Цей підхід призводить до виникнення труднощів та негативних емоцій, відомих у психології як прокрастинація. Незважаючи на актуальність вивчення прокрастинації, існує відсутність достатньо розроблених теоретико-методологічних засад для її дослідження, чіткого розуміння суті явища та можливих заходів його корекції і превенції. Останні зміни у навчанні та роботі, такі як карантин, перехід до онлайн-формату та воєнний конфлікт, суттєво змінили життя людей і викликали нові завдання адаптації.

Зокрема, виникла потреба у високій мобільності, ефективній самоорганізації та внутрішній мотивації. Проте частіше спостерігаються неорганізованість, негативні емоції, синдром відкладеного життя та прокрастинація. Особливо важливо дослідження проблеми прокрастинації, коли людина систематично відкладає вирішення завдань та виконання обов'язків на невизначений термін. Таким чином, сьогодні на перший план виходить необхідність вивчення цього явища, щоб розкрити його специфічні особливості та розробити ефективні стратегії протидії [4].

Аналіз психологічної літератури свідчить про наростаючу тенденцію прокрастинації серед студентів. У нашому дослідженні, що спрямо-

ване на вивчення психологічних особливостей прокрастинації студентської молоді в умовах воєнного конфлікту, цей феномен набуває особливої актуальності. За висновками Л.В. Філоненко, населення країни переживає тривогу, апатію, паніку та стрес, що є додатковими чинниками, котрі сприяють поширенню прокрастинації. Студенти також не є винятком, адже перехід до дистанційного навчання призводить до збільшення психологічної напруги та надмірного обсягу завдань, які необхідно виконувати самостійно в обмежений час. Багато студентів відкладають виконання робіт на потім, що, врешті-решт, може призвести до стресів та поспішної, але неповноцінної реалізації завдань за обмеження часу. Це має важливий вплив на їхній академічний успіх, якість навчання і, що найважливіше, фізіологічне та психологічне самопочуття [7].

На даний момент існують різні напрями дослідження прокрастинації, які включають у себе вивчення ситуативних причин цього явища (О. Грабчак, Н. Карловська, С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев); аналіз індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів (О. Журавльова, К. Лей, Н. Мілграм); розгляд наслідків відкладання справ (В.М. Лугова, Т. Мотрук, Д. Стеценко, Г.В. Тарасевич, Є.В. Татарінова); дослідження взаємозв'язків між прокрастинацією та рівнем мотивації (Л.І. Дементій, К.В. Дубінін, А.А. Шиліна) та інші аспекти. Вітчизняні дослідники також присвятили увагу вивченню цього явища, серед них можна зазначити С. Бабатіну, Є. Базіка, М. Дворник, О. Поліванову та ін. У їхніх дослідженнях проведено аналіз причин прокрастинації, вивчено індивідуально-особистісні особливості прокрастинаторів, розглянуто наслідки відкладання справ, досліджено соціально-культурні та демографічні відмінності прокрастинації.

У низці досліджень велика увага приділяється розгляду компонентів прокрастинації, зокрема: поведінкового, емоційного, когнітивного, мотиваційного та несвідомого. Аналіз теорій та досліджень, проведений Ю.В. Рудоманенком, виокремлює п'ять складників прокрастинації: когнітивний, часовий, ціннісний, поведінковий та емоційний. Зокрема, він підкреслює значення ціннісного компонента, визначаючи його як ключовий у прокрастинації, натомість мотиваційний аспект вважає відсутнім у феномені «прокрастинація», оскільки цей термін передбачає відсутність мотивації для виконання дії. Цінності вважаються сталими мотиваційними утвореннями, проте не завжди виступають джерелом мотивації. Структура цінностей особистості лише сприяє формуванню мотиваційної системи, що визначає наполегливість у досягненні цілей [6]. Т.А. Колтунович

і О.М. Поліщук ідентифікують компоненти прокрастинації як поведінковий, емоційний, когнітивний, що тісно пов'язаний із мотиваційною сферою. Деякі дослідники також указують на наявність несвідомого компонента.

Деякі дослідники переконані, що прокрастинація може бути пов'язана із синдромом відкладеного життя, як звичка жити «потім». Особа сподівається на ідеальний момент у майбутньому, коли вона буде готова розпочати життя відповідно до своїх бажань. Вона терпляче чекає на цей момент, відкладаючи необхідні рішення та дії. Цей феномен особливо розповсюджений під час військових конфліктів, коли люди чекають на перемогу та настання миру, тому вони відкладають важливі вирішення та необхідні завдання. Таким чином, прокрастинацію в умовах військового конфлікту можна розглядати як прояв синдрому відкладеного життя. Також, Д. Євдокимова та В. Качарова прокрастинацію асоціюють із синдромом завченої безпорадності, станом, коли людина уникає учинення дій для поліпшення свого становища, навіть якщо вона має таку можливість, і не намагається уникнути негативних стимулів або отримати позитивні. Таким чином, прокрастинація може бути розглянута як один із проявів цього синдрому, який включає різноманітні компоненти.

На думку вчених, прокрастинація може викликати серйозні наслідки, такі як: стресовий стан, депресія, зменшення активності чи безплідна активність, зниження життєвого тону, втрата мотивації та можливостей самореалізації. Це явище викликає внутрішній конфлікт, почуття провини, сум за втраченими можливостями, внутрішній невпокій, дискомфорт, а іноді й паніку. Унаслідок прокрастинації людина може втрачати орієнтацію у роботі, а якщо вона нарешті приступає до завдань, особливо за обмеженого часу, може виникнути значне нервово-психічне напруження та відчуття тиску, загнаності. Це може впливати на порушення режиму сну, призводячи до нічної працездатності, а також сприяти вживанню великої кількості кави чи енергетичних напоїв для підтримки продуктивності. У результаті виникає замкнуте коло, яке може відзначитися негативним впливом на психічне та фізичне здоров'я, сприяючи розвитку психосоматичних та психовегетативних розладів [5].

У галузі наукових розвідок погляди С. Бабатіної та С. Світенко збігаються з позицією М. Дворник, яка стверджує, що постійне чи періодичне відкладання важливих завдань, систематичне застосування стратегії відкладання на потім слід розглядати як чинники, що ускладнюють досягнення особистих цілей і обмежують продуктивність у різних сферах життя. Хронічна прокрастинація виявляється у відчутті марнотратності власних зусиль,

наростанні невдоволення собою, вираженому гніві, дистресі, почутті провини та зниженні самооцінки [1].

Багато наукових досліджень присвячено аналізу явища прокрастинації як у навчальному середовищі, так і на робочому місці. Установлено, що прокрастинація у студентських групах корелює з підвищеним рівнем стресу, тривоги та депресії і негативно позначається на академічних показниках, супроводжуючись відміною виконання повсякденних обов'язків. Незважаючи на те що прокрастинація є поширеною у всіх вікових групах, вона найбільш актуальна для студентів і молоді [2]. Особливу турботу серед викладачів викликають проблеми, пов'язані з формуванням значущих академічних заборгованостей за різними предметами, несвоєчасним поданням звітів про практичні справи, курсові роботи тощо. Це вимагає прийняття адміністративних заходів для посилення вимог до своєчасного представлення необхідної звітності. Проте такі заходи не завжди є ефективними та можуть призводити до відрахування студентів. Навіть при тому, що головною сферою зайнятості студента є навчання, уважається, що на відміну від академічної прокрастинації йому можуть бути притаманні інші форми відкладання справ, такі як побутова, невротична, компульсивна та прокрастинація у процесі прийняття рішень.

Деякі дослідники стверджують, що відсутність навичок управління часом та нездатність студентів визначати пріоритети в роботі є ключовими чинниками, що викликають академічну прокрастинацію. Іншими словами, вони проявляють несформовані навички тайм-менеджменту, що веде до непослідовності, безсистемності у вчинках та неспроможності концентруватися на вирішенні завдань протягом тривалого періоду. Відсутність вчасного виконання завдань призводить до розриву між суспільним і особистим часом, що спричиняє зниження продуктивності в різних сферах діяльності та загалом у житті [3].

Нашу дослідницьку увагу привернув той факт, що причиною прокрастинації серед студентів у военний період може бути синдром відкладеного життя, який визначається як стан очікування сприятливого часу для настання щасливого життя. Цей стан проявляється у фантазуванні про безтурботне майбутнє, постійному очікуванні відповід-

ного моменту та відчутті себе спостерігачем у власному житті. Така динаміка може призводити до накопичення невиконаних навчальних завдань та несвоєчасного виконання завдань, що, своєю чергою, негативно позначається на академічних досягненнях і психологічному стані студентів.

На базі ІДГУ було проведено емпіричне дослідження, мета якого – вивчення особливостей прокрастинації студентів в умовах війни. В експерименті брали участь 30 респондентів віком від 17 до 21 років – студенти Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Із метою вивчення психологічних особливостей прокрастинації у студентів на підготовчому етапі нами було використано бесіду. Під час обговорення причин та наслідків академічної прокрастинації зі студентами виявилось, що вони узагальнюють цей феномен як негативний і дефіцитарний, сприймаючи його як своєрідну «ментальну хворобу», яка тероризує студента і вимагає позбавлення від неї. У нашій спробі висвітлити позитивні аспекти прокрастинації учасники обговорення обмежилися лише зазначенням економії ресурсів, яку, однак, перекреслює негативне емоційне тло, пов'язане зі свідомістю власної прокрастинації. Деякі студенти згадали, що можливість екстремального прояву розумового потенціалу і креативності в умовах дефіциту часу та наближення дедлайну є одним із наслідків цього явища.

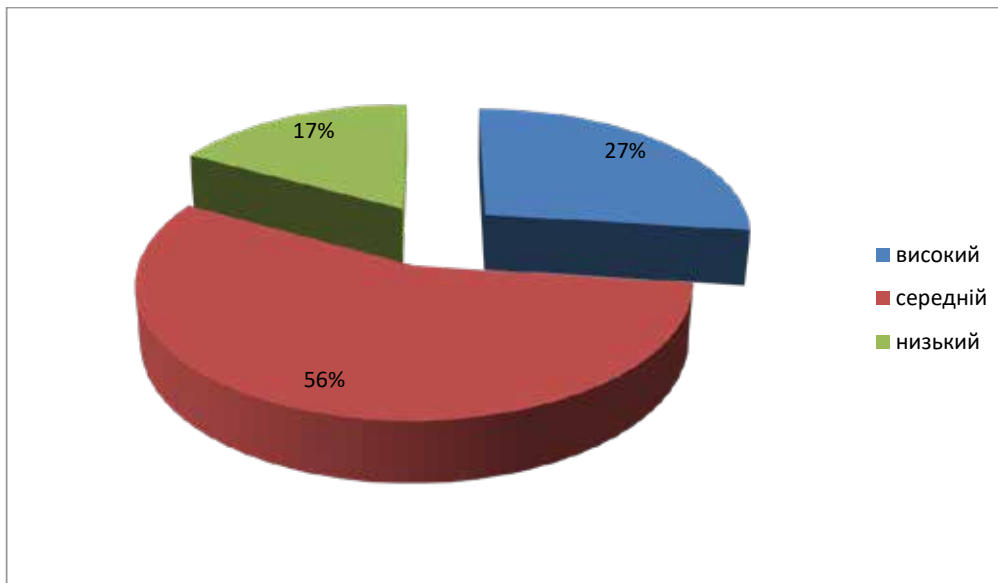
Згідно з нашою метою, нами була вибрана та застосована методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої. Виявлено такі результати у наших реципієнтів: 27% (8 осіб) опитуваних показали високий рівень прокрастинації, 56% (17 осіб) респондентів мають середній рівень прокрастинації та 17% (5 осіб) досліджуваних – низький рівень прокрастинації (табл. 1, рис. 1).

Серед досліджуваних високий рівень прокрастинації показали 27% (8 осіб) опитуваних, які демонструють характерні ознаки цього явища. Такі студенти після отримання завдання виявляють тенденцію чекати на натхнення перед початком роботи і часто приступають до неї ближче до кінця визначеного терміну. Під час прийняття рішень вони вагаються довго, що призводить до нервового напруження. Після того як вони зробили свій

Таблиця 1

**Показники рівня прокрастинації студентів за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, адаптованою Т. Юдєєвою**

Рівень прокрастинації особистості	Кількість осіб	Показник у %
високий	8	27
середній	17	56
низький	5	17



**Рис. 1. Рівні прокрастинації студентів за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, адаптованою Т. Юдєєвою**

вибір, виникають довготривалі сумніви щодо його правильності. Перед важливим дзвінком вони теж витрачають час на уважне збирання думок. У багатьох випадках, виконуючи завдання з жорсткими термінами, вони часто відволікаються на інші речі і потім роблять усе в останній момент із утратою якості. Зазвичай їм не вистачає часу для виконання завдань, і не завжди вони можуть конкретно визначити, на що саме його витратили. Ці студенти легко відволікаються зовнішніми подразниками та часто виявляють, що розмірковують про непов'язані із завданням речі, планують свої дії, але не реалізують ці плани. Ці студенти регулярно відкладають початок виконання завдань, указуючи на різноманітні причини, такі як несвоєчасність, відсутність належного настрою, інші важливі обов'язки, відсутність бажання чи фізична втома. У них відсутня навичка ефективного розподілу робочого навантаження, визначення пріоритетних завдань та послідовного виконання за планом. Важливо відзначити, що жоден із респондентів не виявив крайніх значень, що свідчить про те, що дане явище не виходить за рамки норми.

Результати дослідження показників рівня прокрастинації студентів за методикою схематично наведено у вигляді діаграми (рис. 1)

Після отримання завдання студенти із середнім рівнем прокрастинації – 56% (17 осіб) розмірковують, скільки часу залишилося до терміну здачі, збираються з думками і починають працювати. Іноді, коли завдання виявляється особливо непривабливим, особи можуть відволікатися на інші заняття. Здебільшого вони успішно виконують заплановані на день завдання та можуть розбивати великі та

складні на менші, більш прості компоненти, реагуючи на обставини. Час, необхідний для прийняття рішення, залежить від його важливості, і процес може затягуватися. Досягнення успіху в поставлених цілях стає можливим, особливо якщо ці цілі мають велике значення для особистості. Такі студенти виявляють тенденцію відкладати виконання завдань на певний термін, сподіваючись на швидке завершення, і часто це відбувається в останній момент перед дедлайном. Однак їхні можливості часто переоцінюються, що призводить до швидкого, але не завжди якісного виконання завдань та негативно впливає на загальну ефективність роботи. Це може породжувати почуття тривоги, стресу та самокритики.

Аналіз результатів засвідчив, що 17% (5 осіб) досліджуваних мають низький рівень прокрастинації. Такі студенти рідко відкладають певні справи «на потім», витрачають небагато часу на прийняття рішення, розглядають усі можливі варіанти і достатньо швидко вибирають найбільш оптимальний. Після отримання завдання відразу приступають до роботи: відповідають на телефонні дзвінки та електронні листи в найкоротші терміни; перш ніж зайнятися дрібницями, виконують основні справи. Отже, більшість досліджуваних студентів є прокрастинаторами, вони схильні до негативних наслідків відкладання, їм складніше взяти себе в руки і приступити до виконання необхідної роботи.

Отримані дослідження свідчать про конкретні вияви загальної прокрастинації серед респондентів, такі як: недотримання установлених строків у виконанні завдань; тенденція пропускати події у своєму житті через

недостатню підготовку; затримки у вставанні з ліжка, виконанні різних обов'язків, оплаті рахунків, проведенні телефонних дзвінків, придбанні подарунків до свят та у прийнятті рішень загальом; схильність вирішувати завдання в останній момент або відкладати їх на майбутнє; відволікання на другорядні справи; невиконання запланованих обов'язків протягом дня; зволікання з виконанням роботи та інші подібні прояви.

Спостерігається, що студенти, які схильні до прокрастинації, приділяють значну увагу отриманню задоволення чи уникненню неприємних відчуттів у сучасному моменті, не проявляють нахилу до планування своїх дій і сподіваються на можливість імпровізації та вирішення проблем на льоту, не виключаючи використання неправдивих заяв чи порушення правил. Зокрема, вони часто спрямовані на негативне минуле і приймають фаталістичний погляд на сьогоднішнє. Важливо відзначити, що серед студентів у військових умовах спостерігається «синдром відкладеного життя». Усі ці чинники призводять до відкладення вирішення важливих завдань, і студенти вважають, що вони не тільки не можуть ініціювати, а й контролювати події, зокрема пов'язані з навчанням, що відбуваються у сучасному моменті. Цей негативний досвід закріплюється у студентів і може впливати на відкладення моменту початку виконання роботи із семестру в семестр. Студенти з високим рівнем прокрастинації також менше орієнтовані на майбутнє, рідше планують свою діяльність, що проявляється у спрямованості на поточний момент життя, збільшенні негативного ставлення до минулого, сприйнятті

сучасності як неконтрольованої і залежної від інших, а також у недостатньому плануванні свого майбутнього.

Подолання негативних проявів прокрастинації особистості та формування продуктивного ставлення до себе можливе за допомогою реалізації комплексної психокорекційної системи.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабатіна С.І., Світенко С.В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 7–14.
2. Бабатіна С.І. Явище прокрастинації серед студентства. *Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві* : матер. наук.-прак. конф., м. Львів, 14 квітня 2016 р. Львів : Львівська політехніка, 2016. С. 31–35.
3. Єхалов В., Кравець О., Пилипенко О., Площенко Ю. Девіація феномену прокрастинації у лікарів-інтернів за фахом «анестезіологія» у воєнний час. *Міжнародний науковий журнал освіти та лінгвістики*. 2023. Т. 2. № 2. С. 38–48.
4. Журавльова О. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 48. С. 88–111.
5. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
6. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 3(19). С. 28–30.
7. Філоненко Л.В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, психологія, медицина»*. 2023. № 11(29).