

ФЕДЕРАЦІЯ ПРОФСПЛОК УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ПРАЦІ, СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН І ТУРИЗМУ
Кафедра психології

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОЯВІВ
ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
БАКАЛАВР
за освітньою програмою
«Психологія»
спеціальність 053 «Психологія»

СТОРОЖИЛОВОЇ СВІТЛАНИ МИКОЛАЇВНИ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
рішенням кафедри психології

Протокол №__ від «__» _____20__ р.

Зав. кафедри _____ Бегеза Л.Є.

Науковий керівник:
доктор медичних наук,
професор

Пріб Гліб Анатолійович

Київ 2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 103 сторінки, містить 10 таблиць, 6 додатків, 51 літературне джерело.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості прояву тривожності та прокрастинації у дорослих.

Предмет дослідження – взаємозв'язок рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного часу.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану, а також визначення можливих психологічних шляхів зниження їхніх негативних проявів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження:

- **теоретичні методи:** аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел;
- **емпіричні методи:** тестування за допомогою методики діагностики рівня тривожності Спілбергера–Ханіна, шкали загальної прокрастинації К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої та соціально-демографічної анкети;
- **методи математико-статистичної обробки даних:** кількісний аналіз результатів дослідження, статистична обробка отриманих емпіричних даних, кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між показниками тривожності та прокрастинації.

Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик та було спрямоване на встановлення особливостей взаємозв'язку між рівнем ситуативної і особистісної тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу та засвідчили наявність позитивного взаємозв'язку між досліджуваними психологічними феноменами: підвищення

рівня тривожності супроводжується посиленням схильності до відкладання важливих справ, зниженням ефективності саморегуляції та ускладненням адаптації до умов тривалого стресу.

На основі результатів дослідження розроблено комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції, підвищення психологічної стійкості та профілактику проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану.

ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ПРОКРАСТИНАЦІЯ, ВОЄННИЙ СТАН, ДОРОСЛІ, ПСИХОЕМОЦІЙНЕ НАПРУЖЕННЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СТРЕС, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ПРОКРАСТИНАЦІЙНА ПОВЕДІНКА.

ANXIETY, TRAIT ANXIETY, STATE ANXIETY, PROCRASTINATION, MARTIAL LAW, ADULTS, PSYCHOEMOTIONAL STRESS, SELF-REGULATION, STRESS, PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, PROCRASTINATION BEHAVIOR.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	9
1.1. Наукові підходи до дослідження тривожності та її психологічних характеристик	9
1.2. Прокрастинація як психологічний феномен та особливості її прояву у дорослих.....	16
1.3. Взаємозв'язок тривожності та прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану.....	27
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	37
2.1. Мета, завдання, організація дослідження, характеристика вибірки та етичні засади дослідження	37
2.2. Методики дослідження рівня тривожності та проявів прокрастинації	44
2.3. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	49
Висновки до розділу 2.....	57
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	59
3.1. Психологічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у дорослих в умовах воєнного стану.....	59
3.2. Практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розвитку навичок саморегуляції.....	73
3.3. Комплекс рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану.....	83

Висновки до розділу 3.....	87
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	92
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що в умовах воєнного стану доросла людина часто перебуває в ситуації тривалого психоемоційного напруження, невизначеності та підвищеного стресового навантаження. За таких обставин зростає ймовірність виникнення тривожності, яка негативно позначається на здатності до саморегуляції, планування діяльності, прийняття рішень і виконання повсякденних обов'язків. Однією з поширених форм поведінкового реагування на хронічний стрес є прокрастинація, що проявляється у свідомому відкладанні виконання важливих справ, навіть за наявності усвідомлення їхньої значущості та можливих негативних наслідків. У наукових дослідженнях підкреслюється, що прокрастинація і тривожність є взаємопов'язаними психологічними явищами та можуть взаємно посилювати одна одну.

Проблема тривожності та прокрастинації привертає увагу багатьох дослідників, однак взаємозв'язок цих феноменів саме у дорослих в умовах воєнного часу залишається недостатньо вивченим. Особливості сучасної соціальної ситуації в Україні створюють специфічні умови для розвитку емоційної нестабільності, напруження та дезорганізації поведінки, що робить дослідження даної проблеми особливо важливим. Вивчення цього питання дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми виникнення прокрастинації та її зв'язок із рівнем тривожності, а також визначити чинники, які можуть посилювати або послаблювати зазначені прояви.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості прояву тривожності та прокрастинації у дорослих.

Предмет дослідження: взаємозв'язок рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного часу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану, а також визначити можливі психологічні шляхи зниження їхніх негативних проявів.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності як психологічного феномена.
2. Розкрити сутність прокрастинації та особливості її прояву у дорослих.
3. Теоретично обґрунтувати специфіку прояву тривожності та прокрастинації в умовах воєнного часу.
4. Емпірично дослідити рівень тривожності та прояви прокрастинації у дорослих.
5. Встановити характер взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації.
6. Розробити психологічні рекомендації щодо зниження проявів тривожності та прокрастинації у дорослих.

Гіпотеза дослідження: полягає в припущенні, що між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного часу існує позитивний взаємозв'язок: чим вищий рівень тривожності, тим більш вираженими є прояви прокрастинації.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження використано такі методи: теоретичні — аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел; емпіричні — тестування за допомогою методики діагностики рівня тривожності Спілбергера-Ханіна, шкали загальної прокрастинації, а також опитувальника, спрямованого на виявлення особливостей прояву прокрастинації у дорослих; методи математичної статистики — кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між показниками тривожності та прокрастинації.

Організація емпіричного дослідження передбачала залучення дорослих респондентів, які брали участь у психодіагностичному дослідженні. Отримані результати були оброблені з використанням кореляційного аналізу, що дало змогу визначити характер і силу зв'язку між досліджуваними показниками.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, профілактики та корекційної роботи з дорослими, які перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження. Розроблені на основі дослідження рекомендації можуть сприяти зниженню рівня тривожності, подоланню прокрастинації та підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні засади дослідження тривожності та прокрастинації. У другому розділі висвітлено організацію та результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих. У третьому розділі подано психологічні шляхи зниження тривожності та прокрастинації в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Наукові підходи до дослідження тривожності та її психологічних характеристик

Тривожність є одним із найбільш досліджуваних психічних феноменів у сучасній психологічній науці. Зростання рівня соціальної нестабільності, військових конфліктів та економічних криз актуалізує проблему вивчення механізмів виникнення та прояву тривожності, оскільки вона істотно впливає на когнітивну діяльність, емоційний стан та поведінку особистості [16].

Одним із перших ґрунтовних дослідників цього феномену був Зигмунд Фрейд. Він вважав тривогу універсальною реакцією психіки на внутрішній конфлікт між несвідомими потягами та вимогами реальності. На думку вченого, тривога виконує сигнальну функцію, попереджаючи особистість про можливу небезпеку та мобілізуючи захисні механізми психіки [32].

Подальший розвиток теорії тривожності пов'язаний із працями Карен Хорні, яка розглядала базову тривогу як результат порушення почуття безпеки в дитячому віці. На її думку, несприятливі сімейні взаємини та дефіцит емоційної підтримки формують у людини стійке відчуття небезпеки, що згодом впливає на всю систему міжособистісних стосунків [33].

Значний внесок у сучасне розуміння цього явища зробив американський психолог Чарльз Спілбергер. Він запропонував концепцію, відповідно до якої слід розмежовувати ситуативну тривогу (state anxiety) та особистісну тривожність (trait anxiety). Ситуативна тривога виникає як реакція на конкретні стресові обставини, тоді як особистісна тривожність є стабільною характеристикою людини та відображає її схильність оцінювати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні [42].

Саме ця концепція сьогодні є однією з найпоширеніших у психологічних дослідженнях та покладена в основу багатьох психодіагностичних методик.

У межах когнітивного підходу проблему тривожності детально досліджував Аарон Бек. Науковець вважав, що причиною виникнення тривоги є дисфункціональні переконання та негативні автоматичні думки, які спотворюють сприйняття реальності. Людина схильна перебільшувати ймовірність небезпеки та недооцінювати власні можливості щодо подолання труднощів, що підтримує хронічний стан психологічної напруги [26].

Серед українських дослідників значний внесок у вивчення емоційних станів та особливостей тривожності зробили Т. М. Титаренко, С. Д. Максименко та О. Ф. Бондаренко. Т. М. Титаренко розглядає тривожність як психологічний феномен, що тісно пов'язаний із життєвими кризами та процесом особистісного самовизначення [23]. С. Д. Максименко акцентує увагу на ролі індивідуального досвіду та особливостях розвитку особистості у формуванні емоційних реакцій, у тому числі тривожності [15]. О. Ф. Бондаренко підкреслює значення внутрішніх конфліктів та психологічних ресурсів особистості для подолання тривожних переживань [4].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що тривожність є багатовимірним психологічним явищем, яке розглядається представниками психоаналітичного, когнітивного та особистісного підходів. Незважаючи на відмінності в теоретичних концепціях, більшість дослідників сходяться на тому, що високий рівень тривожності істотно впливає на адаптаційні можливості людини, її поведінку та ефективність діяльності. В умовах воєнного стану проблема тривожності набуває особливої актуальності, оскільки тривале перебування у ситуації невизначеності та загрози може зумовлювати формування стійких дезадаптивних моделей реагування, зокрема й схильності до прокрастинації.

Незважаючи на різноманітність наукових підходів до дослідження цього феномену, у психологічній науці важливим є розмежування понять «тривога» та

«тривожність», оскільки вони відображають різні аспекти емоційного функціонування особистості.

Тривога розглядається як емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або потенційну загрозу та супроводжується відчуттям внутрішнього напруження, занепокоєння й очікування несприятливого розвитку подій. Вона є природною захисною реакцією організму, яка сприяє мобілізації фізичних і психічних ресурсів людини в ситуаціях невизначеності чи небезпеки [42].

На відміну від тривоги, тривожність являє собою відносно стійку індивідуально-психологічну властивість особистості, що проявляється у схильності часто переживати стан тривоги навіть за відсутності об'єктивних підстав для цього. Високий рівень тривожності зумовлює тенденцію сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі, що, у свою чергу, впливає на особливості мислення, поведінки та емоційного реагування людини [42].

Таким чином, якщо тривога є ситуативною реакцією на конкретні обставини, то тривожність виступає відносно стабільною характеристикою особистості, яка визначає індивідуальну схильність до виникнення тривожних переживань. У зв'язку з цим у сучасній психологічній науці особлива увага приділяється дослідженню її структурних компонентів та психологічних особливостей прояву.

На думку багатьох дослідників, тривожність є складним багаторівневим психологічним утворенням, яке охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний компоненти. Взаємодія цих складових визначає індивідуальні особливості реагування людини на стресові та невизначені життєві ситуації [42].

Когнітивний компонент тривожності проявляється у схильності особистості до негативного прогнозування майбутніх подій, підвищеної уваги до потенційних загроз та труднощів у прийнятті рішень. Людина з високим рівнем тривожності нерідко інтерпретує нейтральні або неоднозначні ситуації як небезпечні, що підтримує постійний внутрішній стан напруження [26].

Емоційний компонент характеризується переживанням неспокою, невпевненості, внутрішньої напруги та очікуванням несприятливого розвитку подій. Подібні емоційні стани можуть виникати навіть за відсутності реальної загрози, що відрізняє високий рівень тривожності від ситуативної тривоги [42].

Поведінковий компонент проявляється у схильності уникати ситуацій, які сприймаються як потенційно небезпечні або невизначені, підвищеній обережності, нерішучості та відкладанні прийняття важливих рішень. Саме ця особливість становить особливий науковий інтерес у контексті дослідження взаємозв'язку тривожності та прокрастинації.

Фізіологічний компонент тривожності супроводжується активацією вегетативної нервової системи і може проявлятися прискореним серцебиттям, м'язовою напругою, підвищеним потовиділенням, порушеннями сну та відчуттям внутрішнього дискомфорту

Отже, психологічні особливості тривожності проявляються на когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях, формуючи цілісну систему реагування особистості на ситуації невизначеності та потенційної загрози.

У сучасній психологічній науці одним із найбільш поширених є поділ тривожності на ситуативну та особистісну. Така класифікація була запропонована Чарльзом Спілбергером і на сьогодні широко використовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній психодіагностиці [42].

Ситуативна (реактивна) тривожність являє собою тимчасовий емоційний стан, який виникає під впливом конкретної життєвої ситуації та характеризується переживанням напруження, занепокоєння, внутрішнього дискомфорту й підвищеної нервової активності. Її рівень залежить від індивідуального сприйняття людиною певної події та може змінюватися залежно від обставин. Найчастіше ситуативна тривожність проявляється у стресових, невизначених або потенційно небезпечних ситуаціях, виконуючи мобілізаційну функцію та сприяючи адаптації особистості до зовнішніх викликів.

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є відносно стійкою індивідуально-психологічною характеристикою особистості. Вона відображає схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозові та реагувати на них виникненням тривожних переживань навіть за відсутності об'єктивної небезпеки. Особи з високим рівнем особистісної тривожності, як правило, більш схильні до негативного прогнозування подій, невпевненості у власних силах та надмірного емоційного реагування на труднощі.

Слід зазначити, що ситуативна та особистісна тривожність перебувають у тісному взаємозв'язку. Високий рівень особистісної тривожності підвищує ймовірність виникнення виражених ситуативних тривожних реакцій у складних або невизначених життєвих обставинах, зокрема в умовах воєнного стану.

Поряд із класифікацією Ч. Спілбергера, у психологічній літературі існують й інші підходи до розуміння тривоги та тривожності. Так, Зигмунд Фрейд виокремлював три основні види тривоги: реалістичну, невротичну та моральну. Реалістична тривога виникає як реакція на об'єктивну зовнішню загрозу та виконує захисну функцію. Невротична тривога пов'язана з внутрішньоособистісними конфліктами та страхом втрати контролю над власними несвідомими потягами. Моральна тривога формується під впливом внутрішніх моральних норм і проявляється у переживанні провини, сорому або страху осуду за порушення особистісних чи соціальних цінностей [32].

Представники когнітивного напрямку психології також зробили вагомий внесок у розуміння природи тривожності. Зокрема, Аарон Бек пов'язував її виникнення не з окремими видами, а з особливостями когнітивної обробки інформації. На думку вченого, основою розвитку тривожних переживань є дисфункціональні переконання, негативні автоматичні думки та схильність людини перебільшувати ймовірність небезпеки, одночасно недооцінюючи власні можливості щодо її подолання [26].

Особливе місце у вивченні тривоги посідає екзистенційний підхід. Ірвін Ялом розглядав екзистенційну тривогу як природну реакцію людини на

усвідомлення фундаментальних умов людського існування — смертності, свободи вибору, ізоляції та пошуку сенсу життя. На відміну від патологічної тривожності, екзистенційна тривога є невід'ємною складовою особистісного розвитку та може виступати джерелом внутрішніх змін і самопізнання [44].

Таким чином, у сучасній психології існують різні підходи до класифікації та розуміння тривоги й тривожності. Проте найбільшого поширення в науковій та психодіагностичній практиці набула концепція Ч. Спілбергера, оскільки вона дозволяє диференційовано оцінити як поточний емоційний стан людини, так і її індивідуальну схильність до переживання тривоги. Саме тому зазначений підхід було покладено в основу даного дослідження.

Окрім аналізу структурних компонентів і видів тривожності, важливим аспектом її дослідження є вивчення функцій, які вона виконує у психічній діяльності людини та процесах її адаптації до умов навколишнього середовища. У психологічній науці тривожність розглядається не лише як емоційний стан або індивідуально-психологічна властивість особистості, але й як механізм психічної регуляції, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на життєдіяльність людини.

Більшість сучасних дослідників зазначають, що помірний рівень тривожності є природною та необхідною складовою психічного функціонування особистості. У такому випадку вона виконує адаптивну функцію, яка полягає у своєчасному попередженні людини про можливу небезпеку та мобілізації її внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Переживання тривоги активізує увагу, сприяє більш ретельному аналізу ситуації, підвищує рівень обережності та допомагає приймати рішення в умовах невизначеності [23].

Адаптивна функція тривожності має важливе значення для процесу пристосування людини до мінливих умов навколишнього середовища. Вона сприяє формуванню відповідальної поведінки, дозволяє прогнозувати можливі ризики та завчасно реагувати на потенційні загрози. Саме тому певний рівень тривожності вважається психологічно нормальним і навіть необхідним для забезпечення ефективної діяльності та збереження життєдіяльності особистості.

Водночас надмірно виражена або тривала тривожність може втрачати своє позитивне значення та набувати дезадаптивного характеру. У цьому випадку вона перестає виконувати захисну функцію і починає негативно впливати на емоційну сферу, когнітивні процеси та поведінку людини. Підвищений рівень тривожності нерідко супроводжується відчуттям безпорадності, невпевненістю у власних можливостях, труднощами концентрації уваги, постійним очікуванням негативних подій та схильністю перебільшувати потенційні загрози [26].

Дезадаптивний вплив тривожності особливо помітний на поведінковому рівні. Людина може уникати ситуацій, які сприймаються нею як складні або потенційно небезпечні, відкладати прийняття важливих рішень, втрачати впевненість у власних силах та відмовлятися від активних дій. Подібна стратегія тимчасово знижує емоційне напруження, проте в подальшому сприяє накопиченню невирішених проблем та формуванню стійких моделей уникаючої поведінки.

Особливої актуальності проблема функціонування тривожності набуває в умовах воєнного стану. Тривале перебування у ситуації невизначеності, постійна загроза життю та здоров'ю, зміна звичного способу життя й необхідність адаптації до нових умов можуть призводити до хронічних тривожних переживань. За таких обставин природний механізм психологічного захисту поступово втрачає свою адаптивну роль і перетворюється на чинник дезадаптації, що негативно позначається на повсякденному функціонуванні особистості. Крім адаптивної та дезадаптивної функцій, окремі дослідники також виділяють мотиваційну та сигнальну функції тривожності. Мотиваційна функція проявляється у спонуканні людини до активної діяльності, пошуку шляхів вирішення проблеми та подолання труднощів. Сигнальна функція полягає у своєчасному інформуванні особистості про можливу небезпеку або несприятливі зміни в навколишньому середовищі, що дозволяє мобілізувати внутрішні ресурси для їх подолання.

Таким чином, тривожність є складним психологічним феноменом, який виконує низку важливих функцій у життєдіяльності людини. За помірного рівня

вона сприяє адаптації, мобілізації ресурсів та ефективному реагуванню на зовнішні виклики. Водночас надмірна або тривала тривожність може набувати дезадаптивного характеру, негативно впливаючи на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Саме така трансформація функцій тривожності може виступати одним із психологічних чинників формування прокрастинації, що є особливо актуальним в умовах воєнного часу.

1.2. Прокрастинація як психологічний феномен та особливості її прояву у дорослих

Прокрастинація є одним із відносно нових напрямів психологічних досліджень, який активно почав розвиватися у другій половині XX століття.

Незважаючи на те, що схильність людини відкладати важливі справи існувала впродовж усієї історії людства, саме у 1970-х роках цей феномен став предметом систематичного наукового аналізу.

Термін «прокрастинація» походить від латинських слів *pro* («замість», «уперед») та *crastinus* («завтрашній»), що дослівно означає «відкладати на завтра». У сучасній психології під прокрастинацією розуміють свідоме відкладання виконання запланованих справ або прийняття важливих рішень, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків такого зволікання.

Однією з перших праць, присвячених проблемі подолання прокрастинації, стала книга Альберта Елліса та Вільяма Кнауса «Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles», опублікована у 1977 році. Автори розглядали прокрастинацію з позицій раціонально-емоційної поведінкової терапії та пов'язували її виникнення з ірраціональними переконаннями особистості [29]. Подальший розвиток дослідження цього феномену пов'язаний із працею Джейн Бурки та Ленори Юен «Procrastination: Why You Do It, What to Do About It», яка була опублікована у 1983 році. Автори розглядали прокрастинацію не як прояв лінощів чи недостатньої організованості,

а як складний психологічний механізм, тісно пов'язаний зі страхом невдачі, страхом успіху та проблемами самооцінки [28].

Із середини 1980-х років розпочався етап активного академічного вивчення прокрастинації. Значний внесок у розвиток наукових уявлень про цей феномен зробили Лора Соломон і Естер Ротблум, які досліджували академічну прокрастинацію, а також Кларрі Лей, який розробив одну з найвідоміших психодіагностичних методик її оцінювання. Подальший розвиток теорії прокрастинації пов'язаний із роботами Нормана Мілграма, Джозефа Феррарі та Пірса Стіла, які розглядали її як багатовимірний психологічний феномен, пов'язаний із саморегуляцією, мотивацією та емоційною сферою особистості.

Проблема прокрастинації активно досліджується і вітчизняними науковцями, які розглядають її як складний психологічний феномен, що пов'язаний із особливостями саморегуляції, мотивації, емоційної сфери та поведінки особистості. Зокрема, у працях Є. Базики, О. Грабчака, М. Дворник, Т. Колтунович, О. Поліщука, Л. Козуб, Н. Крейдун та інших дослідників прокрастинація аналізується як явище, що проявляється у навчальній, професійній та повсякденній діяльності людини. У сучасних українських дослідженнях наголошується, що прокрастинація тісно пов'язана з емоційним напруженням, страхом невдачі, невпевненістю у власних силах і труднощами у прийнятті рішень, а отже, її вивчення є важливим для розуміння психологічних механізмів адаптації особистості.

У сучасній психологічній науці існує декілька підходів до визначення поняття «прокрастинація», проте більшість дослідників розглядають її як усвідомлене відкладання виконання важливих справ або прийняття рішень, незважаючи на розуміння можливих негативних наслідків такого зволікання.

Так, Кларрі Лей визначав прокрастинацію як добровільне та безпідставне відкладання запланованої діяльності, яке призводить до погіршення результатів діяльності або виникнення внутрішнього психологічного дискомфорту [35].

На думку Лори Соломон та Естер Ротблум, прокрастинація являє собою тенденцію відкладати початок або завершення важливих справ, що супроводжується

суб'єктивним переживанням дискомфорту та тривоги. Автори розглядали цей феномен як один із проявів порушення саморегуляції особистості [41].

Джозеф Феррарі визначав прокрастинацію як хронічну схильність особистості до відкладання необхідних дій, яка перетворюється на відносно стабільну поведінкову стратегію та може негативно впливати на різні сфери життя людини [30].

Широкого поширення в сучасних психологічних дослідженнях набуло визначення Пірса Стіла, який розглядав прокрастинацію як добровільне відкладання запланованих дій, незважаючи на усвідомлення того, що таке зволікання призведе до погіршення ситуації. На думку дослідника, саме ірраціональність такого відкладання відрізняє прокрастинацію від звичайного планування або перенесення справ на більш сприятливий час [43].

Отже, аналіз наукових підходів свідчить, що прокрастинація розглядається дослідниками як складний психологічний феномен, основними ознаками якого є добровільне відкладання діяльності, усвідомлення негативних наслідків власної поведінки та виникнення внутрішнього психологічного дискомфорту. Незважаючи на певні відмінності у трактуванні цього поняття, більшість сучасних авторів пов'язують його з особливостями саморегуляції, мотивації та емоційного функціонування особистості.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, у повсякденному житті поняття «прокрастинація» досить часто ототожнюють із лінню. Проте сучасна психологічна наука розглядає ці явища як різні за своєю природою та психологічними механізмами. Якщо лінь переважно характеризується відсутністю мотивації до діяльності, то при прокрастинації людина, навпаки, усвідомлює необхідність виконання завдання та має намір його виконати, однак з різних причин відкладає реалізацію цього наміру. При цьому процес відкладання нерідко супроводжується внутрішнім напруженням, почуттям провини та тривогою. Для більш наочного розмежування цих феноменів доцільно порівняти їх основні характеристики (табл. 1.1.)

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика ліні та прокрастинації

Критерій порівняння	Лінь	Прокрастинація
Ставлення до діяльності	Відсутність бажання виконувати діяльність	Бажання виконати завдання зберігається, але його виконання відкладається
Мотивація	Знижена або відсутня	Зазвичай достатня, однак блокується внутрішніми психологічними чинниками
Поведінкові прояви	Пасивність, відмова від активності	Переключення на другорядні або менш значущі справи
Емоційний стан	Байдужість, відсутність вираженого внутрішнього конфлікту	Тривога, почуття провини, напруження, незадоволеність собою
Ставлення до наслідків	Наслідки можуть не усвідомлюватися або не викликати занепокоєння	Людина усвідомлює можливі негативні наслідки, але все одно відкладає виконання завдання
Психологічний механізм	Недостатня мотивація або відсутність потреби діяти	Уникнення емоційного дискомфорту, страх невдачі, перфекціонізм, підвищена тривожність
Типовий приклад	Людина не хоче виконувати жодної діяльності та обирає відпочинок	Людина відкладає написання важливого звіту, але активно займається менш значущими справами

Таблицю складено автором на основі аналізу наукових праць Р. Steel [43].

Отже, наведене порівняння у табл.1.1. свідчить, що прокрастинація не може розглядатися як прояв звичайної ліні або недостатньої працелюбності. На відміну від ліні, вона супроводжується збереженням мотивації до діяльності, усвідомленням важливості поставленого завдання та негативними емоційними переживаннями, пов'язаними з його відкладанням. Саме ця особливість дозволяє розглядати прокрастинацію як самостійний психологічний феномен, що має власні механізми формування та закономірності прояву. У зв'язку з цим особливого значення набуває аналіз основних видів прокрастинації, які виокремлюються в сучасній психологічній літературі.

У сучасній психологічній літературі існують різні підходи до класифікації прокрастинації. Це зумовлено тим, що прокрастинація може проявлятися у різних сферах життєдіяльності людини, мати різну глибину прояву та бути пов'язаною з різними психологічними механізмами. Вона може стосуватися навчальної, професійної, побутової, соціальної або особистісної сфери, а також проявлятися як тимчасова поведінкова реакція або як стійка особистісна тенденція.

Однією з найбільш відомих є класифікація Нормана Мілграма, який розглядав прокрастинацію як неоднорідне психологічне явище та виокремлював декілька її основних форм залежно від сфери прояву та особливостей поведінки особистості [36]. У подальших дослідженнях автор розвинув цей підхід і запропонував типологію прокрастинації, до якої відніс:

- академічну;
- побутову;
- прокрастинацію прийняття рішень;
- невротичну
- компульсивну [36].

Академічна прокрастинація проявляється у відкладанні виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів, написання наукових робіт, опрацювання літератури або виконання інших освітніх обов'язків. Найчастіше вона характерна для студентів та осіб, які перебувають у ситуації навчальної

діяльності. Академічна прокрастинація може бути пов'язана зі страхом невдачі, перфекціонізмом, низькою навчальною мотивацією, труднощами самоорганізації та підвищеною тривожністю. Саме цей вид прокрастинації був одним із перших предметів академічного психологічного дослідження у працях Л. Соломон та Е. Ротблум, які вивчали частоту академічного відкладання та його когнітивно-поведінкові кореляти [41].

Побутова прокрастинація пов'язана з відкладанням повсякденних справ, які не завжди мають високу складність, однак потребують регулярного виконання. До неї можна віднести відкладання прибирання, оплати рахунків, планування побутових справ, вирішення організаційних питань, звернення до лікаря або виконання інших щоденних обов'язків. Особливістю побутової прокрастинації є те, що вона часто сприймається людиною як незначна, однак поступове накопичення невиконаних справ може посилювати внутрішнє напруження, почуття провини та незадоволеність собою.

Прокрастинація прийняття рішень проявляється у схильності людини відкладати вибір навіть тоді, коли ситуація потребує визначеності. Вона може стосуватися як важливих життєвих рішень, так і менш значущих повсякденних виборів. Людина може довго зважувати альтернативи, сумніватися, повертатися до вже обдуманих варіантів і водночас уникати остаточного рішення. Така форма прокрастинації часто пов'язана з тривожністю, страхом помилки, невпевненістю у власних силах та надмірною відповідальністю за можливі наслідки вибору.

Невротична прокрастинація стосується відкладання важливих життєвих рішень, які мають значний вплив на майбутнє особистості. Вона може проявлятися у відтермінуванні зміни роботи, початку або завершення стосунків, переїзду, професійного розвитку, звернення по психологічну допомогу чи інших рішень, пов'язаних із життєвими змінами. На відміну від побутової прокрастинації, невротична має глибший особистісний характер, оскільки часто пов'язана з внутрішніми конфліктами, страхом відповідальності, низькою толерантністю до невизначеності та уникненням емоційно складних переживань.

Компульсивна прокрастинація поєднує в собі відкладання дій і відкладання прийняття рішень. У цьому випадку прокрастинація набуває більш стійкого характеру та може проявлятися у різних сферах життя одночасно. Людина не лише відкладає виконання конкретних завдань, але й уникає самого процесу вибору, планування та відповідальності за подальші дії. Така форма прокрастинації може істотно знижувати ефективність життєдіяльності, ускладнювати професійну реалізацію, міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя.

Окрім класифікації Н. Мілграма, у психологічній літературі також поширеним є поділ прокрастинації на ситуативну та хронічну. Ситуативна прокрастинація виникає під впливом конкретних обставин і не обов'язково свідчить про стійку особистісну тенденцію. Вона може бути пов'язана з перевтомою, високим рівнем стресу, недостатністю ресурсів, складністю завдання або тимчасовою втратою мотивації. У таких випадках відкладання може мати короткочасний характер і зникати після зміни ситуації або відновлення внутрішніх ресурсів.

Хронічна прокрастинація, навпаки, є більш стійкою формою відкладання, яка регулярно повторюється у різних сферах життя. Дж. Феррарі розглядав хронічну прокрастинацію як відносно стабільну поведінкову стратегію, що може негативно впливати на навчальну, професійну, соціальну та особистісну сфери функціонування людини [30]. У такому випадку прокрастинація вже не є випадковим перенесенням справ, а стає звичним способом реагування на труднощі, відповідальність або емоційне напруження.

Окремі дослідники також розрізняють активну та пасивну прокрастинацію. Пасивна прокрастинація є найбільш традиційним розумінням цього феномену. Вона проявляється у нездатності своєчасно розпочати або завершити діяльність через нерішучість, тривожність, низьку самоорганізацію або уникнення психологічного дискомфорту. Активна прокрастинація, навпаки, пов'язана з тим, що людина свідомо відкладає виконання завдання, оскільки вважає, що працює продуктивніше в умовах дефіциту часу. Проте навіть у цьому

випадку відкладання може супроводжуватися підвищенням рівня стресу та негативно впливати на якість діяльності.

Отже, різноманіття підходів до класифікації прокрастинації свідчить про складність і багатовимірність цього психологічного феномену. Сучасні дослідники розглядають його як результат взаємодії когнітивних, мотиваційних, поведінкових та емоційних чинників, серед яких особливе місце посідають особистісні особливості та рівень тривожності. У зв'язку з цим доцільним є подальший розгляд основних причин виникнення прокрастинації та психологічних механізмів її розвитку.

Питання причин виникнення прокрастинації займає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки саме розуміння механізмів її формування дозволяє пояснити особливості цього феномену та визначити шляхи його подолання. Незважаючи на відмінності між окремими теоретичними підходами, більшість дослідників погоджуються, що схильність до відкладання важливих справ формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце посідають когнітивні, емоційні, особистісні та соціально-психологічні особливості людини.

Одним із найважливіших джерел формування прокрастинації є когнітивні чинники. Представники когнітивно-поведінкового підходу вважають, що людина нерідко відкладає виконання завдання через наявність ірраціональних переконань та помилкових установок щодо власних можливостей і очікуваних результатів діяльності. А. Елліс зазначав, що надмірні вимоги до себе, прагнення бездоганного результату та переконання про неприпустимість помилок створюють високий рівень внутрішнього напруження, який може блокувати активність особистості [29].

До когнітивних причин також належать перфекціонізм, катастрофізація можливих наслідків невдачі, дихотомічне мислення та занижена оцінка власної ефективності. За таких умов людина починає сприймати майбутню діяльність як потенційно небезпечну для своєї самооцінки, що призводить до її свідомого відкладання.

Важливе місце серед причин прокрастинації займають емоційні чинники. Багато сучасних авторів розглядають прокрастинацію як своєрідний спосіб регуляції негативних емоційних переживань. Відкладання виконання складного завдання дозволяє людині хоча б тимчасово знизити рівень внутрішнього напруження, уникнути переживання страху, тривоги або почуття провини. У цьому випадку прокрастинація виконує короточасну захисну функцію, хоча в довгостроковій перспективі, навпаки, сприяє накопиченню психологічного дискомфорту.

Одним із найчастіше описуваних емоційних механізмів є страх невдачі. Людина може сумніватися у власних здібностях, побоюватися негативної оцінки або критики з боку оточення, що змушує її уникати ситуації можливого неуспіху. Водночас окремі дослідники вказують і на існування страху успіху, коли досягнення бажаного результату асоціюється зі зростанням відповідальності, необхідністю відповідати новим очікуванням або змінювати звичний спосіб життя.

Також до однієї з причин прокрастинації відносять захисний механізм, пов'язаний з дитячими травмами і проблемами у стосунках з батьками, їх авторитарністю, строгістю, холодністю, індиферентністю, завищеними, нереалістичними вимогами до дитини, браком уваги, емоційною відстороненістю. Усе це може призводити до зниження ініціативності та активності дитини, прихованої відмови від розв'язання завдань через відкладання або постійне перенесення термінів виконання завдань на інший час. Батьки своєю авторитарністю можуть «зламати» волю дитини, сприяти «атрофії» у неї внутрішньої мотивації, розвитку екстернального локусу контролю. Коли дитина відчуває свідомий чи несвідомий гнів батьків на їх труднощі чи невдачу, то це стає причиною уповільнення чи відтермінування виконання завдань.

При ліберальному стилі виховання батьки скупі на похвалу, схвалення для дитини, що призводить до розвитку у дітей тривожності при розв'язанні

поставлених задач, що свідчить про порушення діяльності Ego. І авторитарний, і ліберальний стиль веде до розвитку хронічної прокрастинації [1].

Особливий інтерес у контексті даного дослідження становить взаємозв'язок прокрастинації та тривожності. Підвищений рівень тривожності може сприяти виникненню постійних сумнівів щодо правильності власних дій, формувати очікування негативного результату та посилювати страх припуститися помилки. У такій ситуації відкладання діяльності стає способом уникнення психологічного дискомфорту та тимчасового зниження емоційної напруги. Саме тому у сучасній психологічній літературі тривожність часто розглядається як один із вагомих чинників розвитку прокрастинації.

Окрім когнітивних та емоційних особливостей, значний вплив на формування прокрастинації мають індивідуально-психологічні характеристики особистості. До них відносять недостатньо сформовані навички саморегуляції, труднощі планування часу, імпульсивність, невпевненість у власних силах та низький рівень внутрішньої мотивації. Дж. Феррарі підкреслював, що для частини людей прокрастинація поступово перетворюється на стійку поведінкову стратегію, яка використовується для уникнення складних або емоційно значущих ситуацій [30].

Важливу роль у виникненні прокрастинації відіграють і соціально-психологічні умови. Високий темп сучасного життя, інформаційне перевантаження, постійна необхідність приймати рішення, професійна конкуренція та невизначеність майбутнього створюють додаткове психоемоційне навантаження на особистість. В умовах воєнного стану ці фактори можуть посилюватися тривалим стресом, переживаннями за власну безпеку та майбутнє близьких людей, що негативно позначається на здатності до ефективної саморегуляції та своєчасного виконання поставлених завдань.

Попри значну кількість досліджень, присвячених прокрастинації, серед науковців досі немає єдиної думки щодо причин її виникнення. Це пояснюється тим, що схильність до відкладання важливих справ формується під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників, які охоплюють особливості мислення

людини, її емоційний стан, особистісні характеристики та соціальне середовище. У сучасній психологічній літературі найчастіше виокремлюють когнітивні, емоційні, особистісні та соціально-психологічні причини прокрастинації, які не існують ізольовано, а взаємодіють між собою, підсилюючи прояви цього феномену.

Тривале відкладання важливих справ може мати низку негативних наслідків для різних сфер життєдіяльності людини. На відміну від ситуативного перенесення виконання окремих завдань, систематична прокрастинація поступово набуває характеру стійкої поведінкової стратегії, що негативно впливає на професійну діяльність, навчання, міжособистісні стосунки та психологічне благополуччя особистості.

Одним із найбільш поширених наслідків прокрастинації є зниження продуктивності діяльності та погіршення її результатів. Відкладання виконання важливих завдань призводить до скорочення часу на їх якісне виконання, що нерідко супроводжується поспішністю, збільшенням кількості помилок та незадоволеністю отриманими результатами. За даними досліджень П. Стіла, хронічна прокрастинація може істотно знижувати ефективність навчальної та професійної діяльності, а також негативно впливати на здатність людини досягати поставлених цілей [43].

Не менш важливими є психологічні наслідки прокрастинації. Постійне перенесення значущих справ нерідко супроводжується виникненням почуття провини, незадоволеності собою, зниженням самооцінки та втратою впевненості у власних можливостях. Людина усвідомлює необхідність виконання певної діяльності, однак нездатність розпочати або завершити її формує внутрішній конфлікт між бажаним і реальним, що поступово виснажує психологічні ресурси особистості.

Крім того, систематична прокрастинація може негативно впливати на соціальне функціонування людини. Несвоєчасне виконання професійних або сімейних обов'язків, порушення домовленостей та дедлайнів здатні погіршувати

міжособистісні взаємини, знижувати рівень довіри з боку оточення та ускладнювати соціальну адаптацію особистості.

Фактори, що свідчать про схильність людини до прокрастинації:

1. Схильність до імпульсивності (вважається, що людям з цією характеристикою складніше впоратись з відкладеними завданнями).
2. Орієнтація на пошук емоцій і відчуттів (для таких людей буде характерним відкладення монотонних справ через те, що вони не будуть задовольняти потребу у нових відчуттях).
3. Складність у подоланні розриву між наміром і дією (тобто, несвідомий пошук дрібних справ з низьким рівнем складності для відкладення у часі важких та важливих справ).
4. Погана зосередженість (відволікання від справи, що спричинене низьким рівнем концентрації і переключення уваги) [8].

1.3. Взаємозв'язок тривожності та прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану

Ефективна організація особистого часу, здатність планувати власну діяльність та вибудовувати життєві перспективи на основі визначених цілей і перевірених стратегій, традиційно розглядаються, як важливі чинники успішної самореалізації особистості. Проте сучасне суспільство характеризується високим рівнем динамічності, невизначеності та стресогенності, що значно ускладнює процес саморегуляції та досягнення поставлених цілей. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану, коли людина змушена адаптуватися до постійної небезпеки, інформаційного навантаження, емоційного напруження та порушення звичного способу життя.

За таких умов все частіше спостерігаються прояви прокрастинації — свідомого або несвідомого відкладання важливих справ і рішень на пізніший термін. Водночас прокрастинація не зводиться виключно до відтермінування виконання завдань. Вона відображає специфіку ставлення особистості до

власного часу, відповідальності та майбутнього, а також пов'язана з особливостями емоційної регуляції, мотивації та самоконтролю. На формування такої поведінки можуть впливати як конструктивні чинники, пов'язані з усвідомленим розподілом ресурсів і пріоритетів, так і дисфункційні механізми, серед яких особливе місце посідає тривожність.

У сучасних психологічних працях прокрастинація розглядається не лише як поведінкова звичка відкладати важливі справи, а як спосіб емоційного уникання, пов'язаний із внутрішньою напругою, страхом невдачі, невпевненістю та підвищеним рівнем тривожності. Саме тому у дослідженнях прокрастинації дедалі частіше увага зосереджується не лише на її зовнішніх проявах, а й на глибинних психологічних механізмах.

В українській та зарубіжній психологічній науці проблема прокрастинації й її взаємозв'язку з тривожністю розглядається як складний багатофакторний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Українські дослідники Є. Бази́ка, О. Грабчак, М. Дворник, Т. Колтунович, О. Поліщук, Л. Козуб, Н. Крейдун, А. Камінська, Н. Наход та інші розглядають прокрастинацію як явище, що пов'язане з емоційним напруженням, труднощами саморегуляції, страхом невдачі та схильністю до уникання значущих завдань. У їхніх працях підкреслюється, що підвищений рівень тривожності посилює відкладання справ, оскільки людина прагне тимчасово знизити внутрішній дискомфорт шляхом уникнення дії.

Серед українських науковців особливої уваги заслуговує дослідження, у якому встановлено прямий зв'язок між ситуативною і особистісною тривожністю та прокрастинацією: чим вищий рівень тривоги, тим сильніше виражена тенденція до відтермінування дій. Подібні результати узгоджуються з працями К. В. Дубініної, яка, досліджуючи прокрастинацію як проблему психології особистості студента, наголошувала на ролі стресу, страху та емоційної нестабільності у формуванні схильності до відкладання важливих справ [46]. Отже, у вітчизняних дослідженнях тривожність постає не лише як

супутній стан, а як один із головних психологічних чинників, що сприяє виникненню прокрастинації.

Схожі висновки простежуються і в зарубіжних працях. Л. Соломон і Е. Ротблум одними з перших досліджували академічну прокрастинацію та показали, що вона пов'язана з емоційним дискомфортом, страхом невдачі й униканням неприємних завдань. Н. Мілграм розглядав прокрастинацію як форму поведінкового уникання й зазначав, що тривожність, страх помилки та невпевненість у власних можливостях підвищують схильність до відкладання дій [37].

Дж. Феррарі вивчав прокрастинацію як стійку поведінкову стратегію, яка посилюється за умов хронічного емоційного напруження та недостатньої саморегуляції.

П. Стіл, аналізуючи природу прокрастинації, підкреслював, що люди відкладають справи тоді, коли завдання викликає негативні емоції, а відстрочення стає способом тимчасово зменшити тривогу.

Окремого значення в цьому контексті набуває дослідження Ч. Спілбергера, який у межах концепції ситуативної та особистісної тривожності показав, що схильність людини сприймати ситуації як загрозові створює передумови для уникаючої поведінки, зокрема для прокрастинації. Саме особистісна тривожність, за Спілбергером, формує стійку готовність реагувати на життєві обставини напруженням і невпевненістю, а це, у свою чергу, ускладнює початок і завершення діяльності. Отже, як українські, так і зарубіжні дослідники сходяться на думці, що тривожність і прокрастинація є тісно пов'язаними психологічними феноменами, а їхній взаємозв'язок особливо посилюється в умовах стресу, невизначеності та психоемоційного перевантаження.

Теоретичні пояснення позиціонують стрес як такий, що відіграє центральну роль у розумінні наслідків прокрастинації для здоров'я та благополуччя. Модель прокрастинації-здоров'я постулює, що прокрастинація, як тимчасова, так і як поведінкова тенденція, негативно впливає на здоров'я, спричиняючи непотрібний стрес. Цей стрес може бути викликаний думками про непотрібне зволікання, що викликають стрес, а також особистими та

соціальними наслідками цього зволікання. Однак, погляд на тимчасову регуляцію настрою щодо причин прокрастинації припускає, що переживання негативних емоційних станів та труднощі з їх регулюванням лежать в основі прокрастинаційної поведінки. З цих точок зору зрозуміло, що стрес – це негативний емоційний стан, який може бути як причиною, так і наслідком прокрастинації [39].

Одним із головних механізмів впливу тривожності на виникнення прокрастинації є **емоційне уникання**. Коли завдання сприймається як складне, ризиковане або таке, що може завершитися невдачею, тривога зростає, і людина відкладає початок роботи, щоб тимчасово не переживати неприємні емоції. Саме тому дослідники підкреслюють, що прокрастинація часто є не проявом ліні, а способом регуляції негативного емоційного стану [17].

Другий механізм пов'язаний із **зниженням мотивації**. У дослідженні, де вивчався зв'язок ситуативної тривожності та прокрастинації, показано, що зі зростанням тривожності зменшується мотивація до виконання завдання, а відтермінування стає більш імовірним. Це означає, що тривога не лише викликає напруження, а й порушує здатність людини мобілізувати зусилля для своєчасного виконання справ [6].

Ще один важливий механізм — **когнітивне спотворення оцінки завдання**. За підвищеної тривожності людина частіше перебільшує складність ситуації, недооцінює власні ресурси та очікує негативного результату. У таких умовах будь-яке важливе завдання починає викликати напругу ще до його виконання, а відкладання стає способом уникнути можливого стресу. Дослідники також зазначають, що при високій тривожності зростає чутливість до ризику та страху відповідальності, що додатково підтримує прокрастинацію [20].

Також тривожність впливає на **саморегуляцію та контроль часу**. Людина з високим рівнем тривоги частіше має труднощі з плануванням, організацією діяльності та розподілом ресурсів, тому їй складніше розпочати дію вчасно. У такій ситуації прокрастинація закріплюється як повторювана поведінкова

модель: тривога → уникання → короткочасне полегшення → накопичення незавершених справ → ще більша тривога.

Отже, тривожність впливає на виникнення прокрастинації через кілька взаємопов'язаних механізмів: емоційне уникання, зниження мотивації, негативну когнітивну оцінку завдань і порушення саморегуляції. Саме тому у підрозділі про взаємозв'язок цих феноменів доцільно показати, що прокрастинація є не просто поведінковою звичкою, а психологічною реакцією на внутрішню напругу та страх, які посилюються в умовах хронічного стресу.

Особливості прояву прокрастинації у дорослих із підвищеним рівнем тривожності мають свою психологічну специфіку та значною мірою відрізняються від звичайного відкладання справ, пов'язаного з перевтомою чи недостатньою мотивацією. У таких осіб прокрастинація часто супроводжується інтенсивними переживаннями щодо можливих результатів діяльності, високою відповідальністю за наслідки власних рішень та схильністю до надмірного контролю власної поведінки. Підвищена тривожність впливає на особливості сприйняття завдань, через що навіть звичні професійні або побутові обов'язки можуть оцінюватися як складні, ризиковані або такі, що потребують значних ресурсів для виконання.

Однією з характерних особливостей прокрастинації у тривожних осіб є нерішучість під час прийняття рішень. Дорослі з високим рівнем тривожності схильні тривалий час аналізувати можливі варіанти дій, зважувати переваги та недоліки кожного рішення, прогнозувати потенційні ризики та наслідки. Надмірна зосередженість на можливих помилках нерідко призводить до того, що процес прийняття рішень затягується, а безпосереднє виконання завдання відкладається. У результаті людина може витрачати значну кількість часу на підготовчі дії, не переходячи до практичної реалізації намірів.

Ще однією характерною рисою є схильність до надмірного планування. Тривожні особистості часто створюють детальні плани діяльності, складають списки завдань, продумують різні сценарії розвитку подій, однак фактичний початок роботи відкладається. Така поведінка створює відчуття контролю над

ситуацією, проте не завжди сприяє досягненню поставленої мети. Дослідники зазначають, що надмірна концентрація на підготовці може ставати своєрідною перешкодою для активних дій та знижувати ефективність саморегуляції особистості [30].

Для осіб із підвищеним рівнем тривожності також характерна схильність до багаторазової перевірки результатів власної діяльності. Виконуючи завдання, вони можуть неодноразово повертатися до вже завершених етапів роботи, перевіряти правильність прийнятих рішень, вносити численні уточнення та виправлення. Подібна поведінка часто пов'язана зі страхом припуститися помилки або отримати негативну оцінку з боку оточення. Унаслідок цього навіть відносно прості завдання потребують більше часу та психічних ресурсів, ніж у осіб із нижчим рівнем тривожності.

Важливою особливістю є також труднощі з визначенням пріоритетів. Через підвищену чутливість до можливих ризиків тривожна людина може сприймати одночасно декілька завдань як однаково важливі та термінові. Це ускладнює процес вибору та організації діяльності, сприяє відчуттю перевантаження і знижує здатність до ефективного розподілу часу. У таких випадках прокрастинація проявляється не лише у відкладанні конкретної справи, а й у загальному уповільненні процесу прийняття рішень та реалізації поставлених цілей.

Окрему роль у формуванні прокрастинації відіграють перфекціоністичні установки, які досить часто поєднуються з підвищеною тривожністю. Людина висуває до себе надмірно високі вимоги, прагне виконати завдання бездоганно та болісно реагує на можливість помилки. За таких умов діяльність починає сприйматися не як процес досягнення результату, а як потенційне джерело невдачі або критики. Саме тому дорослі з високим рівнем тривожності можуть відкладати виконання навіть важливих і значущих справ, незважаючи на усвідомлення їхньої необхідності.

На думку Ф. Сіройс, прокрастинація тісно пов'язана з особливостями емоційної регуляції та здатністю людини справлятися з негативними

переживаннями. Дослідниця зазначає, що особи, які мають труднощі з управлінням власними емоційними станами, частіше демонструють схильність до систематичного відкладання справ. У цьому контексті тривожність виступає одним із чинників, що ускладнює своєчасне виконання діяльності та підтримує схильність до прокрастинації [40].

В умовах воєнного стану тривожність і прокрастинація набувають особливої актуальності, оскільки тривале психоемоційне напруження, зумовлене невизначеністю, загрозою безпеки та порушенням звичного способу життя, істотно ускладнює повсякденне функціонування особистості. Війна виступає потужним стресогенним чинником, який підсилює внутрішню напругу, знижує стійкість до фрустрації та негативно позначається на здатності людини до саморегуляції, концентрації уваги й планування діяльності. За таких умов навіть звичні обов'язки можуть сприйматися як надмірно складні або емоційно виснажливі, що створює передумови для унікаючої поведінки.

Результати сучасних досліджень свідчать про наявність взаємозв'язку між тривожністю та прокрастинацією представлені у систематичному огляді та метааналізі, проведеному Ю. Ні, В. Ван, Ф. Чжу, Т. Ван, С. Лі, Ц. Лю та Ц. Гао (2025). Автори проаналізували результати 88 досліджень, які охопили 63 323 учасників із 17 країн світу. Метою роботи було узагальнення сучасних наукових даних щодо взаємозв'язку прокрастинації з негативними емоційними станами, зокрема тривожністю, стресом та депресією.

Результати метааналізу засвідчили наявність статистично значущого позитивного зв'язку між прокрастинацією та тривожністю. Залежно від типу прокрастинації коефіцієнти кореляції коливалися від $r = 0,303$ до $r = 0,506$, що свідчить про зв'язок середньої сили між зазначеними феноменами. Отримані дані підтверджують, що підвищення рівня тривожності супроводжується збільшенням схильності особистості до відкладання важливих справ і прийняття рішень. На думку авторів, прокрастинацію доцільно розглядати не лише як проблему організації діяльності, а й як психологічне явище, тісно пов'язане з емоційним станом людини та особливостями її саморегуляції [51].

Таблиця 1.3

Результати метааналізу взаємозв'язку прокрастинації та негативних емоційних станів (за Yuyang Nie , Wenlei Wang , Fangbing Zhou , Tianci Wang, Simin Li, Cong Liu, Jinchao Gao., 2025)

Емоційний стан	Кількість досліджень	Коефіцієнт кореляції (r)	Характер зв'язку
Депресія	32	0,205–0,491	позитивний
Тривожність	32	0,303–0,506	позитивний
Стрес	24*	0,297–0,567	позитивний

Таблицю складено автором на основі результатів систематичного огляду та метааналізу.

Прокрастинацію в науковій літературі трактують як складний психологічний феномен, що проявляється у відтермінуванні значущих дій під впливом внутрішньої напруги, страху помилки та невпевненості у власних можливостях. Вона не є тотожною звичайній бездіяльності чи браку мотивації, оскільки часто пов'язана з емоційним дискомфортом, очікуванням невдачі та зниженим відчуттям особистої ефективності. У цьому контексті прокрастинація може розглядатися як своєрідний спосіб короточасного зниження напруження, однак у перспективі вона лише поглиблює труднощі виконання завдань і підтримує стан психологічного неблагополуччя.

Особливо виразно цей взаємозв'язок простежується в умовах навчальної діяльності, де поєднання академічних вимог із переживанням воєнної нестабільності посилює ризик емоційного виснаження та зниження продуктивності. Дослідження свідчать, що прокрастинація пов'язана з негативними емоціями, зокрема тривогою, стресом і страхом невдачі, а також може посилюватися недостатньою вірою у власні регуляційні ресурси. Унаслідок цього відкладання важливих справ стає не лише поведінковою звичкою, а й індикатором внутрішньої напруги, труднощів адаптації та емоційної

перевантаженості. Таким чином, між тривожністю та прокрастинацією в умовах воєнного стану формується взаємопов'язане коло, у межах якого підвищений рівень тривоги зумовлює уникання діяльності, а саме відкладання справ, своєю чергою, посилює емоційний дискомфорт і почуття незавершеності. Це засвідчує доцільність подальшого вивчення зазначеного взаємозв'язку як важливого чинника психологічного стану особистості у кризових умовах.

Висновки до розділу 1

Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати основні підходи до розуміння тривожності та прокрастинації, а також особливості їх взаємозв'язку у дорослих в умовах воєнного стану.

Встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях. У сучасній психологічній науці вона розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна властивість особистості або як ситуативний емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну чи потенційну загрозу. Аналіз наукових підходів засвідчив, що надмірно виражена тривожність негативно впливає на процеси саморегуляції, прийняття рішень, планування діяльності та адаптаційні можливості людини. Особливої актуальності проблема тривожності набуває в умовах воєнного стану, коли тривале перебування в ситуації небезпеки, невизначеності та підвищеного психоемоційного навантаження сприяє формуванню стійких тривожних переживань.

У результаті аналізу наукових джерел встановлено, що прокрастинація є самотійним психологічним феноменом, який полягає у свідомому відкладанні виконання важливих справ або прийняття рішень попри усвідомлення можливих негативних наслідків такої поведінки. На відміну від ліні, прокрастинація супроводжується збереженням мотивації до діяльності, внутрішнім психологічним дискомфортом, почуттям провини та емоційним напруженням. Дослідження свідчать, що її виникнення зумовлюється комплексом когнітивних,

емоційних, особистісних та соціально-психологічних чинників, серед яких важливе місце посідають перфекціонізм, страх невдачі, низька толерантність до невизначеності, труднощі саморегуляції та підвищена тривожність.

Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що тривожність є одним із вагомих психологічних чинників формування та підтримання прокрастинації. Підвищений рівень тривожності сприяє виникненню сумнівів щодо правильності власних дій, страху помилки, очікуванню негативних наслідків та уникненню ситуацій, пов'язаних із відповідальністю або невизначеністю. За таких умов відкладання діяльності може виступати способом тимчасового зниження емоційного напруження. Водночас прокрастинація не розв'язує проблему, а навпаки, призводить до накопичення невиконаних завдань, посилення почуття провини, зниження самооцінки та подальшого зростання тривожності. Таким чином формується замкнене коло взаємного підсилення тривожності та прокрастинації.

Особливості сучасної соціальної ситуації в Україні суттєво посилюють ризик виникнення зазначених явищ. Воєнний стан супроводжується тривалим стресом, невизначеністю майбутнього, необхідністю адаптації до нових умов життя, порушенням життєвих планів та постійним інформаційним навантаженням. У таких умовах зростає ймовірність емоційного виснаження, погіршення саморегуляції та розвитку поведінкових стратегій уникнення, однією з яких є прокрастинація. Таким чином, організація емпіричного дослідження, особливості формування вибірки, дотримання етичних принципів та використання відповідних методів статистичної обробки створили необхідні умови для отримання достовірних емпіричних даних щодо особливостей взаємозв'язку рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану. Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження наступним етапом стало застосування комплексу психодіагностичних методик, характеристика яких представлена у наступному підрозділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Мета, завдання, організація дослідження, характеристика вибірки та етичні засади дослідження

Емпіричне дослідження було проведене з метою поглибленого вивчення особливостей взаємозв'язку рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану. Необхідність дослідження обумовлена зростанням психологічного навантаження на населення в умовах тривалої дії стресогенних чинників воєнного стану, що може впливати як на емоційний стан особистості, так і на особливості її поведінкової саморегуляції.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив припустити наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та схильністю до прокрастинації, що потребує емпіричної перевірки.

Метою емпіричного дослідження є встановлення особливостей взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є тривожність та прокрастинація як психологічні феномени особистості дорослої людини.

Предметом дослідження є взаємозв'язок рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що існує статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих: зі зростанням рівня тривожності підвищується схильність особистості до прокрастинації.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання емпіричного дослідження**:

1. Дослідити рівень ситуативної тривожності у дорослих;
2. Дослідити рівень особистісної тривожності у дорослих;
3. Дослідити особливості прояву прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану;
4. Встановити особливості взаємозв'язку між показниками тривожності та прокрастинації.
5. На основі отриманих результатів сформулювати практичні рекомендації щодо зниження проявів тривожності та прокрастинації у дорослих.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану проводилося упродовж 2025 - 2026 років. Збір емпіричних даних здійснювався із застосуванням дистанційного формату за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Використання даного інструменту забезпечило стандартизовані умови проходження опитування, оперативність збору інформації та можливість подальшої систематизації отриманих результатів [18].

Дослідження ґрунтувалося на дотриманні основних етичних принципів психологічної науки. Участь респондентів була добровільною та здійснювалася на засадах інформованої згоди. Перед початком опитування учасники були ознайомлені з метою дослідження, його науковим характером та умовами використання отриманих результатів. Конфіденційність та анонімність наданої інформації були гарантовані кожному учаснику. Отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді для вирішення завдань дослідження.

У дослідженні взяли участь 61 респондент віком від 19 до 61 року ($M = 37,3$). Для більш детальної характеристики вибірки було проаналізовано основні соціально-демографічні показники респондентів, результати яких наведено в табл. 2.1.

До вибірки були включені повнолітні респонденти різної статі, рівня освіти, сімейного стану та професійної зайнятості. Формування вибірки здійснювалося шляхом поширення посилання на анкету через соціальні мережі Instagram, Facebook та Telegram, а також через особисті контакти дослідника. Додатково використовувався принцип «снігової кулі», відповідно до якого учасники поширювали анкету серед осіб зі свого найближчого соціального оточення.

З метою отримання соціально-демографічної характеристики вибірки до структури анкети було включено блок відповідних запитань. Зокрема, респонденти надавали інформацію щодо віку, статі, рівня освіти, сімейного стану та поточного статусу зайнятості. Окрім цього, враховуючи специфіку теми дослідження, було зібрано відомості про особливості життєвої ситуації респондентів в умовах воєнного стану, а саме: суб'єктивну оцінку впливу подій, пов'язаних із війною, на повсякденне життя, місце проживання протягом останніх шести місяців та факт зміни місця проживання після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України у 2022 році.

Аналіз зазначених характеристик дозволяє більш повно інтерпретувати отримані результати та враховувати можливий вплив зовнішніх стресогенних чинників на рівень тривожності та прояви прокрастинації у дорослих.

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки з табл. 2.1. показав, що серед учасників дослідження переважали жінки (59,0%), тоді як частка чоловіків становила 41,0%.

За рівнем освіти більшість респондентів мали вищу освіту (67,2%), що свідчить про достатньо високий освітній рівень вибірки. Кількість респондентів із незакінченою вищою освітою становила — 14,8%, з фаховою освітою — 9,8%, із середньою освітою — 4,9%, а науковий ступінь мали 3,3% учасників дослідження.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки

Показник	Категорія	N=61	%
Вік	19–61 рік	—	—
Середній вік	37,3 року	—	—
Стать	Жіноча	36	59,0
	Чоловіча	25	41,0
Освіта	Вища	41	67,2
	Незакінчена вища	9	14,8
	Фахова (коледж, технікум)	6	9,8
	Середня	3	4,9
	Науковий ступінь	2	3,3
Сімейний стан	Перебуваю у шлюбі	31	50,8
	Не перебуваю у шлюбі	20	32,8
	Розлучений(а)	9	14,8
	Вдівець/вдова	1	1,6
Статус зайнятості	Працюю	43	70,5
	Навчаюся	6	9,8
	Працюю і навчаюся	4	6,6
	Не працюю	5	8,2
	Відпустка по догляду за дитиною	2	3,3
	Пенсіонер(ка)	1	1,6

Досліджувана вибірка характеризувалася різноманітністю сімейного статусу. Найбільшу групу становили особи, які перебували у шлюбі (50,8%), тоді як 32,8% респондентів не перебували у шлюбі. Відсоток розлучених осіб становив 14,8%, а вдівців та вдів — 1,6%. Щодо професійної зайнятості, більшість учасників дослідження працювали (70,5%). Крім того, 9,8%

респондентів навчалися, 6,6% поєднували навчання та професійну діяльність, 8,2% тимчасово не працювали, 3,3% перебували у відпустці по догляду за дитиною, а 1,6% становили пенсіонери.

Отримані дані свідчать, що вибірка представлена переважно соціально та професійно активними дорослими, які перебувають на різних етапах життєвого та професійного розвитку, що є важливим для дослідження особливостей взаємозв'язку тривожності та прокрастинації в умовах воєнного стану.

Оскільки дослідження проводилося в умовах воєнного стану, додатково було проаналізовано окремі соціально-психологічні характеристики респондентів, пов'язані з впливом воєнних подій на їхнє повсякденне життя. Результати представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Характеристика респондентів за показниками впливу воєнного стану

Показник	Кількість (n=61)	%
Ступінь впливу подій війни на повсякденне життя		
Помірно впливають	22	36,1
Значно впливають	16	26,2
Дуже сильно впливають	15	24,6
Незначно впливають	7	11,5
Не впливають	1	1,6
Зміна місця проживання після початку повномасштабного вторгнення		
Так	34	55,7
Ні	27	44,3
Місце проживання протягом останніх років		
Україна	61	100,0

Результати, наведені в табл. 2.2, свідчать про те, що більшість учасників дослідження відчують вплив воєнних подій на власне повсякденне життя. Найбільша частка респондентів зазначила, що події війни **помірно впливають** на їхнє життя (36,1%), тоді як 26,2% вказали на **значний вплив**, а 24,6% — на **дуже сильний вплив**. Лише 11,5% опитаних оцінили цей вплив як незначний, а 1,6% повідомили про його відсутність.

Також встановлено, що понад половина учасників дослідження (55,7%) змінювали місце проживання після початку повномасштабного вторгнення, тоді як 44,3% залишалися на попередньому місці проживання.

Важливо зазначити, що всі респонденти (100%) протягом останніх 6 місяців проживали на території України, що дає підстави розглядати отримані результати в контексті безпосереднього впливу умов воєнного стану на досліджувану вибірку.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану здійснювалося у декілька послідовних етапів.

На першому, теоретико-підготовчому етапі, було здійснено аналіз наукових джерел з проблематики тривожності та прокрастинації, узагальнено теоретичні підходи до вивчення досліджуваних феноменів та визначено концептуальні засади дослідження. На основі проведеного теоретичного аналізу було сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет та гіпотезу дослідження. Крім того, на даному етапі було здійснено добір психодіагностичного інструментарію відповідно до поставленої мети та завдань дослідження.

Другий етап мав організаційно-діагностичний характер. На цьому етапі було розроблено структуру онлайн-опитування на платформі Google Forms, сформовано соціально-демографічний блок анкети та інтегровано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження рівня тривожності та проявів прокрастинації. Також було здійснено формування вибірки та збір емпіричних даних шляхом дистанційного опитування респондентів.

Третій етап передбачав підготовку отриманих результатів до статистичної обробки. На цьому етапі здійснювалися перевірка повноти заповнення анкет, систематизація отриманих даних та формування єдиної бази результатів для подальшого аналізу.

Четвертий, аналітико-інтерпретаційний етап, був спрямований на обробку та аналіз отриманих результатів, виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації, інтерпретацію встановлених закономірностей та формулювання висновків дослідження. На основі отриманих результатів також було розроблено практичні рекомендації щодо зниження проявів тривожності та прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють здійснити дослідження основних показників. Вибір методичного інструментарію здійснювався з урахуванням його відповідності предмету дослідження, наукової обґрунтованості, поширеності у психологічній практиці та можливості застосування для дослідження дорослої вибірки.

Оскільки метою дослідження є встановлення взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану, виникла необхідність використання методик, спрямованих на оцінку зазначених психологічних характеристик. Для дослідження рівня тривожності було обрано методику визначення ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна, яка дозволяє диференційовано оцінити тривожність як актуальний психоемоційний стан та як відносно стійку особистісну характеристику [50].

Для дослідження проявів прокрастинації було використано Шкалу загальної прокрастинації К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої. Зазначена методика є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для вивчення схильності особистості до відкладання виконання важливих справ та прийняття рішень [25].

Застосування зазначеного комплексу методик забезпечує можливість отримання достовірних емпіричних даних щодо рівня тривожності та проявів прокрастинації, а також забезпечує можливість подальшого аналізу взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

Для обробки отриманих результатів було використано методи математико-статистичної обробки даних. Застосування статистичних методів дозволяє систематизувати емпіричний матеріал, виявити закономірності у досліджуваних показниках та забезпечити об'єктивність інтерпретації отриманих результатів.

На початковому етапі обробки даних було використано методи описової статистики, які дали змогу здійснити узагальнення отриманих результатів, визначити розподіл респондентів за рівнями досліджуваних показників та представити їх у вигляді таблиць і діаграм.

Для перевірки висунутої гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації було застосовано кореляційний аналіз. Зокрема, для визначення сили та напрямку взаємозв'язку між досліджуваними показниками було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який є одним із найбільш поширених методів статистичного аналізу у психологічних дослідженнях та дозволяє оцінити зв'язок між змінними, представленими в порядковій або інтервальній шкалі [7].

Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням програмних засобів Microsoft Excel та Google Sheets.

2.2. Методики дослідження рівня тривожності та проявів прокрастинації

Для реалізації мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було здійснено добір психодіагностичного інструментарію, який відповідає предмету, меті та завданням дослідження. Важливою вимогою до обраних методик була їх наукова обґрунтованість, валідність, надійність, а також можливість застосування у роботі з дорослою вибіркою в умовах дистанційного збору даних.

Добір методичного інструментарію здійснювався з урахуванням необхідності комплексного вивчення досліджуваних психологічних феноменів. Відповідно до поставлених завдань дослідження важливим було отримання емпіричних даних щодо рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих, а також подальше встановлення особливостей взаємозв'язку між зазначеними показниками.

Особливості предмета дослідження зумовлюють необхідність використання методик, які дозволяють оцінити різні аспекти психологічного функціонування особистості. Зокрема, дослідження передбачає вивчення як емоційної сфери, пов'язаної з переживанням тривожності, так і поведінкових проявів, що характеризують схильність особистості до прокрастинації. Такий підхід забезпечує можливість комплексного аналізу досліджуваних феноменів та створює підґрунтя для подальшого виявлення статистичних взаємозв'язків між ними.

Використання стандартизованих психодіагностичних методик дозволяє отримати об'єктивні кількісні показники, придатні для подальшої статистичної обробки та інтерпретації. Це забезпечує належний рівень достовірності отриманих результатів і сприяє більш повному розкриттю особливостей взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану.

Для дослідження рівня тривожності у дорослих було використано методику визначення ситуативної та особистісної тривожності, розроблену Ч. Спілбергером та адаптовану Ю. Л. Ханіним. Дана методика є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для оцінки тривожності та широко застосовується у психологічних дослідженнях і консультативній практиці.

Методика дозволяє оцінити два взаємопов'язані, проте відмінні аспекти тривожності. Ситуативна тривожність відображає актуальний емоційний стан людини в конкретний момент часу та характеризує рівень напруження, занепокоєння і нервово-психічної мобілізації, пов'язаний із поточною ситуацією. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуально-

психологічна характеристика, яка відображає схильність особистості сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Опитувальник складається з 40 тверджень, які поділяються на дві самостійні шкали по 20 тверджень у кожній. Перша шкала спрямована на оцінку ситуативної тривожності, друга — на визначення рівня особистісної тривожності. Респондент обирає один із запропонованих варіантів відповіді відповідно до власного стану або звичних особливостей реагування.

Обробка результатів здійснюється окремо за кожною шкалою шляхом підрахунку сумарного показника. Мінімально можливий результат за кожною шкалою становить 20 балів, максимальний — 80 балів. Чим вищий отриманий показник, тим більш вираженим є рівень тривожності.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до таких нормативних показників:

- до 30 балів — низький рівень тривожності;
- 31–44 бали — помірний рівень тривожності;
- 45 балів і більше — високий рівень тривожності.

Низькі показники свідчать про емоційну врівноваженість, впевненість у власних можливостях та відсутність вираженого внутрішнього напруження. Помірний рівень тривожності розглядається як відносно оптимальний та відповідає нормальному функціонуванню особистості в умовах повсякденної діяльності. Високі показники тривожності можуть свідчити про наявність вираженого емоційного напруження, схильність до надмірних переживань, занепокоєння та труднощів психологічної адаптації.

Використання даної методики у межах дослідження дозволило окремо оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів, що створює можливість для подальшого аналізу особливостей взаємозв'язку між різними проявами тривожності та рівнем прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану.

Для дослідження проявів прокрастинації у дорослих було використано Шкалу загальної прокрастинації (General Procrastination Scale), розроблену канадським психологом Кларрі Леєм (Clarry Lay). Зазначена методика належить до найбільш поширених психодіагностичних інструментів для вивчення прокрастинації та широко використовується у психологічних дослідженнях, спрямованих на оцінку особливостей самоорганізації особистості, часової регуляції діяльності та схильності до відкладання виконання важливих завдань. У даному дослідженні було використано адаптований варіант методики, запропонований Т. Юдєвою, який дає змогу застосовувати опитувальник для дослідження україномовної вибірки [11].

Методика спрямована на діагностику загального рівня прокрастинації та дозволяє оцінити схильність особистості до відкладання виконання запланованих справ, труднощів із дотриманням встановлених термінів, порушення часової організації діяльності та ухилення від своєчасного прийняття рішень. Особливістю даного інструменту є те, що він оцінює не окремі прояви прокрастинації в конкретній сфері діяльності, а загальну тенденцію особистості до відкладання важливих справ попри усвідомлення можливих негативних наслідків такої поведінки. Відповідно до підходу К. Лея, прокрастинація розглядається як добровільне та ірраціональне відкладання запланованих дій, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків такої поведінки.

Опитувальник містить 20 тверджень, які відображають типові поведінкові прояви прокрастинації. Респонденту пропонується оцінити ступінь власної згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, де 1 бал відповідає варіанту «абсолютно не згоден», 2 бали — «не згоден», 3 бали — «важко визначитися», 4 бали — «згоден», а 5 балів — «абсолютно згоден». Під час обробки результатів враховувалося як пряме, так і зворотне кодування окремих тверджень відповідно до ключа методики.

Після завершення опитування здійснюється підрахунок сумарного показника за всіма пунктами методики з урахуванням прямого та зворотного кодування відповідей. Отриманий результат відображає загальний рівень

вираженості прокрастинації. Вищі значення сумарного показника свідчать про більш виражену схильність особистості до відкладання виконання важливих справ, труднощів у самоорганізації діяльності та порушень часової регуляції поведінки.

Інтерпретація результатів здійснюється на підставі сумарного показника, отриманого за результатами опитування. Максимально можливий результат становить 100 балів. Показник до 45 балів свідчить про низьку схильність до прокрастинації, від 45 до 75 балів — про середню схильність до прокрастинації, а від 76 до 100 балів — про високу схильність до прокрастинації. Чим вищим є підсумковий бал, тим більш вираженою є тенденція особистості до відкладання виконання важливих справ, труднощів у самоорганізації діяльності та порушень часової регуляції поведінки.

Використання Шкали загальної прокрастинації К. Лея у межах даного дослідження дозволило отримати кількісні показники рівня прокрастинації у респондентів та забезпечило можливість подальшого аналізу взаємозв'язку між проявами прокрастинації та показниками ситуативної й особистісної тривожності, що відповідає меті та завданням даного дослідження [12].

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій забезпечив можливість комплексного дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану. Використання стандартизованих методик дозволило отримати кількісні показники досліджуваних феноменів та створило підґрунтя для подальшого статистичного аналізу отриманих результатів. Наступний підрозділ присвячено аналізу та інтерпретації емпіричних даних, отриманих у ході проведеного дослідження.

2.3. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

З метою визначення особливостей прояву тривожності та прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану було здійснено аналіз результатів психодіагностичного дослідження 61 респондента. Обробка отриманих даних дала змогу визначити загальні тенденції розподілу показників ситуативної та особистісної тривожності, а також рівня прокрастинації у досліджуваній вибірці.

У результаті проведеного дослідження було отримано узагальнені показники за кожною з використаних психодіагностичних методик. Середнє значення ситуативної тривожності у вибірці становило 49,8 бали, середній показник особистісної тривожності — 49,2 бали, а середнє значення прокрастинації — 55,9 бали. Отримані результати дозволяють охарактеризувати загальний рівень вираженості досліджуваних психологічних феноменів серед учасників дослідження.

Попередній аналіз результатів показав, що високі рівні ситуативної та особистісної тривожності були виявлені у більшості учасників дослідження. Водночас показники прокрастинації здебільшого відповідали середньому рівню вираженості. Такий розподіл результатів дає змогу більш детально проаналізувати особливості прояву досліджуваних феноменів та визначити характер їх взаємозв'язку. Узагальнені результати дослідження наведено у табл. 2.3. Як бачимо в табл. 2.3. середні показники ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваній вибірці відповідають високому рівню, тоді як середній показник прокрастинації знаходиться в межах середнього рівня вираженості. Отримані дані вказують на наявність підвищеного рівня тривожності серед учасників дослідження, що узгоджується з результатами сучасних досліджень психологічного стану населення в умовах воєнного стану. Водночас середній рівень прокрастинації свідчить про відсутність критично виражених проявів схильності до відкладання виконання важливих справ у більшості респондентів. Представлені результати створюють підґрунтя для

подальшого детального аналізу особливостей прояву тривожності та прокрастинації.

Таблиця 2.3.

Загальна характеристика результатів дослідження рівня тривожності та прокрастинації у дорослих

Показник	M	Min	Max	Інтерпретація середнього значення
Ситуативна тривожність	49,8	27	78	високий рівень
Особистісна тривожність	49,2	30	64	високий рівень
Прокрастинація	55,9	28	89	середній рівень

З метою визначення рівня ситуативної тривожності у досліджуваній вибірці було здійснено розподіл респондентів за трьома рівнями вираженості показника: низьким, помірним та високим. Результати аналізу представлені в табл. 2.4. та на рис. 2.1.

Таблиця 2.4.

Розподіл респондентів за рівнем ситуативної тривожності

Рівень	n=61	%
Низький	1	1,6
Помірний	18	29,5
Високий	42	68,9
Разом	61	100

Як бачимо з табл. 2.4., результати дослідження показали, що високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 42 респондентів, що становить 68,9 % від загальної кількості учасників дослідження. Помірний рівень ситуативної тривожності було встановлено у 18 респондентів (29,5 %), тоді як низький рівень виявлено лише в однієї особи (1,6 %).

Отриманий розподіл свідчить про значну поширеність актуальних тривожних переживань серед учасників дослідження. Високі показники ситуативної тривожності можуть відображати емоційне напруження, занепокоєння, підвищену чутливість до стресогенних чинників та переживання невизначеності, що виникають під впливом поточних життєвих обставин. Водночас незначна кількість респондентів із низьким рівнем ситуативної тривожності свідчить про те, що стан емоційної врівноваженості та психологічного спокою в досліджуваній вибірці зустрічається порівняно рідко.

Таким чином, результати дослідження свідчать про високий рівень ситуативної тривожності у більшості учасників дослідження. Отримані дані вказують на значну поширеність актуальних тривожних переживань серед респондентів, що проявляються у вигляді емоційного напруження, занепокоєння та підвищеної чутливості до впливу стресогенних чинників. Виявлені особливості дозволяють припустити, що ситуативна тривожність є важливою характеристикою психологічного стану досліджуваної вибірки та потребує подальшого аналізу у співставленні з іншими досліджуваними показниками.

Наступним етапом аналізу стало дослідження рівня особистісної тривожності респондентів. Отримані результати дозволяють оцінити поширеність різних рівнів вираженості даного показника у вибірці та представлені в табл. 2.5.

Згідно з даними, наведеними в табл.2.5, результати дослідження показали, що високий рівень особистісної тривожності було виявлено у 44 респондентів, що становить 72,1 % від загальної кількості учасників дослідження. Помірний рівень особистісної тривожності було встановлено у 16 осіб (26,2 %), тоді як низький рівень виявлено лише в одного респондента (1,6 %).

Таблиця 2.5.

Розподіл респондентів за рівнем особистісної тривожності

Рівень	n=61	%
Низький	1	1,6
Помірний	16	26,2
Високий	44	72,1
Разом	61	100,0

Аналіз результатів показав, що для більшості респондентів характерний високий рівень особистісної тривожності. На відміну від ситуативної тривожності, особистісна тривожність вказує на наявність стійкої тенденції до тривожних переживань та підвищеної емоційної чутливості до впливу стресогенних чинників.

Незначна кількість респондентів із низьким рівнем особистісної тривожності вказує на те, що стійке відчуття психологічної безпеки та емоційної зрівноваженості серед учасників дослідження зустрічається відносно рідко. Водночас переважаання високих показників особистісної тривожності може свідчити про сформовану схильність до тривожного реагування на широкий спектр життєвих обставин.

Таким чином, результати дослідження свідчать про високий рівень особистісної тривожності у більшості учасників дослідження. Отримані дані дозволяють розглядати особистісну тривожність як одну з провідних психологічних характеристик досліджуваної вибірки, що становить особливий інтерес у контексті подальшого аналізу її взаємозв'язку з проявами прокрастинації.

З метою узагальнення отриманих результатів було здійснено порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваній вибірці. Це дозволяє наочно продемонструвати особливості розподілу респондентів за

рівнями вираженості досліджуваних показників. Результати порівняльного аналізу представлені на рис. 2.1.

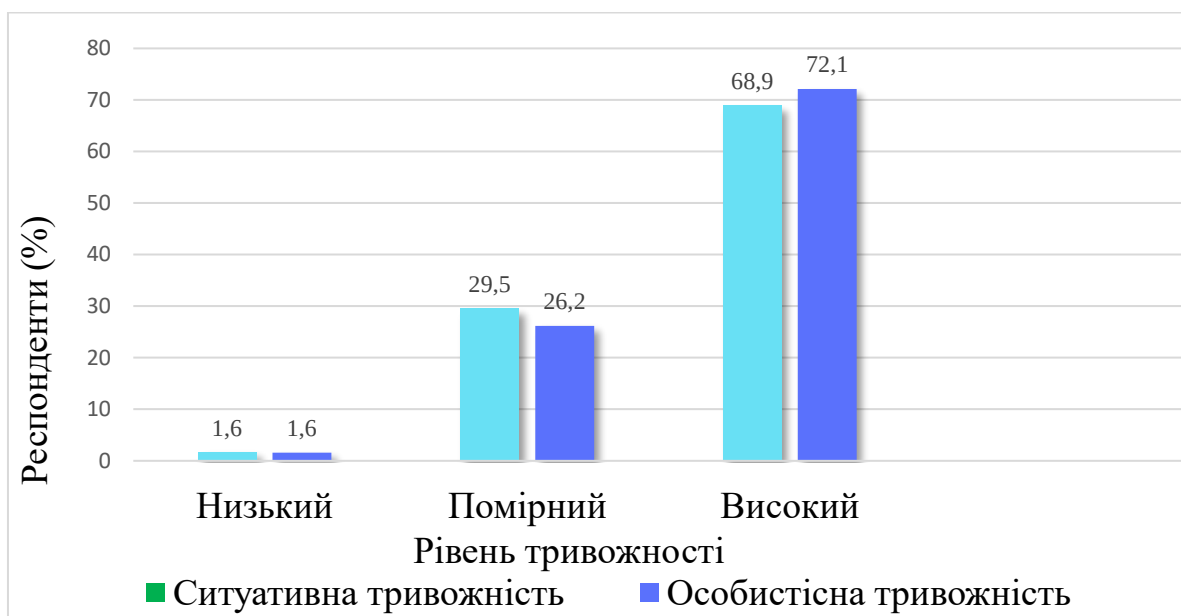


Рис. 2.1. Порівняльний розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності

Порівняння результатів ситуативної та особистісної тривожності на рис. 2.1., показало, що для досліджуваної вибірки характерними є високі показники за обома шкалами. Частка респондентів із високим рівнем ситуативної тривожності становить 68,9 %, тоді як високий рівень особистісної тривожності виявлено у 72,1 % учасників дослідження. Водночас низькі показники за обома шкалами зафіксовано лише у 1,6 % респондентів.

Важливим аспектом дослідження стало вивчення особливостей прояву прокрастинації у досліджуваній вибірці. З цією метою було здійснено розподіл респондентів за рівнями вираженості прокрастинації відповідно до результатів, отриманих за шкалою загальної прокрастинації К. Лей. Отримані результати представлені в табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Розподіл респондентів за рівнем прокрастинації

Рівень прокрастинації	n=61	%
Низький (до 45 балів)	10	16,4
Середній (45–75 балів)	48	78,7
Високий (76–100 балів)	3	4,9
Разом	61	100,0

Як це видно з табл. 2.6., більшість респондентів характеризується середнім рівнем прокрастинації. Такий рівень було виявлено у 48 осіб, що становить 78,7 % від загальної кількості учасників дослідження. Низький рівень прокрастинації встановлено у 10 респондентів (16,4 %), тоді як високий рівень виявлено лише у 3 осіб (4,9 %).

Отримані результати свідчать, що для більшості учасників дослідження характерна помірна схильність до відкладання виконання важливих справ та прийняття рішень. Водночас незначна частка респондентів із високим рівнем прокрастинації вказує на те, що виражені труднощі самоорганізації та систематичне відкладання діяльності спостерігаються лише в окремих випадках.

Загалом результати дослідження дозволяють констатувати, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень прокрастинації. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між показниками прокрастинації та рівнем ситуативної й особистісної тривожності.

З метою перевірки висунутої гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації було проведено кореляційний аналіз отриманих результатів. Для визначення сили та напрямку взаємозв'язку між досліджуваними показниками використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який є доцільним для аналізу даних, отриманих за допомогою психодіагностичних методик.

Кореляційний аналіз дозволяє встановити, чи супроводжується зростання одного показника зміною іншого, а також оцінити ступінь вираженості такого взаємозв'язку. У межах даного дослідження було проаналізовано взаємозв'язок між показниками ситуативної тривожності, особистісної тривожності та рівнем прокрастинації.

Таблиця 2.7.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку тривожності та прокрастинації

Показники	Коефіцієнт Спірмена (rs)
Ситуативна тривожність ↔ Прокрастинація	0,534
Особистісна тривожність ↔ Прокрастинація	0,583

Аналіз результатів кореляційного аналізу, наведених в табл. 2.7. показали, що зі зростанням рівня тривожності спостерігається підвищення рівня прокрастинації. Зокрема, між ситуативною тривожністю та прокрастинацією було виявлено помірний кореляційний зв'язок ($r_s = 0,534$), що свідчить про тенденцію до зростання схильності до відкладання важливих справ за умов посилення актуальних тривожних переживань.

Між особистісною тривожністю та прокрастинацією також встановлено помірний кореляційний зв'язок ($r_s = 0,583$). Отриманий коефіцієнт є дещо вищим порівняно з показником ситуативної тривожності, що може свідчити про більш тісний зв'язок прокрастинації зі стійкою схильністю особистості до переживання тривоги.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що підвищення рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності супроводжується зростанням проявів прокрастинації. Найбільш виражений взаємозв'язок було виявлено між особистісною тривожністю та прокрастинацією, що вказує на важливу роль

стійких тривожних тенденцій у формуванні схильності до відкладання виконання важливих завдань.

Таким чином, результати проведеного кореляційного аналізу підтвердили висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє стверджувати про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану. Отримані дані свідчать, що тривожність виступає не лише емоційною реакцією на складні життєві обставини, а й може впливати на особливості організації поведінки та прийняття рішень.

Високі показники ситуативної та особистісної тривожності дають підстави припустити, що значна частина респондентів перебуває в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. За таких умов внутрішні ресурси особистості значною мірою спрямовуються на подолання тривожних переживань, що може ускладнювати концентрацію уваги, планування діяльності та підтримання необхідного рівня самоконтролю.

Отримані результати також дозволяють припустити, що тривожність у досліджуваній вибірці має не лише ситуативний характер, обумовлений поточними життєвими обставинами, а й проявляється як відносно стійка особистісна характеристика. Про це свідчить високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у більшості респондентів. Така особливість може вказувати на поступове закріплення тривожних способів реагування в умовах тривалого впливу стресогенних чинників.

Важливим є і той факт, що попри високі показники тривожності, більшість учасників дослідження продемонстрували середній рівень прокрастинації. Це свідчить про збереження у значної частини респондентів здатності адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати повсякденну активність та виконувати основні соціальні й професійні функції навіть в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

У цілому результати дослідження відображають особливості психологічного стану дорослих в умовах воєнного стану, для якого характерне поєднання підвищеного рівня тривожності зі збереженням відносно достатнього рівня функціонування та поведінкової активності. Водночас встановлений взаємозв'язок між тривожністю та прокрастинацією свідчить, що посилення тривожних переживань може ускладнювати процеси саморегуляції та впливати на ефективність організації діяльності.

Таким чином, отримані результати не лише підтверджують висунуту гіпотезу, а й дозволяють глибше зрозуміти психологічні особливості дорослих, які тривалий час перебувають під впливом стресогенних чинників воєнного стану.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію, методичне забезпечення та результати емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану. Для реалізації поставленої мети дослідження було проведено психодіагностичне дослідження 61 респондента із застосуванням методики визначення ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та Шкали загальної прокрастинації К. Лея.

У ході дослідження було виконано поставлені емпіричні завдання. Зокрема, здійснено діагностику рівня ситуативної та особистісної тривожності, визначено особливості прояву прокрастинації у досліджуваній вибірці, а також встановлено характер взаємозв'язку між зазначеними психологічними показниками.

За результатами аналізу встановлено, що для більшості респондентів характерний високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 68,9 % досліджуваних, тоді як високий рівень особистісної тривожності встановлено у 72,1 %

респондентів. Отримані результати свідчать про значну вираженість тривожних переживань та підвищене психоемоційне напруження серед учасників дослідження.

Дослідження рівня прокрастинації показало, що у більшості респондентів переважає середній рівень її вираженості. Середній рівень прокрастинації було виявлено у 48 респондентів (78,7 %), високий рівень – у 3 респондентів (4,9 %), тоді як низький рівень зафіксовано у 10 респондентів (16,4 %). Це свідчить про те, що попри високий рівень тривожності більшість учасників дослідження зберігають здатність до виконання повсякденних та професійних обов'язків, хоча можуть відчувати певні труднощі у процесах самоорганізації та саморегуляції діяльності.

Для перевірки гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Отримані результати засвідчили наявність помірного взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації. Коефіцієнт кореляції між ситуативною тривожністю та прокрастинацією становив $r_s = 0,534$, а між особистісною тривожністю та прокрастинацією – $r_s = 0,583$. Встановлені показники свідчать, що зі зростанням рівня тривожності зростає і схильність до прокрастинації, причому більш тісний взаємозв'язок простежується між особистісною тривожністю та проявами прокрастинаційної поведінки.

Отримані результати підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану. Встановлені закономірності розширюють уявлення про психологічні чинники прокрастинаційної поведінки та можуть бути використані як теоретичне й практичне підґрунтя для розробки рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення ефективності саморегуляції особистості.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ВИСНОВКИ

3.1. Психологічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у дорослих в умовах воєнного стану

Воєнний стан є потужним стресогенним чинником, який суттєво впливає на психологічний стан особистості. Постійна загроза безпеці, невизначеність майбутнього, вимушені зміни звичного способу життя, інформаційне навантаження та переживання за власне життя і життя близьких створюють умови для тривалого психоемоційного напруження. На відміну від короточасних стресових ситуацій, вплив воєнних подій має пролонгований характер, що підвищує ризик розвитку тривожних станів, емоційного виснаження та порушень психологічної адаптації [45].

У сучасних психологічних дослідженнях тривожність розглядається як природна реакція людини на ситуацію загрози та невизначеності. Помірний рівень тривоги виконує адаптивну функцію, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів та підвищенню готовності до реагування на небезпеку. Проте за умов тривалого впливу стресогенних чинників тривожність може набувати стійкого характеру та негативно впливати на емоційне благополуччя, когнітивні процеси й поведінку особистості.

Особливої актуальності проблема тривожності набуває в умовах воєнного стану, коли людина змушена тривалий час функціонувати в ситуації нестабільності та обмеженої передбачуваності подій. Постійне перебування у стані психологічної напруги може супроводжуватися підвищеною емоційною вразливістю, труднощами концентрації уваги, порушеннями сну, відчуттям втрати контролю над життєвими обставинами та зниженням здатності ефективно справлятися зі щоденними труднощами [48].

Результати проведеного дослідження також засвідчили високий рівень ситуативної та особистісної тривожності у більшості респондентів. Отримані дані свідчать про актуальність проблеми збереження психологічного благополуччя дорослих в умовах воєнного стану та необхідність впровадження практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості.

У зв'язку з цим важливого значення набуває психологічна підтримка, яка спрямована на розвиток навичок саморегуляції, стабілізацію психоемоційного стану та формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації. Використання доступних психологічних рекомендацій дозволяє не лише зменшити інтенсивність тривожних переживань, а й сприяє підвищенню адаптаційних можливостей особистості, збереженню її психологічних ресурсів та підтриманню належного рівня повсякденного функціонування.

Зниження рівня тривожності передбачає комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Оскільки тривожність проявляється не лише у вигляді емоційних переживань, а й супроводжується специфічними думками, фізіологічними реакціями та особливостями поведінки, психологічна допомога має бути спрямована на декілька взаємопов'язаних механізмів одночасно [10].

Одним із провідних механізмів є зменшення рівня емоційного напруження та фізіологічного збудження. У стані тривоги організм перебуває в режимі підвищеної готовності до реагування на потенційну небезпеку, що може супроводжуватися м'язовим напруженням, прискореним серцебиттям, порушенням сну та відчуттям внутрішнього дискомфорту. Тому важливим напрямом психологічної підтримки є відновлення психоемоційної рівноваги та формування навичок емоційної саморегуляції [24].

Не менш важливим механізмом є відновлення суб'єктивного відчуття контролю над власним життям. В умовах воєнного стану людина часто стикається з обставинами, на які не може безпосередньо вплинути. Це може посилювати переживання безпорадності, невизначеності та тривоги.

Формування здатності концентрувати увагу на контрольованих аспектах власної діяльності сприяє зниженню психологічного напруження та підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

Важливу роль також відіграє корекція неадаптивних способів мислення. Підвищена тривожність нерідко супроводжується схильністю до катастрофізації, перебільшення можливих загроз та фокусування на негативних сценаріях розвитку подій. Тому одним із напрямів психологічної роботи є розвиток більш реалістичного та збалансованого сприйняття життєвих ситуацій [47].

Крім того, ефективне зниження тривожності передбачає підтримання поведінкової активності та збереження повсякденного функціонування. Регулярна діяльність, дотримання звичного режиму та залучення до соціальної взаємодії сприяють стабілізації емоційного стану та зміцненню внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, психологічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності мають бути спрямовані на зменшення емоційного напруження, відновлення відчуття контролю, розвиток навичок саморегуляції, корекцію тривожних способів мислення та підтримання поведінкової активності. Саме на цих механізмах ґрунтуються практичні рекомендації, наведені далі.

Рекомендації щодо емоційної саморегуляції.

Одним із важливих напрямів зниження рівня тривожності є розвиток навичок емоційної саморегуляції. В умовах воєнного стану людина часто перебуває під впливом інтенсивних стресогенних чинників, що може супроводжуватися емоційним напруженням, відчуттям внутрішнього дискомфорту, труднощами концентрації уваги та підвищеною фізіологічною збудженістю. У таких умовах особливого значення набуває використання психологічних технік, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та відновлення внутрішньої рівноваги [34].

Ефективність емоційної саморегуляції ґрунтується на здатності людини усвідомлювати власні переживання, керувати рівнем психоемоційного

напруження та своєчасно застосовувати способи його зниження. Регулярне використання технік саморегуляції сприяє зменшенню інтенсивності тривожних переживань, покращенню загального самопочуття та підвищенню психологічної стійкості. До найбільш доступних і результативних способів емоційної саморегуляції належать дихальні вправи, техніки заземлення, методи м'язової релаксації та вправи на усвідомленість.

Діафрагмальне дихання.

Одним із найбільш доступних та ефективних способів зниження рівня тривожності є діафрагмальне дихання. Дана техніка спрямована на нормалізацію фізіологічних реакцій організму, що виникають у відповідь на стрес та емоційне напруження. Під час тривожних переживань дихання людини часто стає поверхневим і прискореним, що може посилювати відчуття неспокою та внутрішньої напруги. Використання діафрагмального дихання сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що забезпечує поступове зниження рівня фізіологічного збудження та стабілізацію емоційного стану.

Виконання техніки передбачає повільний вдих через ніс із максимальним залученням діафрагми, при якому піднімається передусім живіт, а не грудна клітка. Після цього здійснюється плавний та повільний видих через рот.

Рекомендується виконувати вправу протягом 3-5 хвилин, концентруючи увагу на власному диханні. Регулярне застосування діафрагмального дихання сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню концентрації уваги та відновленню відчуття внутрішнього контролю.

Техніка «Квадратне дихання».

Ще одним ефективним методом емоційної саморегуляції є техніка «Квадратне дихання», яка широко використовується у психологічній практиці для зниження рівня психоемоційного напруження. Основний принцип техніки полягає у вирівнюванні ритму дихання шляхом дотримання однакової тривалості вдиху, затримки дихання, видиху та повторної затримки.

Виконання вправи передбачає вдих на чотири рахунки, затримку дихання на чотири рахунки, видих на чотири рахунки та повторну затримку на чотири рахунки. Після завершення циклу вправа повторюється декілька разів.

Концентрація уваги на дихальному процесі дозволяє переключити увагу з тривожних переживань на тілесні відчуття та поточний момент. Регулярне використання техніки сприяє зниженню емоційного напруження, стабілізації психоемоційного стану та підвищенню здатності до самоконтролю в стресових ситуаціях.

Поряд із дихальними техніками ефективним засобом емоційної саморегуляції виступають вправи, спрямовані на переключення уваги з тривожних переживань на поточний момент. Такі техніки допомагають зменшити інтенсивність емоційного напруження, відновити відчуття безпеки та повернути людину до усвідомленого сприйняття навколишньої дійсності.

Техніка заземлення «5–4–3–2–1».

Техніка заземлення «5–4–3–2–1» належить до методів швидкої емоційної стабілізації та широко використовується у роботі з тривожними станами. Її основною метою є переключення уваги людини з тривожних думок на реальні відчуття та події, що відбуваються в поточний момент.

Під час виконання вправи людині пропонується послідовно назвати п'ять предметів, які вона бачить навколо себе, чотири об'єкти або поверхні, до яких може доторкнутися, три звуки, які вона чує, два запахи, які може відчути, та один смак або приємне відчуття. Концентрація на сенсорному досвіді сприяє зниженню інтенсивності тривожних переживань, допомагає повернути відчуття контролю над ситуацією та зменшує емоційне напруження.

Окрім технік переключення уваги, важливе значення для зниження рівня тривожності мають методи тілесної релаксації. Вони спрямовані на усунення фізичного напруження, яке часто супроводжує тривожні стани та підтримує їх інтенсивність.

Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона.

Прогресивна м'язова релаксація, запропонована Е. Джекобсоном, ґрунтується на принципі почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів. Методика базується на припущенні, що фізичне напруження тісно пов'язане з емоційним станом людини, а свідоме розслаблення м'язів сприяє зниженню рівня тривожності.

Під час виконання вправи людина послідовно напружує окремі групи м'язів протягом декількох секунд, після чого повністю їх розслабляє, концентруючи увагу на різниці між станом напруження та розслаблення. Поступове проходження всіх основних груп м'язів дозволяє досягти загального відчуття фізичного та психоемоційного розслаблення.

Регулярне використання прогресивної м'язової релаксації сприяє зменшенню фізіологічних проявів тривоги, покращенню якості сну, зниженню рівня внутрішнього напруження та підвищенню здатності до емоційної саморегуляції в умовах тривалого стресу.

Важливим компонентом емоційної саморегуляції є розвиток навичок усвідомлення власних переживань. Людині значно складніше керувати емоційним станом, якщо вона не розуміє причин виникнення своїх емоцій або не помічає змін у власному психологічному стані. У зв'язку з цим одним із корисних інструментів самодопомоги може виступати ведення щоденника емоційних станів.

Ведення щоденника емоційних станів.

Щоденник емоційних станів є методом самоспостереження, який допомагає людині краще усвідомлювати власні емоції, виявляти чинники, що впливають на їх виникнення, та відстежувати зміни психоемоційного стану впродовж певного часу. Регулярна фіксація власних переживань сприяє розвитку емоційної усвідомленості та підвищує здатність до саморегуляції.

Під час ведення щоденника рекомендується коротко записувати ситуацію, яка викликала емоційну реакцію, визначати пережиту емоцію та оцінювати її інтенсивність. Також доцільно фіксувати власні думки та поведінкові реакції, що

супроводжували відповідну ситуацію. Такий аналіз дозволяє виявити найбільш поширені емоційні тригери та краще зрозуміти особливості власного реагування на стресові події.

Особливу цінність щоденник емоційних станів має в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, оскільки допомагає структурувати внутрішній досвід, зменшувати емоційну напругу через її вербалізацію та формувати більш усвідомлене ставлення до власних переживань. Крім того, регулярне ведення записів дозволяє відстежувати позитивні зміни емоційного стану та підвищує відчуття контролю над власним життям.

Таким чином, використання технік емоційної саморегуляції сприяє зниженню інтенсивності тривожних переживань, стабілізації психоемоційного стану та підвищенню здатності особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Регулярне застосування дихальних вправ, технік заземлення, методів м'язової релаксації та засобів самоспостереження дозволяє не лише зменшити рівень емоційного напруження, а й формує навички більш усвідомленого ставлення до власних переживань. Водночас важливо враховувати, що тривожність підтримується не лише емоційними реакціями, а й особливостями мислення людини. Саме тому важливим напрямом психологічної допомоги є робота з тривожними думками та неадаптивними когнітивними установками, які можуть посилювати переживання тривоги та підтримувати стан психологічного напруження.

Рекомендації щодо роботи з тривожними думками.

Одним із чинників, що підтримують та посилюють тривожність, є особливості мислення людини. У стані підвищеної тривоги люди схильні перебільшувати ймовірність негативних подій, концентруватися на потенційних загрозах та прогнозувати несприятливий розвиток ситуації. Такі думки часто виникають автоматично, сприймаються як беззаперечні факти та можуть посилювати емоційне напруження навіть за відсутності реальної небезпеки.

У межах когнітивно-поведінкового підходу вважається, що емоційні реакції значною мірою залежать від того, як людина інтерпретує події та оцінює

життєві обставини. Саме тому важливим напрямом психологічної допомоги є розвиток навичок усвідомлення власних думок, перевірки їхньої реалістичності та формування більш адаптивних способів мислення [26].

Техніка «Виявлення автоматичних негативних думок».

Першим етапом роботи з тривожними переживаннями є навчання розпізнаванню автоматичних негативних думок. Такі думки виникають швидко, часто залишаються непоміченими та можуть автоматично викликати тривогу, страх або почуття безпорадності. Прикладами подібних думок можуть бути висловлювання на кшталт: «Я не впораюся», «Обов'язково станеться щось погане», «Ситуація буде лише погіршуватися».

Для розвитку навички усвідомлення автоматичних думок рекомендується звертати увагу на власні переживання у стресових ситуаціях та фіксувати думки, які передували появі тривоги. Усвідомлення змісту таких думок дозволяє зробити їх об'єктом аналізу та зменшує їхній автоматичний вплив на емоційний стан людини.

Техніка «Факти чи припущення?».

Після виявлення тривожних думок доцільно оцінити, наскільки вони відповідають реальності. Для цього може використовуватися техніка «Факти чи припущення?», яка допомагає відокремлювати об'єктивну інформацію від власних прогнозів, побоювань і припущень.

Під час виконання вправи людині пропонується проаналізувати власну тривожну думку та визначити, які докази її підтверджують, а які ґрунтуються лише на припущеннях. Подібний аналіз сприяє формуванню більш реалістичного сприйняття ситуації та зменшує схильність до катастрофізації. Регулярне використання техніки допомагає знизити інтенсивність тривожних переживань та розвиває навичку критичного ставлення до власних думок.

Техніка «Декатастрофізації».

Одним із поширених проявів тривожного мислення є схильність до катастрофізації, тобто перебільшення ймовірності негативних подій та очікування найгіршого можливого розвитку ситуації. Подібний спосіб мислення

сприяє посиленню емоційного напруження, підтримує тривожні переживання та ускладнює об'єктивну оцінку реальності.

Для зниження впливу катастрофічних прогнозів може використовуватися техніка декатастрофізації. Її суть полягає в послідовному аналізі трьох можливих варіантів розвитку подій: найгіршого, найкращого та найбільш імовірного сценарію. Такий підхід дозволяє людині відійти від автоматичного сприйняття негативного прогнозу як єдино можливого результату та розглянути ситуацію більш об'єктивно.

Під час виконання вправи рекомендується письмово відповісти на запитання: «Що найгірше може статися?», «Що найкраще може статися?» та «Який варіант розвитку подій є найбільш реалістичним?». У більшості випадків людина приходить до висновку, що її початкові побоювання є менш імовірними, ніж здавалося спочатку. Регулярне використання техніки сприяє зменшенню інтенсивності тривожних переживань та формуванню більш збалансованого ставлення до складних життєвих ситуацій.

Техніка «Сократівський діалог».

Ефективним інструментом роботи з тривожними думками є також техніка сократівського діалогу, яка широко використовується в когнітивно-поведінковій терапії. Основною метою даного методу є розвиток навички критичного аналізу власних переконань та пошук більш реалістичних пояснень ситуації.

Техніка передбачає постановку низки запитань до тривожної думки. Наприклад: «Які факти підтверджують цю думку?», «Які факти їй суперечать?», «Чи дивився б я на цю ситуацію так само, якби вона сталася з іншою людиною?», «Яке альтернативне пояснення можливе?», «Наскільки ймовірним є мій прогноз насправді?». Подібний аналіз допомагає виявити когнітивні викривлення та знизити вплив автоматичних негативних переконань на емоційний стан.

Застосування сократівського діалогу сприяє формуванню більш гнучкого мислення, розвитку навичок саморефлексії та підвищенню здатності конструктивно оцінювати життєві труднощі. У результаті знижується

інтенсивність тривожних переживань і підвищується психологічна стійкість особистості до впливу стресогенних чинників.

Таким чином, робота з тривожними думками є важливим напрямом зниження рівня тривожності, оскільки дозволяє виявляти та коригувати деструктивні способи мислення, які підтримують емоційне напруження. Використання технік виявлення автоматичних негативних думок, аналізу фактів і припущень, декатастрофізації та сократівського діалогу сприяє формуванню більш реалістичного сприйняття життєвих обставин і підвищує здатність людини конструктивно реагувати на стресові ситуації. Водночас ефективне подолання тривожності потребує не лише емоційної та когнітивної роботи, а й підтримання адаптивної поведінки у повсякденному житті. У зв'язку з цим важливе значення мають рекомендації щодо поведінкової стабілізації, спрямовані на збереження активності, підтримання відчуття контролю та зміцнення психологічних ресурсів особистості.

Рекомендації щодо поведінкової стабілізації.

Поведінкова стабілізація є важливим компонентом зниження рівня тривожності в умовах тривалого стресу. Під впливом тривожних переживань людина нерідко починає відмовлятися від звичних видів діяльності, порушує режим дня, відкладає виконання важливих справ та поступово втрачає відчуття контролю над власним життям. Подібні зміни можуть сприяти посиленню емоційного напруження та погіршенню психологічного самопочуття. У зв'язку з цим важливого значення набуває підтримання поведінкової активності та збереження повсякденної структури життя [14].

Підтримання щоденної рутини.

Одним із найбільш доступних способів поведінкової стабілізації є дотримання стабільного розпорядку дня. Регулярне виконання повсякденних справ створює відчуття передбачуваності та впорядкованості, що особливо важливо в умовах воєнного стану. Навіть за наявності зовнішньої невизначеності людина може зберігати контроль над окремими аспектами свого життя, плануючи час підйому, прийоми їжі, роботу, відпочинок та сон. Наявність

структурованої рутини сприяє зниженню рівня тривожності та підтримує відчуття психологічної стабільності.

Нормалізація режиму сну.

Повноцінний сон є важливою умовою підтримання психічного здоров'я та емоційної рівноваги. Хронічне недосипання може посилювати тривожність, дратівливість, труднощі концентрації уваги та емоційне виснаження. Для покращення якості сну рекомендується дотримуватися стабільного часу засинання та пробудження, обмежувати використання електронних пристроїв перед сном, уникати надмірного споживання кофеїну у другій половині дня та створювати комфортні умови для нічного відпочинку. Регулярний та достатній сон сприяє відновленню психологічних ресурсів і підвищує стійкість до стресу.

Інформаційна гігієна.

В умовах воєнного стану одним із чинників, що суттєво впливає на рівень тривожності, є надмірне інформаційне навантаження. Постійне відстеження новин, перегляд тривожного контенту та безперервний моніторинг інформаційного простору можуть підтримувати стан психологічної напруги та посилювати відчуття невизначеності. Особливо негативний вплив має багаторазове повторення повідомлень про загрози, втрати та інші стресогенні події.

З метою збереження психологічного благополуччя доцільно дотримуватися принципів інформаційної гігієни. Зокрема, рекомендується обмежувати час, відведений на перегляд новин, користуватися перевіреними джерелами інформації та уникати безперервного моніторингу інформаційних ресурсів протягом дня. Корисною практикою є визначення конкретних часових проміжків для ознайомлення з актуальними подіями. Такий підхід сприяє зниженню емоційного перенавантаження та дозволяє зосереджувати увагу на повсякденній діяльності.

Регулярна фізична активність.

Важливим чинником поведінкової стабілізації та підтримання психоемоційного благополуччя є регулярна фізична активність. Дослідження

свідчать, що помірні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню загального рівня психологічної стійкості. Під час фізичної активності в організмі активізуються природні механізми регуляції емоційного стану, що сприяє зменшенню напруження та тривожних переживань.

Для підтримання психологічного здоров'я не обов'язково використовувати інтенсивні фізичні навантаження. Позитивний ефект можуть мати регулярні прогулянки на свіжому повітрі, ранкова гімнастика, помірні фізичні вправи, заняття йогою або інші види рухової активності, які відповідають індивідуальним можливостям людини. Важливим є не рівень навантаження, а його систематичність. Регулярна фізична активність сприяє покращенню самопочуття, підвищенню рівня енергії та зміцненню психологічних ресурсів особистості.

Постановка невеликих досяжних цілей.

Одним із наслідків підвищеної тривожності може бути відчуття безпорадності, втрата мотивації та труднощі з організацією повсякденної діяльності. У складних життєвих обставинах великі завдання нерідко сприймаються як надмірно складні або такі, що потребують значних ресурсів для виконання. Це може призводити до уникнення діяльності, відкладання важливих справ та посилення психологічного дискомфорту.

З метою підтримання поведінкової активності доцільно використовувати принцип поступовості, який передбачає поділ великих завдань на менші та більш досяжні етапи. Виконання навіть незначних завдань сприяє формуванню відчуття успішності, підвищує впевненість у власних можливостях та підтримує внутрішню мотивацію до подальшої діяльності.

Під час планування рекомендується визначати конкретні, реалістичні та досяжні цілі на найближчий день або тиждень. Особливу увагу доцільно приділяти не лише кінцевому результату, а й самому процесу виконання поставлених завдань. Поступове просування до мети дозволяє знизити рівень

внутрішнього напруження та зменшує ризик виникнення відчуття перевантаження.

Регулярне досягнення невеликих цілей сприяє відновленню відчуття контролю над власним життям, підтримує активну життєву позицію та підвищує психологічну стійкість особистості. В умовах воєнного стану така практика може виступати важливим ресурсом адаптації та допомагати людині зберігати здатність ефективно функціонувати попри вплив стресогенних чинників.

Таким чином, поведінкова стабілізація передбачає підтримання повсякденної активності, дотримання режиму сну, використання принципів інформаційної гігієни, регулярну фізичну активність та постановку досяжних цілей. Сукупність зазначених рекомендацій сприяє збереженню психологічної рівноваги, підвищенню адаптаційних можливостей особистості та зниженню негативного впливу тривалого стресу на психоемоційний стан людини.

Роль соціальної підтримки та звернення по професійну психологічну допомогу.

Важливим ресурсом подолання тривожності та збереження психологічного благополуччя в умовах воєнного стану є соціальна підтримка. Можливість отримати емоційну допомогу, розуміння та підтримку з боку близьких людей сприяє зниженню рівня психологічного напруження та підвищує здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Соціальні контакти допомагають зменшити відчуття самотності, безпорадності та невизначеності, які часто супроводжують тривожні переживання.

Важливим аспектом підтримання психічного здоров'я є збереження міжособистісних зв'язків та активна взаємодія із соціальним оточенням. Спілкування з друзями, родичами, колегами або людьми, які мають схожий життєвий досвід, створює відчуття приналежності та безпеки. Навіть короткі позитивні соціальні контакти можуть сприяти емоційній стабілізації та зменшенню рівня тривожності.

Додатковим ресурсом психологічної підтримки можуть виступати групи взаємодопомоги, психологічні тренінги та інші форми групової роботи, які дозволяють отримати підтримку від людей зі схожими переживаннями та обмінятися досвідом подолання труднощів. Усвідомлення того, що власні переживання не є унікальними, часто сприяє зменшенню внутрішнього напруження та формуванню більш адаптивного ставлення до життєвих труднощів.

Водночас у деяких випадках самостійних ресурсів та підтримки найближчого оточення може бути недостатньо. Якщо тривожні переживання зберігаються протягом тривалого часу, суттєво впливають на повсякденне функціонування, порушують сон, працездатність або міжособистісні стосунки, доцільним є звернення по професійну психологічну допомогу. Робота з психологом дозволяє краще зрозуміти причини власних переживань, опанувати ефективні стратегії подолання тривоги та сформувати навички психологічної саморегуляції. Таким чином, поєднання особистісних ресурсів, соціальної підтримки та своєчасного звернення до фахівців створює сприятливі умови для зниження рівня тривожності та підтримання психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу.

Таким чином, зниження рівня тривожності в умовах воєнного стану потребує комплексного підходу, який поєднує розвиток навичок емоційної саморегуляції, роботу з тривожними думками, підтримання поведінкової активності та використання ресурсів соціальної підтримки. Систематичне застосування зазначених рекомендацій сприяє стабілізації психоемоційного стану, підвищенню психологічної стійкості та покращенню адаптації до умов тривалого стресу.

Водночас результати проведеного дослідження засвідчили не лише високий рівень тривожності, а й наявність проявів прокрастинації, що обумовлює необхідність розгляду практичних рекомендацій, спрямованих на подолання схильності до відкладання важливих справ та розвиток навичок саморегуляції діяльності.

3.2. Практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розвитку навичок саморегуляції

Прокрастинація належить до психологічних явищ, які здатні істотно впливати на ефективність діяльності людини, якість прийняття рішень та рівень її психологічного благополуччя. Систематичне відкладання важливих справ нерідко призводить до накопичення невиконаних завдань, зростання внутрішнього напруження, зниження задоволеності власною діяльністю та відчуття втрати контролю над подіями власного життя. У довгостроковій перспективі така поведінка може негативно позначатися на професійній реалізації, міжособистісних стосунках та здатності особистості ефективно адаптуватися до життєвих викликів.

Результати проведеного дослідження показали, що поряд із високими показниками тривожності у значної частини респондентів спостерігаються прояви прокрастинації. Встановлений взаємозв'язок між рівнем тривожності та схильністю до прокрастинаційної поведінки свідчить про те, що відкладання важливих справ може виступати одним із способів тимчасового уникнення емоційного дискомфорту, пов'язаного з переживанням напруження, невпевненості та страху можливих труднощів.

У сучасній психології прокрастинація розглядається не лише як проблема організації часу чи недостатньої дисциплінованості. Більшість дослідників пов'язують її з особливостями емоційної регуляції, самоконтролю, мотиваційної сфери та здатності особистості ефективно управляти власною поведінкою. Тому подолання прокрастинації потребує комплексного підходу, спрямованого не тільки на підвищення продуктивності діяльності, але й на розвиток навичок саморегуляції, формування більш адаптивних способів реагування на стрес та зміцнення психологічної стійкості.

З огляду на результати проведеного дослідження та особливості функціонування особистості в умовах воєнного стану, доцільним є

впровадження практичних рекомендацій, спрямованих на вдосконалення навичок планування діяльності, підвищення рівня самоконтролю, формування реалістичних цілей та зменшення впливу психологічних чинників, які підтримують прокрастинаційну поведінку [39].

Одним із ключових психологічних чинників, пов'язаних із проявами прокрастинації, є рівень розвитку саморегуляції особистості. Саморегуляція забезпечує здатність людини свідомо організовувати власну діяльність, визначати пріоритети, планувати послідовність дій та підтримувати цілеспрямовану активність у процесі досягнення поставлених цілей. Недостатня сформованість цих навичок може ускладнювати своєчасне виконання завдань і сприяти виникненню схильності до їх відкладання.

Прокрастинація нерідко виникає в ситуаціях, коли людині складно керувати власною поведінкою відповідно до раніше прийнятих рішень та намірів. У таких випадках короточасні бажання, ситуативні відволікання або менш значущі справи можуть отримувати перевагу над виконанням дій, які є важливими для досягнення довгострокових результатів. Унаслідок цього порушується послідовність діяльності, знижується її ефективність та ускладнюється реалізація поставлених цілей.

Розвиток навичок саморегуляції сприяє більш усвідомленому управлінню власною діяльністю, підвищує здатність дотримуватися наміченого плану та підтримувати мотивацію протягом тривалого часу. Формування вмінь планування, самоконтролю та оцінювання проміжних результатів дозволяє зменшити схильність до прокрастинаційної поведінки та підвищити результативність виконання повсякденних і професійних завдань. Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції [38].

Важливу роль у цьому процесі відіграють підвищення усвідомленості власної поведінки, розвиток внутрішнього контролю, підтримання мотивації, зниження емоційного напруження та корекція неадаптивних переконань, що можуть перешкоджати своєчасному виконанню завдань.

Одним із ключових механізмів подолання прокрастинації є розвиток усвідомленості. Людина поступово навчається помічати ситуації, у яких найчастіше виникає схильність до відкладання справ, визначати чинники, що цьому сприяють, та аналізувати наслідки власної поведінки. Усвідомлення причин прокрастинації створює підґрунтя для більш відповідального ставлення до організації діяльності та прийняття рішень.

Важливе значення має також формування внутрішнього локусу контролю, тобто переконання у власній здатності впливати на результати своєї діяльності. У такому випадку людина більше зосереджується на власних діях і можливостях, а не на зовнішніх обставинах, що сприяє підвищенню активності та відповідальності за досягнення поставлених цілей.

Не менш важливим механізмом є підтримання внутрішньої мотивації. Усвідомлення значущості діяльності та її відповідності особистісним потребам допомагає зберігати спрямованість на виконання завдань навіть за наявності труднощів або необхідності докладати додаткових зусиль. Це сприяє більшій наполегливості та послідовності у досягненні результатів.

Окрему роль у подоланні прокрастинації відіграє робота з неадаптивними переконаннями та установками. Завищені вимоги до себе, страх помилок, прагнення до ідеального результату або сумніви у власних можливостях можуть створювати додаткові психологічні бар'єри для початку діяльності. Їх поступова корекція сприяє формуванню більш гнучкого ставлення до виконання завдань та зменшенню схильності до їх відкладання [9].

Рекомендацій щодо організації діяльності.

Одним із найбільш ефективних напрямів подолання прокрастинації є вдосконалення навичок організації власної діяльності. Раціональне планування допомагає зменшити відчуття перевантаження, підвищує передбачуваність виконання завдань та сприяє більш послідовному досягненню поставлених цілей. Чітка структура діяльності дозволяє знизити ймовірність відволікань, полегшує прийняття рішень та сприяє формуванню відчуття контролю над власними справами. У зв'язку з цим важливим напрямом профілактики та

подолання прокрастинації є використання практичних інструментів планування й організації діяльності [3].

1. Розподіл великих завдань на дрібні етапи та використання методу малих кроків. Однією з причин виникнення прокрастинації є сприйняття завдання як надто складного або об'ємного. У таких випадках доцільно розподіляти його на невеликі послідовні етапи, кожен з яких має чітко визначений результат. Використання методу малих кроків дозволяє зменшити психологічний бар'єр перед початком роботи та сприяє поступовому просуванню до поставленої мети. Виконання навіть незначних за обсягом дій формує відчуття успіху, підтримує мотивацію та підвищує впевненість у власних можливостях.

2. Правило двох хвилин та початок роботи з найпростішого завдання. Для подолання труднощів, пов'язаних із початком діяльності, доцільно використовувати правило двох хвилин, відповідно до якого будь-яку справу, що потребує не більше двох хвилин, слід виконувати негайно. Якщо завдання є складнішим, рекомендується розпочинати його з найпростішої дії або найменш складного етапу. Такий підхід дозволяє подолати початковий опір, активізувати діяльність та створити умови для подальшого залучення до виконання поставленого завдання.

3. Складання щоденного плану діяльності та визначення пріоритетів завдань. Важливим інструментом профілактики прокрастинації є попереднє планування діяльності. Складання щоденного плану дозволяє структурувати робочий день, чітко визначити послідовність виконання завдань та зменшити невизначеність щодо подальших дій. Наявність письмового плану сприяє більш усвідомленому розподілу часу та допомагає контролювати виконання запланованих справ.

Не менш важливим є визначення пріоритетності завдань. У ситуаціях, коли людина має виконати значну кількість справ, доцільно насамперед зосереджуватися на найбільш важливих та термінових завданнях. Такий підхід дозволяє уникнути непродуктивного розподілу уваги, підвищує ефективність

діяльності та знижує ризик відкладання справ через відчуття перевантаження. Крім того, виконання пріоритетних завдань на початку дня сприяє формуванню відчуття продуктивності та підтримує подальшу мотивацію до роботи.

4. Використання техніки Pomodoro та методу коротких проміжків роботи. Ефективним способом подолання прокрастинації є організація діяльності за допомогою коротких часових інтервалів. Однією з найбільш відомих технік є метод Pomodoro, який передбачає чергування періодів зосередженої роботи та коротких перерв. Класичний варіант техніки включає 25 хвилин безперервної роботи над одним завданням і 5 хвилин відпочинку, після чого цикл повторюється. Після завершення чотирьох таких циклів рекомендується зробити більш тривалу перерву.

Використання коротких проміжків роботи дозволяє зменшити психологічний бар'єр перед початком діяльності, оскільки завдання сприймається як більш доступне та менш виснажливе. Крім того, обмежений часовий інтервал сприяє підвищенню концентрації уваги та знижує ймовірність відволікання на сторонні стимули.

Метод коротких проміжків роботи може застосовуватися і без суворого дотримання часових рамок техніки Pomodoro. Наприклад, людина може самостійно визначати тривалість робочих інтервалів залежно від складності завдання та власних індивідуальних особливостей. Головним принципом залишається чергування періодів активної діяльності та відпочинку, що сприяє підтриманню працездатності, запобігає перевтомі та допомагає поступово просуватися до виконання поставлених цілей.

Регулярне використання зазначених підходів сприяє формуванню більш організованого стилю діяльності, підвищує продуктивність праці та зменшує схильність до відкладання справ на невизначений термін.

Самоспостереження та моніторинг власної діяльності.

Одним із найбільш ефективних способів розвитку навичок саморегуляції є систематичне самоспостереження за власною поведінкою та особливостями

виконання повсякденних завдань. Людині доцільно фіксувати ситуації, у яких найчастіше виникає схильність до відкладання справ.

З цією метою може використовуватися ведення щоденника спостережень або журналу виконання завдань, у якому відображаються поставлені цілі, рівень їх виконання та причини можливих труднощів. Такий підхід сприяє кращому усвідомленню власних поведінкових особливостей, дозволяє вчасно виявляти фактори, що перешкоджають продуктивній діяльності, та формує більш відповідальне ставлення до організації власного часу [13].

Регулярний моніторинг результатів діяльності також допомагає оцінювати особистий прогрес, підтримувати мотивацію та своєчасно коригувати стратегії виконання завдань. У результаті поступово формується навичка більш свідомого контролю власної поведінки та підвищується здатність до самостійного регулювання діяльності.

Самопідкріплення та система винагород.

Важливим елементом розвитку навичок саморегуляції є використання самопідкріплення, яке передбачає заохочення себе за виконання поставлених завдань або досягнення запланованих результатів. Такий підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до діяльності та підтримує мотивацію до подальшого виконання справ.

Як винагороду можуть використовуватися різні види приємної для людини активності: перегляд улюбленого фільму, відпочинок, прогулянка, спілкування з друзями, заняття хобі або інші форми дозвілля. Важливо, щоб винагорода надавалася після виконання конкретного завдання або досягнення визначеного етапу роботи. Це допомагає сформувати зв'язок між докладеними зусиллями та позитивними наслідками.

Ефективність самопідкріплення значною мірою залежить від реалістичності поставлених цілей. Надмірно складні або недосяжні завдання можуть знижувати мотивацію та посилювати ризик повернення до прокрастинаційної поведінки. Тому доцільно заохочувати себе навіть за невеликі успіхи та поступове просування до кінцевої мети.

Регулярне використання системи винагород сприяє формуванню більш стійкої мотивації, підвищує задоволеність результатами власної діяльності та допомагає закріпити навички своєчасного виконання завдань [3].

Контроль відволікаючих чинників.

Однією з поширених причин прокрастинації є наявність великої кількості зовнішніх і внутрішніх факторів, які відволікають людину від виконання запланованої діяльності. До таких чинників можуть належати соціальні мережі, повідомлення в месенджерах, перегляд новин, сторонні справи, а також звичка постійно переключати увагу між різними видами діяльності.

З метою підвищення ефективності роботи доцільно створювати умови, які сприяють збереженню концентрації уваги. Для цього рекомендується тимчасово вимикати сповіщення на електронних пристроях, обмежувати доступ до ресурсів, що відволікають, організовувати робоче місце таким чином, щоб мінімізувати вплив сторонніх подразників, а також заздалегідь визначати часові проміжки для перевірки повідомлень і перегляду інформаційних ресурсів.

Важливим аспектом контролю відволікаючих чинників є також розвиток навички утримання уваги на одному завданні. Послідовне виконання справ без постійного переключення між різними видами діяльності сприяє більш продуктивній роботі, дозволяє швидше досягати поставлених результатів та знижує ймовірність виникнення прокрастинації.

Систематичне застосування зазначених рекомендацій допомагає сформувати більш організований стиль діяльності, підвищує рівень самоконтролю та створює сприятливі умови для своєчасного виконання поставлених завдань [9].

Формування корисних поведінкових звичок.

Важливим напрямом розвитку навичок саморегуляції є формування стійких поведінкових звичок, які сприяють більш організованому виконанню повсякденних завдань. Регулярне повторення певних дій поступово зменшує необхідність постійного контролю та прийняття рішень, оскільки значна частина поведінки починає здійснюватися автоматично. Саме тому формування

корисних звичок розглядається як один із ефективних способів профілактики та подолання прокрастинації.

Доцільним є поступове впровадження невеликих, але регулярних дій, пов'язаних із плануванням діяльності, виконанням пріоритетних завдань, підтриманням робочого режиму та контролем власної продуктивності. Важливо, щоб нові звички були реалістичними та відповідали індивідуальним можливостям людини. Надмірно складні вимоги можуть призводити до втрати мотивації та повернення до попередніх моделей поведінки.

Формування корисних поведінкових звичок потребує часу та послідовності, однак у довгостроковій перспективі сприяє підвищенню рівня самоконтролю, покращенню організації діяльності та зменшенню схильності до відкладання справ. Завдяки цьому людина поступово набуває більшої впевненості у власних можливостях та ефективніше досягає поставлених цілей.

Розглянуті рекомендації спрямовані передусім на вдосконалення навичок організації діяльності та розвитку саморегуляції, які є важливими передумовами подолання прокрастинації. Водночас значну роль у підтриманні прокрастинаційної поведінки відіграють особливості мислення, емоційного реагування та сформовані поведінкові установки особистості. У зв'язку з цим доцільним є застосування когнітивних і поведінкових технік, спрямованих на зміну неадаптивних переконань, зниження психологічних бар'єрів до діяльності та формування більш ефективних способів реагування на труднощі й стресові ситуації.

Когнітивні та поведінкові техніки подолання прокрастинації.

Важливим напрямом подолання прокрастинації є використання когнітивних та поведінкових технік, спрямованих на зміну неадаптивних переконань і формування більш ефективних моделей поведінки. Такі техніки допомагають зменшити психологічні бар'єри, які перешкоджають своєчасному виконанню завдань, та сприяють підвищенню особистісної активності.

Робота з перфекціонізмом та принцип «достатньо добре».

Однією з поширених причин прокрастинації є прагнення виконати завдання бездоганно. У таких випадках людина може відкладати початок діяльності через страх допустити помилку або отримати результат, який не відповідатиме власним високим очікуванням. Для зниження негативного впливу перфекціонізму доцільно використовувати принцип «достатньо добре», який передбачає орієнтацію на якісне та своєчасне виконання завдання, а не на досягнення ідеального результату. Такий підхід сприяє зменшенню внутрішнього напруження та полегшує початок діяльності [11].

Поведінкова активація та принцип «спочатку дія – потім мотивація».

Поширеним помилковим переконанням є очікування появи мотивації перед початком роботи. Однак у багатьох випадках мотивація виникає вже в процесі діяльності. Тому доцільно використовувати принцип «спочатку дія – потім мотивація», який передбачає виконання навіть невеликої частини завдання незалежно від поточного бажання працювати. Початок діяльності сприяє поступовому залученню до роботи, підвищує впевненість у власних можливостях та зменшує схильність до відкладання справ [22].

Застосування когнітивних та поведінкових технік дозволяє поступово змінювати ставлення до виконання завдань, формувати більш адаптивні поведінкові стратегії та підвищувати ефективність діяльності навіть в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Роль соціальної підтримки та звернення по професійну психологічну допомогу.

Важливе значення у подоланні прокрастинації має соціальна підтримка, яка сприяє збереженню мотивації, підвищенню відповідальності та формуванню більш активної позиції щодо виконання поставлених завдань. Підтримка з боку членів сім'ї, друзів, колег або однодумців допомагає людині долати труднощі, пов'язані з організацією діяльності, зменшує відчуття перевантаження та сприяє більшій впевненості у власних можливостях.

Ефективним способом підтримання продуктивності може бути обговорення поставлених цілей із близькими людьми, спільне планування діяльності або періодичний обмін інформацією щодо досягнутих результатів. Усвідомлення того, що інші люди знають про поставлені завдання та цікавляться результатами їх виконання, часто сприяє підвищенню відповідальності та зменшенню схильності до відкладання справ.

У випадках, коли прояви прокрастинації є стійкими, супроводжуються вираженим емоційним напруженням, тривожністю або суттєво ускладнюють повсякденне функціонування, доцільним є звернення по професійну психологічну допомогу. Робота з психологом дозволяє виявити індивідуальні причини прокрастинаційної поведінки, сформувані ефективні стратегії саморегуляції та виробити більш адаптивні способи реагування на труднощі й стресові ситуації.

Таким чином, подолання прокрастинації потребує комплексного підходу, який поєднує вдосконалення навичок організації діяльності, розвиток саморегуляції, використання когнітивних і поведінкових технік, а також залучення ресурсів соціальної підтримки. Систематичне застосування зазначених рекомендацій сприяє підвищенню особистісної активності, формуванню більш ефективних стратегій поведінки та зменшенню схильності до відкладання важливих справ. В умовах воєнного стану такі заходи можуть виступати важливим чинником підтримання психологічного благополуччя, підвищення адаптаційних можливостей особистості та збереження її продуктивного функціонування.

3.3. Комплекс рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану

Результати проведеного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану. Встановлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що зазначені психологічні явища не існують окремо одне від одного, а перебувають у тісній взаємодії. Підвищення рівня тривожності може сприяти посиленню прокрастинаційної поведінки, тоді як систематичне відкладання важливих справ нерідко призводить до накопичення невиконаних завдань, зростання емоційного напруження та подальшого підвищення рівня тривожності [2].

В умовах воєнного стану така взаємодія може набувати особливої вираженості. Тривалий вплив стресогенних чинників, переживання невизначеності, необхідність адаптації до постійних змін та підвищене психоемоційне навантаження створюють додаткові передумови для розвитку як тривожних проявів, так і труднощів у саморегуляції діяльності. Унаслідок цього формується «замкнене коло», в межах якого тривожність посилює схильність до відкладання справ, а прокрастинація, своєю чергою, підтримує та посилює тривожні переживання.

З огляду на це психологічна допомога має ґрунтуватися на комплексному підході, який передбачає одночасний вплив на емоційні, когнітивні та поведінкові механізми функціонування особистості. Ефективна психологічна підтримка повинна бути спрямована не лише на зниження рівня тривожності або подолання прокрастинаційної поведінки окремо, а й на формування навичок саморегуляції, розвиток психологічної стійкості, удосконалення способів організації діяльності та підвищення здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин.

Саме тому доцільним є впровадження комплексної системи рекомендацій, яка поєднує засоби емоційної стабілізації, розвиток навичок саморегуляції, вдосконалення організації діяльності та використання когнітивно-поведінкових

стратегій подолання труднощів. Такий підхід дозволяє забезпечити більш стійкий та довготривалий результат у зниженні рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану.

Етапи реалізації комплексних рекомендацій.

Комплексна робота зі зниження рівня тривожності та проявів прокрастинації має здійснюватися послідовно та поетапно. Такий підхід дозволяє враховувати психологічні особливості функціонування особистості в умовах воєнного стану та забезпечує більш стійкі результати психологічної підтримки. Відповідно до результатів проведеного дослідження доцільно виокремити три взаємопов'язані етапи реалізації рекомендацій.

Перший етап – стабілізація емоційного стану. На цьому етапі основна увага приділяється зниженню рівня психоемоційного напруження та тривожності. Важливими завданнями є формування відчуття безпеки, відновлення емоційної рівноваги, зниження інтенсивності тривожних переживань та розвиток навичок емоційної саморегуляції. З цією метою можуть використовуватися дихальні вправи, техніки заземлення, м'язова релаксація, нормалізація режиму сну та відпочинку, а також обмеження надмірного впливу джерел стресу.

Другий етап – розвиток навичок саморегуляції та самоорганізації. Після часткової стабілізації емоційного стану доцільно зосередити увагу на формуванні навичок управління власною поведінкою та діяльністю. На цьому етапі важливого значення набувають планування діяльності, постановка реалістичних цілей, розвиток навичок самоконтролю, моніторинг результатів власної діяльності та формування корисних поведінкових звичок. Розвиток саморегуляції сприяє підвищенню відповідальності за виконання поставлених завдань та зменшує схильність до прокрастинаційної поведінки.

Третій етап – формування продуктивної поведінки та закріплення результатів. Завершальний етап спрямований на закріплення набутих навичок та їх інтеграцію у повсякденне життя. На цьому етапі особлива увага приділяється використанню когнітивних і поведінкових технік подолання

прокрастинації, підтриманню мотивації, розвитку психологічної стійкості та збереженню досягнутих позитивних змін. Важливу роль також відіграє соціальна підтримка, яка сприяє збереженню активності та допомагає підтримувати сформовані навички в умовах тривалого стресу.

Послідовна реалізація зазначених етапів дозволяє комплексно впливати на основні психологічні механізми, пов'язані з тривожністю та прокрастинацією, що підвищує ефективність психологічної допомоги дорослим в умовах воєнного стану.

Комплекс щоденних практик для дорослих в умовах воєнного стану.

Для підвищення ефективності психологічної підтримки доцільним є поєднання окремих рекомендацій у систему щоденних практик, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції та попередження прокрастинаційної поведінки. Регулярне використання таких практик дозволяє підтримувати психоемоційний стан, підвищувати рівень особистісної організованості та сприяє більш ефективній адаптації до умов воєнного стану.

У першій половині дня доцільно приділяти увагу практикам, спрямованим на стабілізацію емоційного стану та організацію діяльності. Корисним є планування основних завдань на день, визначення пріоритетних справ та постановка реалістичних цілей. Важливу роль також відіграють короткі дихальні вправи, які допомагають знизити рівень напруження та налаштуватися на продуктивну діяльність.

Протягом дня рекомендується підтримувати баланс між активною діяльністю та відпочинком. Для цього можуть використовуватися метод коротких проміжків роботи, техніка Pomodoro, контроль відволікаючих чинників та періодичний моніторинг власної продуктивності. Важливим завданням є своєчасне виконання запланованих справ без накопичення великої кількості невиконаних завдань, що сприяє зменшенню емоційного напруження та підвищує відчуття контролю над ситуацією.

У другій половині дня та ввечері доцільно приділяти увагу відновленню психологічних ресурсів. Корисними можуть бути прогулянки на свіжому повітрі,

помірна фізична активність, спілкування з близькими людьми, обмеження надмірного перегляду новин та практики емоційної саморегуляції. Додатково рекомендується здійснювати короткий аналіз результатів дня, відзначати виконані завдання та звертати увагу на позитивні досягнення, що сприяє підтриманню мотивації та формуванню більш адаптивного ставлення до власної діяльності.

Систематичне впровадження зазначених практик дозволяє поступово формувати навички психологічної стійкості, підвищувати рівень саморегуляції та зменшувати негативний вплив тривожності й прокрастинації на повсякденне функціонування особистості. Особливого значення такі практики набувають в умовах воєнного стану, коли людина змушена адаптуватися до тривалого впливу стресогенних факторів та зберігати здатність до ефективної діяльності попри високий рівень невизначеності.

Очікувані результати впровадження комплексу рекомендацій.

Запропонований комплекс рекомендацій спрямований на зниження рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану шляхом комплексного впливу на емоційні, когнітивні та поведінкові механізми функціонування особистості. Очікується, що систематичне застосування зазначених рекомендацій сприятиме покращенню психоемоційного стану, підвищенню рівня саморегуляції та формуванню більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації.

Одним із основних результатів впровадження комплексу рекомендацій має стати зниження інтенсивності тривожних переживань, зменшення психоемоційного напруження та підвищення відчуття контролю над власним життям. Важливим наслідком також є розвиток навичок емоційної саморегуляції, що дозволяє більш ефективно справлятися зі стресогенними чинниками та підтримувати психологічну рівновагу в умовах тривалої невизначеності.

Очікується, що застосування рекомендацій щодо подолання прокрастинації сприятиме покращенню організації діяльності, підвищенню

продуктивності, розвитку відповідальності за виконання поставлених завдань та зменшенню схильності до їх відкладання. Формування навичок планування, самоконтролю та моніторингу результатів діяльності дозволить більш ефективно реалізовувати особисті й професійні цілі.

Крім того, комплексне впровадження рекомендацій сприятиме зміцненню психологічної стійкості особистості, підвищенню адаптаційних можливостей та покращенню загального психологічного благополуччя. У результаті людина набуватиме більшої впевненості у власних можливостях, ефективніше долатиме труднощі та зберігатиме здатність до продуктивного функціонування навіть в умовах тривалого впливу стресових факторів воєнного часу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено та обґрунтовано систему практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності та подолання проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану. Необхідність розробки таких рекомендацій зумовлена результатами проведеного емпіричного дослідження, які засвідчили високий рівень ситуативної та особистісної тривожності у більшості респондентів, а також наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації.

У межах підрозділу 3.1 було визначено основні напрями психологічної допомоги щодо зниження рівня тривожності. Встановлено, що ефективна робота з тривожними переживаннями повинна мати комплексний характер і охоплювати емоційну, когнітивну та поведінкову сфери функціонування особистості. Особливу увагу приділено розвитку навичок емоційної саморегуляції, використанню дихальних технік, методів заземлення, прогресивної м'язової релаксації, веденню щоденника емоційних станів, а також роботі з автоматичними негативними думками та когнітивними викривленнями. Окремим напрямком психологічної роботи виступає поведінкова стабілізація,

спрямована на підтримку повсякденної активності та збереження адаптативних форм поведінки.

У підрозділі 3.2 розглянуто практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розвитку навичок саморегуляції. Показано, що прокрастинація є не лише проблемою організації часу, а й складним психологічним феноменом, пов'язаним із особливостями емоційної регуляції, мотивації та самоконтролю. У зв'язку з цим запропоновані рекомендації були спрямовані на вдосконалення навичок планування діяльності, формування реалістичних цілей, розвиток внутрішнього локусу контролю, підвищення усвідомленості власної поведінки та зміцнення мотивації до діяльності. Окрему увагу приділено використанню технік організації діяльності, розвитку корисних поведінкових звичок, подоланню перфекціонізму, застосуванню принципу поведінкової активації та залученню ресурсів соціальної підтримки.

У підрозділі 3.3 на основі результатів дослідження було розроблено комплекс рекомендацій щодо одночасного зниження рівня тривожності та проявів прокрастинації. Обґрунтовано, що в умовах воєнного стану зазначені психологічні явища перебувають у тісному взаємозв'язку та здатні взаємно підсилювати одне одного, формуючи замкнене коло емоційного напруження, уникнення діяльності та зростання психологічного дискомфорту. З метою подолання цього взаємозв'язку запропоновано поетапну модель психологічної підтримки, яка включає стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та самоорганізації, а також формування продуктивної поведінки та закріплення позитивних змін. Додатково було представлено комплекс щоденних практик, спрямованих на підтримання психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості.

Узагальнення результатів третього розділу дозволяє стверджувати, що найбільш ефективним підходом до зниження рівня тривожності та проявів прокрастинації є комплексна психологічна допомога, яка поєднує емоційну саморегуляцію, когнітивну корекцію, поведінкову стабілізацію, розвиток навичок самоконтролю та використання ресурсів соціальної підтримки. Такий

підхід забезпечує не лише зменшення інтенсивності негативних переживань, але й сприяє підвищенню психологічної стійкості, розвитку адаптивних способів реагування на стрес та покращенню загального рівня функціонування особистості.

Практична цінність розроблених рекомендацій полягає в можливості їх використання у психологічному консультуванні, психоедукаційній роботі, програмах психологічної підтримки населення, а також у процесі самодопомоги дорослих, які переживають наслідки тривалого впливу стресогенних чинників воєнного стану. Запропонований комплекс рекомендацій може бути використаний як додатковий інструмент профілактики емоційного виснаження, зниження рівня тривожності та подолання прокрастинаційної поведінки, що сприятиме підвищенню якості життя та психологічного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу наукової літератури досліджено проблему тривожності як психологічного феномена. Встановлено, що тривожність є складним багатокomпонентним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні прояви. З'ясовано, що в умовах тривалого стресу тривожність може негативно впливати на процеси саморегуляції, прийняття рішень, планування діяльності та загальне функціонування особистості.

2. Розкрито сутність прокрастинації та особливості її прояву у дорослих. Встановлено, що прокрастинація є формою поведінки, яка проявляється у свідомому відкладанні виконання важливих завдань попри усвідомлення можливих негативних наслідків. Проаналізовані наукові джерела свідчать, що серед основних чинників виникнення прокрастинації дослідники виділяють підвищену тривожність, страх невдачі, перфекціонізм, труднощі емоційної саморегуляції та недостатньо сформовані навички самоорганізації.

3. Теоретично обґрунтовано специфіку прояву тривожності та прокрастинації в умовах воєнного стану. Визначено, що тривалий вплив стресогенних чинників, невизначеність майбутнього, необхідність адаптації до постійних змін та підвищене психоемоційне навантаження можуть сприяти посиленню тривожних переживань, погіршенню процесів саморегуляції та зростанню схильності до прокрастинаційної поведінки. Встановлено, що тривожність і прокрастинація в умовах воєнного стану здатні утворювати взаємопов'язаний механізм, у межах якого кожне із зазначених явищ може посилювати інше.

4. Емпірично досліджено рівень тривожності та прояви прокрастинації у дорослих. За результатами дослідження, проведеного серед 61 респондента, встановлено, що високий рівень ситуативної тривожності характерний для 68,9 % опитаних, а високий рівень особистісної тривожності виявлено у 72,1 % респондентів. Дослідження прокрастинації показало, що середній рівень її

вираженості спостерігається у 78,7 % учасників дослідження, низький рівень – у 16,4 %, а високий рівень – у 4,9 % респондентів.

5. Встановлено характер взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації. За результатами кореляційного аналізу виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між досліджуваними показниками. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена між ситуативною тривожністю та прокрастинацією становив $r_s = 0,534$, а між особистісною тривожністю та прокрастинацією – $r_s = 0,583$. Отримані результати свідчать, що зі зростанням рівня тривожності підвищується схильність до прокрастинаційної поведінки. Таким чином, висунута гіпотеза дослідження знайшла своє емпіричне підтвердження.

6. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено комплекс психологічних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та подолання проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, удосконалення процесів самоорганізації, формування продуктивних поведінкових стратегій, підвищення психологічної стійкості та зміцнення адаптаційних можливостей особистості.

Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми взаємозв'язку тривожності та прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану та засвідчило необхідність комплексного підходу до їх профілактики й корекції. Практична цінність роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психопрофілактичній та психокорекційній роботі з дорослими, які перебувають в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення особливостей взаємозв'язку тривожності та прокрастинації у різних вікових групах дорослого населення, а також порівняння зазначених показників у чоловіків і жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Багрій В. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя» // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 23 жовт. 2020 р. / уклад. З. Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. С. 10–14.
2. Богдан Т. М. Зв'язок між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у студентів // Молодий вчений. 2021. № 4. С. 117–121.
3. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
5. Бойченко О. М. Психологія війни: як зберегти психічне здоров'я в екстремальних умовах. Київ : Український центр психічного здоров'я, 2022. 128 с.
6. Васюк К., Цьох А. Сучасні підходи до вивчення прокрастинації як психологічної проблеми // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2025. № 1(6). С. 27–38. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1\(6\).3](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1(6).3)
7. Джигирей І. М., Складанний Д. М. Спеціальні розділи математики. Статистичний аналіз даних у середовищі STATISTICA : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 74 с.
8. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу // Вісник. 2019. № 1(39). С. 18–22.
9. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості : навч. посіб. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2020. 131 с.
10. Іванова Н. Г. Збереження психічного здоров'я населення України в умовах війни : практичний посібник. Київ, 2004. 211 с.
11. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці :

психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.

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

13. Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Психологія самопізнання : навч. посіб. Київ : [б. в.], 2015. 191 с.

14. Маланчук О. Ф., Матвієнко Н. М., Рябоконт О. В. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги у молоді в умовах війни // Український стоматологічний альманах. 2023. № 3. С. 54–58.

15. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

16. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.

17. Павлюк І. М. Соціальні чинники академічної прокрастинації у молоді // Вісник ЛНУ. Серія: Психологія. 2021. № 5. С. 91–96.

18. Палеха Ю. І., Леміш Н. О. Основи науково-дослідної роботи. Київ : Ліра-К, 2013. 336 с.

19. Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л. М., Резнік С. М. Основи наукових досліджень. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2022. 150 с.

20. Савчук Т. В. Роль емоційного інтелекту у подоланні прокрастинації // Психологія і сучасність. 2019. № 3. С. 28–34.

21. Селезньова Н. П., Селезньова Н. В., Селезньов С. В. Кореляційний аналіз навчального процесу на прикладі підсумкових оцінок учнів // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. пр. 2012. № 1(34). С. 139–145.

22. Сердюк В. І. та ін. Війна та тривожність: як допомогти собі та близьким // Стоматологія. 2023. № 4. С. 60–64.

23. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

24. Тімченко О. В. Екстремальна психологія : підручник. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
25. Юдеєва Т. Ю. Шкала загальної прокрастинації: адаптація і апробація // Психологія і суспільство. 2016. № 1. С. 40–43.
26. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 1985. 340 p.
27. Bryman A. Integrating quantitative and qualitative research: how is it done? // Qualitative Research. 2006. Vol. 6, No. 1. P. 97–113.
28. Burka J. B., Yuen L. M. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company, 1983. 227 p.
29. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles. New York: Institute for Rational Living, 1977. 180 p.
30. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. New York: Plenum Press, 1995. 268 p.
31. Freud S. On the Grounds for Detaching a Particular Syndrome from Neurasthenia under the Description "Anxiety Neurosis" // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 3. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1962. P. 85–115.
32. Freud S. The Ego and the Id. London: Hogarth Press, 1962. 80 p.
33. Horney K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York: W. W. Norton & Company, 1945. 250 p.
34. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
35. Lay C. H. At Last, My Research Article on Procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20. P. 474–495.
36. Milgram N. A., Sroloff B., Rosenbaum M. The Procrastination of Everyday Life // Journal of Research in Personality. 1988. Vol. 22, No. 2. P. 197–212.
37. Milgram N., Naaman N. Typology in Procrastination // Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 20, No. 6. P. 679–683.

38. Sirois F. M. Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20, No. 6. Article 5031. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10049005/>
39. Sirois F. M. Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion // Self and Identity. 2014. Vol. 13, No. 2. P. 128–145.
40. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self // Social and Personality Psychology Compass. 2013. Vol. 7, No. 2. P. 115–127. DOI: 10.1111/spc3.12011.
41. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates // Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31, No. 4. P. 503–509.
42. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. 36 p.
43. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. Toronto: HarperCollins, 2010. 328 p.
44. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 524 p.
45. Державна служба України з питань праці. Психологічний стрес під час війни: розбір основних ситуацій та методи зниження напруги. URL: <https://dp.dsp.gov.ua/novyny/psykholohichniy-stres-pid-chas-viiny-rozbir-osnovnykh-sytuatsii-ta-metody-znyzhennia-napruhy/> (дата звернення 12.04.2026)
46. КНП «Сумська міська клінічна лікарня». Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. URL: <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatsii-sposoby-samorehuliatsii/> (дата звернення 02.06.2026)
47. Тривожність під час війни: шляхи терапії URL: <https://health-ua.com/psychiatry/trivozni-rozladi/74775-trivozhnst-pd-chas-vjni-shlyahi-terap> (дата звернення 16.05.2026)
48. Теоретичний аналіз поняття «тривожність» URL: https://tpspjournal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf. (дата звернення 05.05.2026)

49. Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої) .
URL: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1085339-shkala-zagalnoi-prokrastinacii-k-lej-adaptaciya-t-yudeevoi> (дата звернення 12.02.2026)
50. Шкала тривоги Спілбергера-STAI URL:
<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
(дата звернення 23.02.2026)
51. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12588926/?utm_source=chatgpt.com#s3

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціально-демографічна анкета

Шановний учаснику!

Запрошую Вас взяти участь в анонімному психологічному дослідженні, яке проводиться в межах кваліфікаційної роботи на тему: «Взаємозв'язок рівня тривожності та проявів прокрастинації у дорослих в умовах воєнного стану».

Участь у дослідженні є добровільною. Усі отримані дані будуть використані виключно в наукових цілях та представлені в узагальненому вигляді.

Заповнення анкети займає приблизно 10–15 хвилин.

1. Чи погоджуєтесь Ви взяти участь у дослідженні?

☐ Так

2. Ваш вік: _____

3. Ваша стать:

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

☐ Інше

4. Ваш рівень освіти:

☐ Середня

☐ Фахова (коледж, технікум)

☐ Незакінчена вища

☐ Вища

☐ Науковий ступінь

5. Ваш сімейний стан:

☐ Не перебуваю у шлюбі

☐ Перебуваю у шлюбі

☐ Розлучений(а)

☐ Вдівець / вдова

6. Ваш поточний статус:

- ☐ Працюю
- ☐ Не працюю
- ☐ Навчаюся
- ☐ Працюю та навчаюся
- ☐ Перебуваю у відпустці по догляду за дитиною
- ☐ Пенсіонер(ка)

7. Наскільки в цілому події, пов'язані з війною, вплинули на Ваше повсякденне життя?

- ☐ Не вплинули
- ☐ Незначно вплинули
- ☐ Помірно вплинули
- ☐ Значно вплинули
- ☐ Дуже сильно вплинули

8. Де Ви переважно проживали протягом останніх шести місяців?

- ☐ В Україні
- ☐ Переважно за кордоном

9. Чи змінювали Ви місце проживання після початку повномасштабного вторгнення?

- ☐ Так
- ☐ Ні

Методика визначення рівня ситуативної тривожності

Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Інструкція: Прочитайте наведені твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому самопочуттю на даний момент.

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	☐	☐	☐	☐
2	Мені ніщо не загрожує	☐	☐	☐	☐
3	Я перебуваю в напруженні	☐	☐	☐	☐
4	Я внутрішньо скутий	☐	☐	☐	☐
5	Я відчуваю себе вільно	☐	☐	☐	☐
6	Я розчарований	☐	☐	☐	☐
7	Мене хвилюють можливі невдачі	☐	☐	☐	☐
8	Я відчуваю душевний спокій	☐	☐	☐	☐
9	Я стурбований	☐	☐	☐	☐
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	☐	☐	☐	☐
11	Я впевнений у собі	☐	☐	☐	☐
12	Я нервуюсь	☐	☐	☐	☐
13	Я не знаходжу собі місця	☐	☐	☐	☐
14	Я напружений	☐	☐	☐	☐
15	Я не відчуваю скутості, напруження	☐	☐	☐	☐
16	Я задоволений	☐	☐	☐	☐
17	Я стурбований	☐	☐	☐	☐
18	Я надто збуджений і мені не по собі	☐	☐	☐	☐
19	Мені радісно	☐	☐	☐	☐
20	Мені приємно	☐	☐	☐	☐

Методика визначення рівня особистісної тривожності

Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Інструкція. Прочитайте наведені твердження та оберіть варіант відповіді залежно від того, як Ви почуваетесь зазвичай.

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	У мене буває піднесений настрій	☐	☐	☐	☐
2	Я буваю дратівливим	☐	☐	☐	☐
3	Я легко впадаю в розпач	☐	☐	☐	☐
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	☐	☐	☐	☐
5	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути	☐	☐	☐	☐
6	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати	☐	☐	☐	☐
7	Я спокійний, врівноважений та зібраний	☐	☐	☐	☐
8	Мене турбують можливі труднощі	☐	☐	☐	☐
9	Я дуже переживаю через дрібниці	☐	☐	☐	☐
10	Я буваю цілком щасливим	☐	☐	☐	☐
11	Я все приймаю близько до серця	☐	☐	☐	☐
12	Мені бракує впевненості в собі	☐	☐	☐	☐
13	Я відчуваю себе беззахисним	☐	☐	☐	☐
14	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	☐	☐	☐	☐
15	У мене буває хандра	☐	☐	☐	☐
16	Я буваю задоволений	☐	☐	☐	☐
17	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	☐	☐	☐	☐
18	Буває, що відчуваю себе невдахою	☐	☐	☐	☐
19	Я врівноважена людина	☐	☐	☐	☐
20	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	☐	☐	☐	☐

**Ключі та інтерпретація результатів методики визначення рівня
ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна**

Ситуативна тривожність (СТ) та особистісна тривожність (ОТ) визначаються за відповідними ключами. Під час обробки результатів використовуються бали від 1 до 4, що відповідають обраним респондентом варіантам відповідей.

Для визначення рівня ситуативної тривожності використовується така формула:

$$СТ = \Sigma (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - \Sigma (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50.$$

Для визначення рівня особистісної тривожності використовується така формула:

$$ОТ = \Sigma (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) - \Sigma (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) + 35.$$

Інтерпретація результатів для кожної шкали здійснюється окремо за такими рівнями:

- до 30 балів — низький рівень тривожності;
- 31–45 балів — середній рівень тривожності;
- 46 балів і більше — високий рівень тривожності.

Високі показники ситуативної або особистісної тривожності свідчать про схильність особистості до переживання емоційного напруження, занепокоєння, невпевненості та підвищеної чутливості до стресогенних чинників.

Низькі показники можуть характеризувати емоційну врівноваженість та стійкість до впливу стресових ситуацій.

Середній рівень тривожності вважається найбільш адаптивним, оскільки забезпечує достатню мобілізацію психічних ресурсів без надмірного емоційного напруження.

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

Інструкція для учасників дослідження

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з ним, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, оберіть «1», якщо Вам важко визначитися — «3», якщо повністю погоджуєтеся — «5». Будь ласка, відповідайте чесно та щиро.

1 бал		2 бали	3 бали	4 бали	5 балів			
Повністю не згоден		Не згоден	Важко визначитися		Згоден		Повністю згоден	
№	Твердження			1	2	3	4	5
1	Я відкладаю завершення справ без вагомої причини, навіть коли це дуже важливо.			☐	☐	☐	☐	☐
2	Я відкладаю на більш пізній термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються.			☐	☐	☐	☐	☐
3	Якщо є визначений термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини.			☐	☐	☐	☐	☐
4	Я відкладаю прийняття важливих рішень.			☐	☐	☐	☐	☐
5	Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок.			☐	☐	☐	☐	☐
6	Я вмію знаходити виправдання для «байдикування».			☐	☐	☐	☐	☐
7	Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навчання.			☐	☐	☐	☐	☐
8	Я марную час даремно.			☐	☐	☐	☐	☐
9	Зараз я безглуздо витрачаю час, але нічого не можу з цим вдіяти.			☐	☐	☐	☐	☐
10	Якщо робота дуже важка, я впевнений(а), що можу відкласти її на потім.			☐	☐	☐	☐	☐
11	Я обіцяю собі: якщо закінчу справу, то я маю право розслабитися.			☐	☐	☐	☐	☐
12	Якщо я планую що-небудь, то завжди дотримуюся плану.			☐	☐	☐	☐	☐

13	Навіть коли я ненавиджу себе за те, що ще не розпочав(ла) діяти, це не допомагає мені.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Я завжди закінчую важливі справи заздалегідь, із запасом часу.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Я залишаюся байдужим(ою), навіть якщо знаю, як важливо розпочати цю роботу.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Відкласти щось на завтра — це не вирішення проблеми.	☐	☐	☐	☐	☐

Ключі та інтерпретація результатів шкали загальної прокрастинації К. Лея (адаптація Т. Юдєвої)

Для обробки результатів шкали загальної прокрастинації К. Лея використовується система прямих та обернених тверджень.

Прямі та обернені твердження

Тип тверджень	Номери тверджень
Прямі твердження	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15
Обернені твердження	7, 12, 14, 16

Під час підрахунку результатів відповіді на прямі твердження оцінюються відповідно до обраного варіанта відповіді, а для обернених тверджень використовується зворотнє кодування.

Варіант відповіді	Прямі твердження	Обернені твердження
Повністю не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 бали
Важко визначитися	3 бали	3 бали
Згоден	4 бали	2 бали
Повністю згоден	5 балів	1 бал

Після перекодування обернених тверджень обчислюється загальна сума балів за всіма пунктами опитувальника.

Інтерпретація результатів:

- 35–47 балів — низька схильність до прокрастинації;
- 48–54 бали — середня схильність до прокрастинації;
- 55–64 бали — висока схильність до прокрастинації.