

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У
ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС(4.0д)-1
освітньо-професійної програми «Психологія»

Гамалій Катерина Миколаївна

Керівник:

Синякова Віра Богданівна

Результат _____; дата _____

Перевірив _____

(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	6
1.1 Прокрастинація як психологічний феномен: сутність та підходи до вивчення	6
1.2 Види та особистісні чинники прокрастинації.....	9
1.3.Психологічні особливості професійної діяльності ІТ-фахівців і специфіка проявів у них прокрастинації в умовах воєнного стану.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	24
2.1. Організація та методи дослідження прокрастинації та її особистісних чинників у фахівців ІТ-сфери.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей прокрастинації у фахівців ІТ-сфери в умовах воєнного часу	28
ВИСНОВОК.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38
ДОДАТКИ.....	40

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабне військове вторгнення в Україну суттєво трансформувало умови життєдіяльності та професійної діяльності населення, зумовивши зростання рівня стресу, небезпеки та невизначеності. В умовах воєнного стану значно ускладнюється функціонування особистості, знижується здатність до концентрації уваги, планування та ефективного виконання професійних завдань. Особливо це стосується представників ІТ-сфери, діяльність яких характеризується високою когнітивною складністю, необхідністю самостійної організації праці, роботою в умовах дедлайнів та відповідальністю за кінцевий результат.

Професійна діяльність ІТ-фахівців у сучасних умовах супроводжується додатковими викликами, пов'язаними з воєнним станом, зокрема повітряними тривогами, перебоями електропостачання, інформаційним перевантаженням та емоційним напруженням. Незалежно від формату роботи (дистанційного чи змішаного), ефективність діяльності значною мірою залежить від рівня саморегуляції, здатності до організації часу та підтримання мотивації. У таких умовах зростає ризик виникнення прокрастинації як форми порушення саморегуляції.

Прокрастинація розглядається як відкладання важливих завдань попри усвідомлення їх значущості та можливих негативних наслідків. У сучасній психології вона трактується як складне багатокомпонентне явище, пов'язане з особливостями емоційної регуляції, мотивації та когнітивних процесів. В умовах воєнного часу, коли зростає рівень невизначеності та виснажуються психологічні ресурси, прокрастинація може набувати більш вираженого характеру та негативно впливати на професійну діяльність навіть висококваліфікованих спеціалістів.

Особливого значення набуває дослідження таких особистісних чинників, як емоційна регуляція та толерантність до невизначеності. Здатність контролювати власні емоції, знижувати рівень тривожності та підтримувати

психологічну стійкість є важливою умовою ефективної діяльності. Водночас толерантність до невизначеності визначає здатність особистості діяти в умовах нестабільності, приймати рішення за відсутності повної інформації та не уникати складних завдань. У контексті воєнного часу ці чинники набувають особливої актуальності.

Проблема прокрастинації активно досліджується у сучасній психології. У працях зарубіжних дослідників, зокрема П. Стіла, Т. Пічіла, Ф. Сіруа, Дж. Феррарі, вона розглядається як порушення саморегуляції, пов'язане з мотиваційними, когнітивними та емоційними аспектами особистості. У вітчизняній психології увага приділяється дослідженню стресостійкості, саморегуляції та психологічного благополуччя в умовах кризи. Водночас проблема прокрастинації у фахівців ІТ-сфери саме в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченою, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Об'єктом дослідження є прокрастинація як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості прокрастинації у фахівців ІТ-сфери в умовах воєнного часу та її особистісні чинники.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прокрастинації та її особистісні чинники у фахівців ІТ-сфери в умовах воєнного часу.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Уточнити сутність феномену прокрастинації та визначити її основні психологічні характеристики.
2. Проаналізувати психологічні особливості професійної діяльності ІТ-фахівців і специфіку проявів прокрастинації в умовах воєнного стану.
3. Емпірично дослідити рівень прокрастинації у фахівців ІТ-сфери та встановити її взаємозв'язок із труднощами емоційної регуляції, інтолерантністю до невизначеності, впливом війни на психіку.

Гіпотеза дослідження: ґрунтується на припущенні про те, що в умовах воєнного стану рівень прокрастинації у фахівців ІТ-сфери має тісний

взаємозв'язок із труднощами емоційної регуляції та низькою толерантністю до невизначеності.

Для досягнення мети та виконання завдань було використано такі методи дослідження: теоретичні — аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні — психологічне тестування із використанням стандартизованих методик (“General Procrastination Scale”, “Difficulties in Emotion Regulation Scale”, “Intolerance of Uncertainty. Scale”); математико-статистичні методи обробки отриманих даних.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів та HR-фахівців ІТ-компаній для розробки програм психологічної підтримки та підвищення ефективності професійної діяльності працівників в умовах стресу та невизначеності.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося методом онлайн-опитування серед фахівців ІТ-сфери, які здійснюють професійну діяльність в умовах воєнного стану. Загальна кількість респондентів становила 20 осіб.

Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Прокрастинація як психологічний феномен: сутність та підходи до вивчення

У сучасній психології прокрастинація розглядається не просто як відкладання справ, а як складний внутрішній процес. Її сутність полягає у постійному та свідомому відтермінуванні виконання намічених справ, результат яких є дуже важливим для особистості. Як зазначається у науковій літературі, людина відкладає справи на потім попри чітке усвідомлення можливих негативних наслідків своєї бездіяльності. Це явище супроводжується цілим спектром негативних емоційних станів, зокрема почуттям провини, тривожністю, внутрішнім дискомфортом та відчуттям нездатності керувати ситуацією [17, с. 67].

Сутнісною ознакою прокрастинації є не просто затримка в часі, а свідоме відкладання та невиконання намічених справ, що докорінно відрізняється від звичайної ліні чи об'єктивної корекції планів. Як зазначає дослідниця: «Причина прокрастинації — страх перед завданням. Доки людина не почала виконувати певне завдання, воно здається складним і об'ємним» [17, с. 69]. У результаті особистість втрачає здатність своєчасно мобілізувати власні психічні ресурси, що свідчить про порушення механізмів саморегуляції та неможливість узгодити наміри з реальними діями.

У наукових дослідженнях прокрастинація трактується як форма поведінки, що виникає внаслідок взаємодії мотиваційних, емоційних і когнітивних чинників.

Емоційна природа відкладання завдань часто пов'язана не з їх складністю як такою, а з негативними емоціями, які вони викликають. У цьому контексті дослідники розглядають прокрастинацію як своєрідну «ширму» перед складними почуттями, що дозволяє людині тимчасово уникнути страху,

тривоги чи невдоволення завданням. Відкладання виконує функцію короткострокового зниження психологічного дискомфорту. Проте такий механізм має негативні наслідки: замість довгострокового полегшення він провокує почуття провини та сорому, заганняючи особистість у «замкнене коло прокрастинації», що призводить до накопичення завдань і погіршення психоемоційного стану [17, с. 69].

Когнітивний аспект прокрастинації проявляється у специфічних переконаннях і установках, які впливають на поведінку. До них належать занижена самооцінка, страх перед складністю завдання, перфекціоністські вимоги або переконання про необхідність ідеального результату. Такі когнітивні установки ускладнюють початок діяльності, оскільки будь-яке завдання сприймається як потенційна загроза самооцінці або як надмірно складне [3, с. 28]. У результаті особистість обирає відкладання як спосіб уникнення напруження на когнітивні ресурси, з яким вона не може впоратись.

З мотиваційної точки зору прокрастинація виникає внаслідок дисбалансу між значущістю завдання та рівнем внутрішньої мотивації до його виконання. Якщо діяльність не приносить швидкого результату або задоволення, вона відкладається на користь більш приємних або легких дій. При цьому складні, тривалі або емоційно неприємні завдання відкладаються, оскільки не забезпечують швидкої винагороди, що знижує рівень внутрішньої мотивації до їх виконання.

Сутність прокрастинації також проявляється у її стійкості та повторюваності. Вона може закріплюватися як звична стратегія реагування на складні або невизначені ситуації, особливо якщо відкладання тимчасово знижує рівень стресу. У таких випадках прокрастинація набуває рис особистісної характеристики і формує стійку прокрастинаційну поведінку [2, с. 113]. Водночас прокрастинація не є ознакою лінощів, а виступає своєрідним психологічним механізмом, що дозволяє тимчасово знизити рівень напруження,

хоча в довгостроковій перспективі призводить до зростання стресу та зниження ефективності діяльності [2, с. 113].

У межах поведінкового підходу прокрастинація трактується як закріплена форма унікальної поведінки, що формується через повторюваний досвід повсякденного відтермінування справ. Як зазначається у дослідженнях М. Дворник, якщо уникнення діяльності призводить до тимчасового зниження емоційного напруження, така модель поведінки підкріплюється і стає звичною. З часом прокрастинація трансформується у стійкий поведінковий патерн, який суттєво впливає на конструювання особистісного майбутнього та проявляється незалежно від типу діяльності чи її об'єктивної значущості [5, с. 29].

Взаємозв'язок зазначених підходів дозволяє розглядати прокрастинацію як інтегративне явище, що виникає внаслідок одночасного впливу мотиваційних, когнітивних, емоційних і поведінкових чинників. Такий комплексний характер прокрастинації пояснює її стійкість і складність подолання, особливо в умовах підвищеного стресу та невизначеності.

Важливим є те, що стійкий характер прокрастинації дозволяє розглядати її як особистісну властивість. У цьому контексті вона виступає не просто реакцією на окремі складні або неприємні завдання, а відображає загальний стиль поведінки та організації діяльності особистості. Стійкість прокрастинації проявляється у повторюваності відкладання завдань у різних ситуаціях, незалежно від їх змісту чи значущості, що свідчить про закріплення відповідних механізмів реагування.

Як особистісна характеристика прокрастинація пов'язана з рівнем саморегуляції, відповідальності та здатності до вольового контролю. Її наявність ускладнює процес досягнення цілей, оскільки порушується послідовність виконання дій, знижується організованість і виникає тенденція до уникнення складних або невизначених завдань. Це призводить до зниження продуктивності діяльності, погіршення якості результатів та формування негативного емоційного фону, зокрема почуття провини, незадоволеності собою та хронічного стресу.

Прокрастинація проявляється у різних сферах життя, зокрема в професійній діяльності, де вона може мати особливо негативні наслідки. В умовах високих вимог до ефективності, відповідальності та дотримання термінів відкладання завдань призводить до зниження професійної результативності, порушення робочих процесів та підвищення ризику помилок. Особливо це актуально для сфер діяльності, що потребують високого рівня самостійності та самоконтролю, зокрема ІТ-сфери.

У сучасних умовах, особливо за наявності тривалого стресу та невизначеності, рівень прокрастинації має тенденцію до зростання. Постійне емоційне напруження, інформаційне перевантаження та нестабільність зовнішнього середовища виснажують психічні ресурси особистості, що знижує її здатність до концентрації уваги, планування та доведення справ до завершення. У таких умовах зменшується ефективність самоконтролю, що ускладнює реалізацію цілеспрямованої діяльності та сприяє формуванню унікальної поведінки. Як зазначають О. Журавльова та О. Журавльов, у цьому контексті прокрастинацію доцільно розглядати як стійкий інтегральний особистісний конструкт [6, с. 86], що відображає глибші психологічні труднощі, пов'язані з організацією діяльності, емоційною регуляцією та адаптацією до умов невизначеності в сучасних реаліях.

Це складний психологічний феномен, що відображає порушення механізмів саморегуляції та формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Її дослідження потребує комплексного підходу, який враховує мотиваційні, когнітивні та емоційні особливості особистості, що особливо актуально в умовах підвищеної невизначеності та стресу.

1.2. Види та особистісні чинники прокрастинації

У сучасній психології прокрастинація розглядається як багатовимірне явище, що має різні форми прояву залежно від сфери діяльності та індивідуальних особливостей особистості. Найбільш поширеною є класифікація, відповідно до якої виокремлюють академічну, професійну,

побутову прокрастинацію та прокрастинацію прийняття рішень. Академічна прокрастинація проявляється у відкладанні навчальних завдань, підготовки до іспитів або виконання письмових робіт; професійна – у затримці виконання службових обов’язків і робочих проєктів; побутова – у відкладанні повсякденних справ; прокрастинація прийняття рішень характеризується уникненням вибору або затягуванням процесу ухвалення рішень [18, с. 68]. Така класифікація свідчить про універсальність цього явища та його здатність проявлятися у різних сферах життєдіяльності.

Окрім цього, у наукових дослідженнях виділяють активну та пасивну прокрастинацію, що дозволяє більш точно охарактеризувати різні стратегії відкладання діяльності. Пасивна прокрастинація характеризується відкладанням виконання завдань через невпевненість у власних можливостях, страх помилки, низьку мотивацію або труднощі з організацією діяльності. У цьому випадку особистість усвідомлює необхідність виконання завдання, проте не здатна розпочати або завершити його через внутрішні бар’єри. Така форма прокрастинації супроводжується негативними емоційними переживаннями, зокрема тривогою, почуттям провини, незадоволеністю собою, що ще більше ускладнює процес діяльності та формує замкнене коло відкладання.

На відміну від пасивної (яка часто виникає несвідомо через невпевненість у собі чи страх помилки), активна прокрастинація передбачає свідоме відтермінування виконання завдань на конкретний час. Як зазначають дослідники, особистість у цьому випадку відкладає діяльність розуміючи, що виконати її пізніше в умовах стислих термінів буде «дійсно зручніше» [17, с. 68]. Така людина переконана, що в умовах обмеженого часу вона швидше мобілізується та досягає кращих результатів, що супроводжується суб’єктивним підвищенням продуктивності.

Водночас активна прокрастинація не є однозначно позитивним явищем. Незважаючи на можливість досягнення результату в умовах дедлайну, така поведінка пов’язана з високим рівнем напруження, перевантаженням психічних ресурсів і ризиком емоційного виснаження. Постійна робота в умовах дефіциту

часу знижує якість виконання завдань, обмежує можливість глибокого аналізу та підвищує ймовірність помилок. Крім того, систематичне використання такої стратегії може призводити до хронічного стресу та порушення балансу між роботою і відпочинком.

Розмежування активної та пасивної прокрастинації дозволяє більш точно зрозуміти індивідуальні відмінності у поведінці особистості. Якщо пасивна форма пов'язана з дефіцитом саморегуляції та емоційними труднощами, то активна більше відображає особливості мотивації та стилю діяльності. Проте обидві форми мають спільну рису — відкладання виконання завдань, що в довгостроковій перспективі може негативно впливати на ефективність діяльності та психологічне благополуччя особистості.

Важливим аспектом дослідження є типологічні особливості прокрастинації, які визначаються індивідуальними характеристиками особистості та особливостями її психічної регуляції. Типологічний підхід дозволяє розглядати прокрастинацію не як однорідне явище, а як різні моделі поведінки, що формуються під впливом домінуючих психологічних рис. Зокрема, виділяють тривожний тип, для якого характерне відкладання завдань через страх помилки, негативної оцінки або невдачі. У цьому випадку навіть незначні завдання можуть сприйматися як загрозливі, що викликає підвищену тривожність і блокує початок діяльності. Відкладання виступає способом уникнення можливого психологічного дискомфорту, однак у довгостроковій перспективі лише посилює тривогу та невпевненість.

Імпульсивний тип прокрастинації пов'язаний із низьким рівнем самоконтролю та труднощами у довготривалому утриманні уваги на завданні. Такі особистості схильні віддавати перевагу швидким і легким діям, що приносять миттєве задоволення, замість виконання складних або тривалих завдань. У цьому випадку прокрастинація є наслідком переважання ситуативних бажань над усвідомленими цілями, що ускладнює планування діяльності та доведення справ до завершення. Вона супроводжується частим

переключенням уваги, неорганізованістю та відсутністю чіткої послідовності дій.

Перфекціоністський тип прокрастинації формується на основі надмірно високих вимог до результату та прагнення уникнути будь-яких недоліків. Особистість відкладає виконання завдання через страх, що результат не відповідатиме ідеальним стандартам. Це призводить до постійного сумніву, надмірного аналізу та відкладання початку діяльності. У таких випадках прокрастинація поєднується з внутрішньою напругою та незадоволеністю, оскільки завдання не виконується, але водночас не допускається можливість його недосконалого виконання [6, с. 90].

Типологічні відмінності прокрастинації демонструють, що її механізми можуть суттєво різнитися залежно від провідних особистісних рис. Для одних вона є наслідком підвищеної тривожності, для інших — недостатнього самоконтролю або надмірних вимог до себе. Це свідчить про необхідність індивідуального підходу до розуміння та подолання прокрастинації, оскільки універсальні стратегії не враховують різноманіття її психологічних причин. Цей підхід дозволяє глибше розкрити внутрішні механізми прокрастинаційної поведінки та пояснити її стійкість, оскільки вона ґрунтується на базових характеристиках особистості, які визначають спосіб реагування на складні або невизначені ситуації.

Суттєвий вплив на формування прокрастинації має також емоційна сфера особистості. Високий рівень ситуативної тривожності, емоційна нестабільність та схильність до переживання негативних емоцій значно ускладнюють процес організації діяльності та сприяють униканню складних або відповідальних завдань. У таких умовах будь-яка діяльність, що потребує зусиль, концентрації або прийняття рішень, може сприйматися як джерело додаткового стресу. Відповідно, особистість несвідомо обирає стратегію відкладання як спосіб зменшення внутрішнього напруження. Як підкреслюють К. Васюк та А. Цьох, прокрастинація у цьому випадку виконує функцію короткострокової емоційної регуляції, дозволяючи тимчасово уникнути емоційного дискомфорту чи загрози

для самооцінки [3, с. 34]. Однак у довгостроковій перспективі це лише призводить до накопичення невиконаних завдань і ще більшого зростання напруження.

Крім того, емоційна нестабільність ускладнює здатність до вольового контролю та підтримання цілеспрямованої діяльності. Часті коливання емоційного стану, зниження рівня психологічної стійкості та підвищена чутливість до стресових факторів призводять до зменшення здатності зосереджуватися на завданні та доводити його до завершення. У результаті прокрастинація стає не випадковою реакцією, а стійкою поведінковою стратегією, яка підтримується через тимчасове полегшення емоційного стану.

Особливе значення у сучасних умовах має здатність особистості функціонувати в ситуаціях невизначеності. Як зазначає М. В. Папуча, такі ситуації характеризуються високою непередбачуваністю, новизною, суперечливістю та множинністю виборів і рішень, що загалом негативно впливає на психологічний стан особистості [19, с. 37]. Низький рівень толерантності до таких умов супроводжується підвищеною тривожністю та прагненням уникнути складних обставин. У результаті навіть звичайні завдання можуть сприйматися як надмірно складні або ризиковані, що неминуче призводить до їх відкладання. Таким чином, невизначеність та труднощі її переживання виступають важливим психологічним фактором, який безпосередньо провокує унікальну прокрастинаційну поведінку.

В умовах воєнного часу роль цього чинника значно посилюється. Постійна загроза безпеці, нестабільність соціально-економічних умов, інформаційне перевантаження та непередбачуваність майбутнього створюють ситуацію хронічної невизначеності. Це призводить до виснаження психічних ресурсів, зниження здатності до концентрації уваги, планування та прийняття рішень. У таких умовах прокрастинація може виступати як своєрідна адаптивна реакція на перевантаження, що дозволяє тимчасово уникнути складних або відповідальних дій.

Разом із тим, тривале перебування в стані невизначеності сприяє формуванню стійких прокрастинаційних патернів, оскільки особистість звикає відкладати діяльність у ситуаціях, які потребують швидкого реагування або прийняття рішень. Це особливо актуально для професійної діяльності, де ефективність залежить від здатності діяти в умовах нестабільності. У результаті поєднання емоційної напруженості та низької толерантності до невизначеності створює сприятливі умови для розвитку прокрастинації як стійкої форми поведінки. Емоційна сфера та здатність переносити невизначеність виступають ключовими особистісними чинниками прокрастинації, особливо в умовах воєнного часу, коли зростає рівень стресу та знижується ефективність саморегуляції діяльності.

Додатковими чинниками прокрастинації є особливості мотивації, самооцінки та життєвих цілей, які безпосередньо визначають смислову спрямованість поведінки особистості. Згідно з емпіричними даними М. Дворник, схильність до відкладання завдань тісно пов'язана зі зниженням загальної осмисленості життя та відсутністю чітко сформованих життєвих цілей [5, с. 72]. За таких умов поточна діяльність втрачає свій особистісний сенс і починає сприйматися виключно як зовнішній нав'язаний обов'язок. Відчуваючи невпевненість у власних ресурсах та не бачачи зв'язку між поточними завданнями і своїм майбутнім, особистість втрачає внутрішню мотивацію, що неминуче призводить до уникання діяльності.

Особливу роль відіграє співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації. Якщо діяльність обумовлена переважно зовнішніми вимогами або очікуваннями, без внутрішнього інтересу чи усвідомлення її значущості, це підвищує ймовірність прокрастинації. Натомість внутрішня мотивація, яка базується на інтересі, цінностях і особистісному смислі діяльності, сприяє більшій включеності у процес і зменшує схильність до відкладання. Відсутність такого внутрішнього підкріплення призводить до зниження енергії для виконання навіть важливих завдань.

Не менш важливим чинником є самооцінка, яка визначає впевненість особистості у власних можливостях. Занижена самооцінка супроводжується сумнівами у власній компетентності, страхом невдачі та очікуванням негативної оцінки результатів діяльності. Це призводить до уникнення складних завдань і відкладання їх виконання. Водночас нестійка або завищена самооцінка також може сприяти прокрастинації, оскільки особистість прагне уникнути ситуацій, які можуть поставити під сумнів її уявлення про себе.

Життєві цілі та ціннісні орієнтації виступають важливим регулятором поведінки. Відсутність чітко визначених цілей або їх нечіткість ускладнює процес планування діяльності, знижує її осмисленість і сприяє дезорганізації поведінки. Коли особистість не розуміє, навіщо виконує певне завдання, воно втрачає значущість і легко відкладається. Натомість наявність чітких, досяжних і особистісно значущих цілей підвищує рівень відповідальності, сприяє концентрації зусиль і зменшує схильність до прокрастинації.

Важливо також враховувати, що мотивація, самооцінка та життєві цілі тісно взаємопов'язані між собою. Низька самооцінка може знижувати рівень мотивації, а відсутність чітких цілей — посилювати невпевненість і пасивність. Така взаємодія створює умови для формування стійкої прокрастинаційної поведінки, яка проявляється у різних сферах життя.

Водночас сформована система цінностей і цілей може виступати важливим ресурсом подолання прокрастинації. Усвідомлення значущості діяльності, наявність внутрішньої мотивації та впевненість у власних можливостях сприяють підвищенню рівня саморегуляції та активності. У цьому випадку діяльність набуває особистісного сенсу, що зменшує потребу у її відкладанні та підвищує ефективність її виконання. Особливості мотиваційної сфери, самооцінки та цілепокладання є важливими чинниками прокрастинації, які визначають готовність особистості до діяльності та здатність реалізовувати поставлені цілі.

Отже, прокрастинація проявляється у різних формах і має складну структуру, що зумовлена взаємодією особистісних чинників, серед яких

провідними є саморегуляція, емоційна стабільність, мотивація та толерантність до невизначеності. Розуміння цих чинників дозволяє більш ефективно аналізувати механізми прокрастинації та визначати шляхи її подолання.

1.3. Психологічні особливості професійної діяльності IT-фахівців і специфіка проявів у них прокрастинації в умовах воєнного стану

Професійна діяльність IT-фахівців має низку специфічних психологічних особливостей, які відрізняють її від інших видів професійної діяльності та визначають характер психічних навантажень, вимоги до особистості та особливості організації праці. Насамперед вона характеризується високим рівнем інтелектуальної складності, оскільки передбачає постійну роботу з інформацією, вирішення нестандартних завдань, необхідність аналітичного мислення та швидкої обробки великих обсягів даних. Це вимагає від фахівців високого рівня концентрації уваги, когнітивної гнучкості та здатності до тривалого розумового напруження [5, с. 115].

Однією з ключових особливостей діяльності в IT-сфері є її проєктний характер. Робота часто організована у вигляді окремих завдань або проєктів із чітко визначеними термінами виконання, що потребує ефективного планування, самостійного розподілу часу та відповідальності за кінцевий результат. Кожен проєкт передбачає поетапне виконання завдань, узгодження дій із командою, дотримання дедлайнів та постійний контроль якості виконання, що створює значне когнітивне та організаційне навантаження на фахівця.

Водночас відсутність жорсткого зовнішнього контролю, характерна для багатьох IT-професій, підвищує вимоги до внутрішньої дисципліни та саморегуляції. Працівник самостійно визначає послідовність виконання завдань, розподіляє навантаження та контролює власну продуктивність, що вимагає сформованих навичок планування, самоконтролю та відповідальності. За відсутності цих навичок зростає ризик дезорганізації діяльності, порушення термінів виконання завдань і зниження якості роботи.

У таких умовах успішність діяльності значною мірою залежить від здатності особистості самостійно організовувати свою роботу, підтримувати мотивацію та контролювати виконання завдань [4, с. 60]. Особливого значення набуває вміння розставляти пріоритети, працювати з великим обсягом інформації та зберігати продуктивність протягом тривалого часу. Недостатній рівень саморегуляції або труднощі з підтриманням мотивації можуть призводити до відкладання окремих етапів роботи, що у проєктній діяльності швидко накопичується та впливає на загальний результат.

Крім того, проєктний характер діяльності передбачає постійну зміну завдань, адаптацію до нових вимог і необхідність швидкого переключення між різними видами діяльності. Це підвищує навантаження на увагу та виконавчі функції, що може призводити до психічного виснаження. У таких умовах будь-які труднощі в організації діяльності або зниження психічних ресурсів можуть підсилювати схильність до прокрастинації як способу тимчасового уникнення перевантаження.

Суттєвою особливістю діяльності в ІТ-сфері є переважно дистанційний або гнучкий формат роботи, який значно впливає на психологічну організацію професійної діяльності. Такий формат передбачає відсутність жорсткої прив'язки до робочого місця і чітко регламентованого графіка, що надає фахівцям більше автономії у плануванні власного часу. З одного боку, це створює сприятливі умови для індивідуалізації діяльності, підвищення комфорту роботи та можливості поєднання професійних і особистих потреб. З іншого боку, така автономія супроводжується необхідністю самостійного контролю робочого процесу, що значно підвищує психологічне навантаження на особистість.

Відсутність зовнішнього контролю та чітко структурованого робочого середовища знижує рівень організаційних обмежень, які зазвичай підтримують дисципліну в традиційних умовах праці. У дистанційному форматі працівник самостійно визначає режим роботи, чергування відпочинку та навантаження, що вимагає високого рівня саморегуляції, відповідальності та здатності до

самоорганізації. За недостатнього розвитку цих якостей виникають труднощі з підтриманням робочого ритму, концентрацією уваги та своєчасним виконанням завдань.

Крім того, дистанційна робота пов'язана з розмитістю меж між професійною діяльністю та особистим життям. Відсутність чіткого розділення робочого і вільного часу може призводити як до перевантаження, так і до зниження продуктивності. У першому випадку працівник працює понад норму, що спричиняє емоційне виснаження, у другому — відкладає виконання завдань через відсутність чітких часових рамок. Обидві ситуації створюють передумови для формування прокрастинаційної поведінки.

Додатковим фактором є наявність великої кількості відволікаючих стимулів у домашньому середовищі, що ускладнює підтримання концентрації уваги. Відсутність робочої атмосфери, характерної для офісу, знижує рівень мобілізації психічних ресурсів і може сприяти відкладанню складних або неприємних завдань. У таких умовах прокрастинація виступає як наслідок недостатньої структурованості діяльності та труднощів із самоконтролем.

Важливою психологічною особливістю професійної діяльності ІТ-фахівців є постійна необхідність професійного розвитку та безперервного навчання. ІТ-сфера характеризується високою динамічністю, швидкими змінами технологій, появою нових інструментів і підходів, що змушує спеціалістів регулярно оновлювати свої знання та навички. Така ситуація створює постійне когнітивне навантаження, оскільки поряд із виконанням основних професійних обов'язків виникає потреба в освоєнні нової інформації, що вимагає значних інтелектуальних ресурсів і часу.

Постійне навчання в умовах обмеженого часу та високих вимог до продуктивності може викликати відчуття перевантаження та психологічного виснаження. Необхідність одночасно виконувати робочі завдання та підвищувати кваліфікацію створює ситуацію хронічного напруження, що знижує ефективність діяльності та ускладнює процес концентрації уваги. У таких умовах виникає ризик когнітивного перевантаження, коли обсяг

інформації перевищує можливості її обробки, що призводить до зниження якості мислення, труднощів у прийнятті рішень та втрати продуктивності [13, с. 118].

Крім того, постійна необхідність відповідати сучасним професійним вимогам може формувати відчуття нестабільності та невпевненості у власних компетенціях. ІТ-фахівці можуть переживати страх втратити актуальність своїх знань або не встигнути за розвитком галузі, що підвищує рівень тривожності та внутрішнього напруження. Це, у свою чергу, ускладнює процес включення в діяльність і може сприяти відкладанню складних або нових завдань.

У ситуаціях перевантаження та інформаційної насиченості прокрастинація може виступати як реакція на надмірні вимоги. Відкладання діяльності у цьому випадку є спробою знизити рівень психічного напруження та уникнути перевтоми. Необхідність постійного навчання та адаптації до змін є важливим фактором, що визначає психологічні особливості діяльності ІТ-фахівців. Вона створює додаткове когнітивне та емоційне навантаження, яке за недостатнього рівня саморегуляції може сприяти формуванню прокрастинації як способу тимчасового уникнення перевантаження.

Професійна діяльність ІТ-фахівців також характеризується високим рівнем відповідальності за результат виконаної роботи, що суттєво впливає на їхній психологічний стан. Більшість завдань у цій сфері пов'язані з розробкою програмних продуктів, підтримкою систем або реалізацією складних технічних рішень, де навіть незначні помилки можуть призвести до серйозних наслідків: збоїв у роботі систем, фінансових втрат або втрати довіри з боку клієнтів. Це формує постійне відчуття відповідальності, яке супроводжується внутрішньою напругою та необхідністю контролю якості власної діяльності.

Важливим компонентом професійної діяльності є робота в умовах дедлайнів, які часто мають жорсткий і обмежений характер. Необхідність виконання завдань у визначені терміни вимагає високого рівня організованості, здатності ефективно планувати час і розподіляти ресурси. Водночас обмежені часові рамки можуть підвищувати рівень стресу, особливо у випадках, коли

завдання є складними або потребують значних інтелектуальних зусиль. У таких умовах будь-яке зволікання або порушення графіка виконання може призвести до накопичення завдань і посилення психологічного навантаження.

Постійний тиск відповідальності та дедлайнів сприяє формуванню підвищеної тривожності, перфекціоністських установок і страху помилки. ІТ-фахівець може відкладати виконання завдання не через відсутність мотивації, а через прагнення виконати його максимально якісно та уникнути можливих недоліків. У таких випадках прокрастинація набуває специфічного характеру, поєднуючи в собі елементи тривожності та перфекціонізму.

Крім того, робота в умовах постійного тиску може призводити до емоційного виснаження та зниження продуктивності. Хронічний стрес негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема увагу, пам'ять і здатність до прийняття рішень, що ускладнює виконання навіть звичних завдань. У таких ситуаціях прокрастинація може виступати як реакція на перевантаження, коли особистість відкладає діяльність, намагаючись уникнути подальшого виснаження. Високий рівень відповідальності та робота в умовах дедлайнів створюють специфічні психологічні умови, у яких зростають вимоги до саморегуляції, стресостійкості та емоційної стабільності. За недостатнього розвитку цих якостей підвищується ризик формування прокрастинації як способу адаптації до підвищеного навантаження.

В умовах воєнного стану специфіка прокрастинації у ІТ-фахівців набуває ще більш вираженого характеру. Постійна загроза безпеці, регулярні повітряні тривоги, нестабільність умов життя, вимушені переміщення, а також перебої з електропостачанням і зв'язком створюють ситуацію хронічного стресу та невизначеності, яка впливає як на емоційну, так і на когнітивну сферу особистості. У таких умовах значно зростає рівень тривожності, емоційного напруження та внутрішньої виснаженості, що знижує здатність до ефективного функціонування в професійній діяльності.

Хронічний стрес призводить до виснаження психічних ресурсів, які необхідні для підтримання концентрації уваги, прийняття рішень та

довготривалої інтелектуальної діяльності. Порушується здатність до планування, прогнозування результатів та організації власної діяльності, що є критично важливим для ІТ-фахівців. У результаті навіть звичні робочі завдання можуть сприйматися як надмірно складні або емоційно обтяжливі, що ускладнює їх виконання.

Додатковим фактором виступає невизначеність майбутнього, яка супроводжується відсутністю чітких прогнозів та стабільності. Це ускладнює процес цілепокладання та знижує мотивацію до діяльності, оскільки результати роботи можуть втрачати суб'єктивну значущість. У таких умовах особистість може втрачати відчуття контролю над ситуацією, що посилює схильність до унікальної поведінки та відкладання завдань.

У цьому контексті прокрастинація може виступати як адаптивна психологічна реакція, спрямована на тимчасове зниження рівня емоційного напруження та збереження психічних ресурсів. Відкладання діяльності дозволяє уникнути додаткового навантаження у ситуації, коли ресурси вже обмежені, і таким чином виконує своєрідну захисну функцію. Проте, як зазначають дослідники, така стратегія є ефективною лише в короткостроковій перспективі. Тимчасово знижуючи дискомфорт, уникання формує «замкнене коло прокрастинації», оскільки накопичення невиконаних завдань неминуче призводить до почуття провини, посилення стресу та загального погіршення психологічного стану [17, с. 69].

Крім того, тривале перебування в умовах воєнного стресу може сприяти закріпленню прокрастинації як стійкої поведінкової моделі. Повторюване відкладання завдань у складних умовах формує звичку уникати діяльності, що потребує значних ресурсів або пов'язана з невизначеністю. У результаті прокрастинація перестає бути ситуативною реакцією і трансформується у стабільну форму реагування, яка негативно впливає на професійну ефективність та психологічне благополуччя особистості. В умовах воєнного стану прокрастинація у ІТ-фахівців набуває більш глибокого та системного

характеру, виступаючи результатом взаємодії хронічного стресу, емоційного виснаження, когнітивного перевантаження та зниження рівня саморегуляції.

Важливим фактором є також постійне емоційне напруження, яке супроводжується тривогою, страхом, відчуттям небезпеки та невизначеності щодо майбутнього. Такий емоційний стан знижує здатність до вольового контролю та ускладнює запуск діяльності, особливо якщо вона потребує значної концентрації або пов'язана з відповідальністю. У таких умовах прокрастинація виступає як спосіб уникнення додаткового психологічного навантаження, навіть якщо завдання є об'єктивно важливими.

Узагальнюючи вищезазначене, ключові причини та наслідки прокрастинації ІТ-фахівців в умовах війни можна представити у вигляді Таблиці 1.1:

Таблиця 1.1

Можливі причини та наслідки феномену прокрастинації в ІТ-сфері в умовах
воєнного часу

Причини прокрастинації	Наслідки для ІТ-фахівців
Стрес і невизначеність через зовнішні фактори	Зниження продуктивності та якості виконання завдань
Низька толерантність до невизначеності	Затримки у прийнятті рішень, відкладання завдань
Перфекціонізм і страх перед помилками	Відкладання завдань через бажання досягти ідеального результату
Високий рівень самодисципліни, але без належного контролю	Прокрастинація як механізм уникнення стресу
Емоційне вигорання	Погіршення загального стану та зниження ефективності

Таким чином, у фахівців ІТ-сфери прокрастинація має специфічні прояви, які визначаються поєднанням високих професійних вимог, когнітивного навантаження та умов воєнного часу. Вона виступає як складне психологічне явище, що відображає взаємодію внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх стресових факторів, і потребує комплексного підходу до її дослідження та подолання.

У цьому розділі було здійснено теоретичний аналіз прокрастинації як психологічного феномену та визначено її основні характеристики, види і чинники формування. Встановлено, що прокрастинація є складним багатокомпонентним явищем, яке пов'язане з порушенням процесів саморегуляції та обумовлене взаємодією мотиваційних, когнітивних та емоційних чинників.

Проаналізовано основні види прокрастинації та її типологічні прояви, що дозволяє розглядати її як індивідуалізовану форму поведінки, зумовлену особистісними особливостями. Визначено, що ключову роль у формуванні прокрастинації відіграють такі чинники, як рівень саморегуляції, мотивації, самооцінки, емоційна стабільність та толерантність до невизначеності.

Розглянуто психологічні особливості професійної діяльності ІТ-фахівців, зокрема високий рівень когнітивного навантаження, проєктний характер роботи, необхідність постійного навчання, дистанційний формат діяльності та роботу в умовах дедлайнів. Встановлено, що зазначені особливості підвищують вимоги до саморегуляції та створюють передумови для виникнення прокрастинації.

Обґрунтовано, що в умовах воєнного стану прокрастинація набуває більш вираженого характеру внаслідок впливу хронічного стресу, невизначеності та емоційного виснаження. У таких умовах вона може виконувати як дезадаптивну, так і тимчасово адаптивну функцію, що ускладнює професійну діяльність ІТ-фахівців та потребує подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та методи дослідження прокрастинації та її особистісних чинників у фахівців ІТ-сфери

Гіпотеза: фахівці ІТ-сфери із низьким рівнем емоційної регуляції та/або низьким рівнем толерантності до невизначеності демонструватимуть середній або високий рівень прокрастинації в умовах воєнного стану.

Методи дослідження, які були використані для збору та обробки даних, охоплюють як психодіагностичні, так і когнітивні та емоційні інструменти, що дозволяють комплексно оцінити рівень прокрастинації та її взаємозв'язок з особистісними характеристиками ІТ-фахівців. Для досягнення мети дослідження використовуватиметься комбінація кількісних і якісних методів збору інформації, що дозволить отримати різносторонні дані про психологічні чинники, які впливають на прокрастинацію в умовах воєнного стану.

Психодіагностичні методики. Для оцінки рівня прокрастинації та її особистісних чинників буде використано методику: шкала “*General Procrastination Scale*” (GPS), або Загальна шкала прокрастинації Лея. цей інструмент дозволяє виміряти загальний рівень прокрастинації, оцінюючи тенденцію до відкладання завдань у повсякденному житті. Вона включає питання, що стосуються різних аспектів прокрастинації, таких як відкладання завдань через емоційний дискомфорт або страх перед невдачею.

Когнітивні та емоційні методики. Оскільки прокрастинація тісно пов'язана з когнітивними і емоційними аспектами особистості, важливо використовувати методи, які дозволяють оцінити ці компоненти:

Тест “Difficulties in Emotion Regulation Scale” (DERS) або «Шкала труднощів у регуляції емоцій». Для вимірювання емоційної регуляції, здатності до самосвідомості та емпатії було застосовано методику DERS, що дозволило

оцінити, як здатність управляти своїми емоціями та розпізнавати емоції інших людей впливає на прокрастинацію.

Тест “Intolerance of Uncertainty. Scale” (IUS-12) або «Шкала інтолерантності до невизначеності». Методика дозволяє виміряти рівень здатності особистості справлятися з невизначеністю та ризиками. Оскільки воєнний час є високоневизначеним, цей тест допоможе оцінити, як толерантність до невизначеності впливає на прокрастинаційні патерни серед ІТ-фахівців.

Тест «Вплив воєнного стану». Для фіксації впливу війни на окремих осіб, їх життя, побут та функціонування в умовах складності планування та організації власного життя.

Кількісні та якісні методи. Для збору даних будуть застосовані як кількісні, так і якісні методи дослідження, що дозволяють отримати більш точні та глибокі результати:

Анкетування та опитування: це основний метод збору даних, що дозволяє швидко охопити велику вибірку респондентів. Учасники заповнюватимуть анкети, що включають як психодіагностичні шкали, так і питання для вивчення їхнього ставлення до прокрастинації та психологічного стану в умовах воєнного часу.

Зібрані дані будуть піддані математико-статистичному аналізу для виявлення зв'язків між рівнем прокрастинації та психологічними характеристиками фахівців, такими як емоційна регуляція, толерантність до невизначеності, самооцінка та інші. Це дозволить сформулювати науково обґрунтовані висновки і рекомендації для подолання прокрастинації в умовах воєнного часу в ІТ-сфері.

Характеристика вибірки дослідження включає визначення критеріїв відбору учасників, їх вікові та професійні характеристики, а також кількість осіб, які братимуть участь у дослідженні.

У вибірку включатимуться фахівці ІТ-сфери, які працюють в умовах воєнного часу. Це можуть бути як працівники великих ІТ-компаній, так і

фрілансери, що працюють віддалено або у змішаному форматі. Усі учасники дослідження мають бути активними працівниками ІТ-сфери, зокрема програмістами, системними адміністраторами, тестувальниками, аналітиками даних та іншими фахівцями, які здійснюють свою діяльність у межах інформаційних технологій. Вибірка буде включати осіб, які працюють в Україні в умовах воєнного стану, мають безпосередній досвід роботи в умовах війни та всі супутні зміни в професійній діяльності, такі як перебої з електропостачанням, повітряні тривоги, нестабільність в інформаційному просторі та інші фактори, що можуть впливати на їх роботу.

Щодо вікових характеристик, в вибірці було взято 20 осіб, віком від 25 до 45 років. Це дозволить зосередитися на фахівцях, які вже мають достатній досвід у професії та здатні оцінити вплив воєнного стану на їхню діяльність. Вибірка охоплюватиме як молодших спеціалістів, так і середній рівень фахівців, що дозволить порівняти, як різні покоління ІТ-фахівців справляються з прокрастинацією в умовах війни.

Структура вибірки буде різноманітною, включаючи як представників великих ІТ-компаній, так і самозайнятих фахівців. Серед професійних характеристик будуть враховані різні рівні досвіду, від початківців до досвідчених працівників, що дозволить дослідити, чи є різниця в рівні прокрастинації в залежності від досвіду та стажу роботи.

Кількість респондентів становила 20 осіб, що є достатнім для пілотного дослідження та аналізу результатів. Всі учасники будуть анонімні, і їхня участь у дослідженні буде добровільною, без додаткових зобов'язань або впливу на їхню професійну діяльність.

Етапи дослідження, які будуть використані для вивчення прокрастинації та її особистісних чинників у фахівців ІТ-сфери в умовах воєнного часу, включають три основні фази: підготовчий, діагностичний та аналітичний. Кожен етап має свої завдання та підходи, що дозволяють забезпечити комплексний аналіз та отримати надійні результати.

Підготовчий етап полягає в аналізі літератури та формулюванні гіпотез. На цьому етапі буде проведено огляд наукових праць, що стосуються прокрастинації, її проявів у різних професіях, зокрема в ІТ-сфері, та впливу воєнного стану на саморегуляцію. На основі цього аналізу будуть сформульовані гіпотези, які допоможуть визначити основні чинники прокрастинації в умовах війни та її взаємозв'язок з психологічними характеристиками фахівців. Також на цьому етапі буде розроблено інструментарій для збору даних, включаючи психодіагностичні методики, анкети та тестування.

Діагностичний етап передбачає безпосереднє проведення тестування та збору даних. Учасники дослідження, які є фахівцями ІТ-сфери, заповняють анкети та пройдуть тести, що дозволяють виміряти рівень прокрастинації, емоційний інтелект, толерантність до невизначеності та інші психологічні характеристики, що можуть впливати на відкладання завдань. Для збору даних буде використано онлайн-формати, що забезпечать зручність для респондентів.

Аналітичний етап включає обробку отриманих даних і їх статистичний аналіз. Після збору інформації всі дані будуть перевірені та відсортовані для подальшого аналізу. Буде використано статистичні методи для виведення результатів, що дозволить виявити взаємозв'язок між прокрастинацією та психологічними характеристиками, такими як рівень стресостійкості, емоційна стабільність та толерантність до невизначеності. Після математико-статистичної обробки буде здійснено інтерпретування результатів, що дозволить сформулювати висновки про основні чинники, які сприяють прокрастинації серед ІТ-фахівців в умовах війни.

Методика обробки даних у дослідженні прокрастинації та її психологічних чинників серед ІТ-фахівців в умовах воєнного часу передбачала використання методів описової статистики та якісного аналізу результатів. Зокрема, було застосовано:

Методи описової статистики (частотний та відсотковий аналіз). Ці методи використовувалися для визначення розподілу респондентів за різними

рівнями (низький, середній, високий) досліджуваних показників: прокрастинації, емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності. Розрахунок відсоткового співвідношення дозволив кількісно оцінити вираженість цих ознак у досліджуваній групі та наочно представити результати у вигляді зведених таблиць.

Якісний та порівняльний аналіз даних. Цей метод застосовувався для психологічної інтерпретації отриманих кількісних показників. З його допомогою було проаналізовано взаємозв'язки між загальним рівнем прокрастинації та проявами емоційної нестабільності та низької толерантності до невизначеності.

Застосування цих методів дозволило отримати об'єктивну картину того, як прокрастинація пов'язана з різними психологічними чинниками у фахівців ІТ-сфери в умовах воєнного часу, і створило підґрунтя для формулювання відповідних висновків.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей прокрастинації у фахівців ІТ-сфери в умовах воєнного часу

Метою аналізу результатів дослідження є вивчення психологічних особливостей прокрастинації у фахівців ІТ-сфери в умовах воєнного стану. Особливу увагу буде приділено тому, як стресові фактори, зокрема високий рівень невизначеності та емоційного навантаження, впливають на здатність ІТ-фахівців ефективно організовувати свою діяльність і виконувати професійні завдання. Для досягнення цієї мети буде проаналізовано дані, отримані за допомогою психодіагностичних методик, таких як шкала GPS, DERS, IUS12. Ці інструменти дозволяють детально оцінити рівень прокрастинації, а також з'ясувати, які психологічні чинники впливають на її прояви у фахівців цієї галузі.

Дослідження психологічних особливостей прокрастинації в умовах воєнного стану є надзвичайно важливим для ІТ-сфери, оскільки професіонали

цієї галузі зазвичай працюють в умовах високого стресу, дедлайнів та необхідності самостійно організовувати свою діяльність. Війна додає нові виклики, такі як постійна невизначеність, перебої з електропостачанням, повітряні тривоги, що ще більше ускладнюють роботу IT-фахівців. Вивчення цього феномену в таких умовах дозволяє зрозуміти, як стрес і зовнішні обставини впливають на саморегуляцію і чи існують специфічні механізми прокрастинації, які притаманні саме цьому контексту.

Аналіз рівня прокрастинації у фахівців IT-сфери

Загальний аналіз результатів дослідження показав, що серед респондентів, які брали участь у дослідженні, прокрастинація виявляється у різних формах. Дослідження проводилося з використанням шкали «GPS», яка дозволяє оцінити рівень схильності до відкладання завдань. Згідно з результатами, було визначено, що більшість респондентів мають середній рівень прокрастинації, що вказує на наявність значного потенціалу для підвищення ефективності їхньої діяльності. Тільки менша частина учасників демонструє високий рівень прокрастинації, що може свідчити про значні труднощі в організації часу та виконанні завдань. Найменший відсоток респондентів показав низький рівень прокрастинації, що свідчить про високу мотивацію та ефективність у роботі.

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів прокрастинації серед фахівців IT-сфери в умовах воєнного часу

Рівень прокрастинації	Кількість осіб	Відсоток від загальної кількості респондентів
Низький	2	10%
Середній	16	80%
Високий	2	10%

Згідно з отриманими результатами, найбільша частина респондентів, а саме 80%, має середній рівень прокрастинації. Це свідчить про те, що більшість IT-фахівців, незважаючи на високий рівень стресу, з яким вони стикаються в

умовах війни, все ж зберігають здатність до саморегуляції та ефективної організації праці. Однак високий рівень прокрастинації виявляється лише у 10% респондентів, що може вказувати на більш глибокі психологічні проблеми або відсутність ефективних механізмів адаптації до нових умов. Водночас тільки 10% учасників показали низький рівень прокрастинації, що свідчить про їх високу самодисципліну та здатність працювати навіть в умовах стресу.

Ці результати свідчать про необхідність розробки заходів для підвищення мотивації та ефективності роботи ІТ-фахівців у кризових умовах, зокрема для тих, хто стикається з високим рівнем прокрастинації.

Аналіз взаємозв'язку між прокрастинацією та емоційною регуляцією

Дослідження взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та емоційною регуляцією демонструє пряму залежність між схильністю до відкладання справ і здатністю особистості управляти власними емоціями. Для перевірки нашої гіпотези було використано методику «Шкала труднощів у регуляції емоцій» (DERS). Відповідно до результатів, труднощі з усвідомленням емоцій та управлінням ними є вагомим предиктором прокрастинаційної поведінки.

З метою емпіричної перевірки гіпотези було здійснено перехресний аналіз даних, співставивши рівень прокрастинації респондентів із їхнім рівнем емоційної регуляції (де низький рівень означає наявність значних труднощів у регуляції емоцій, а високий – здатність ефективно ними управляти).

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнем здатності до емоційної саморегуляції

Рівень емоційної регуляції	Респонденти з низьким рівнем прокрастинації (N=2)	Респонденти із середнім рівнем прокрастинації (N=16)	Респонденти з високим рівнем прокрастинації (N=2)
Низький (значні труднощі)	0 (0%)	6 (37,5%)	2 (100%)
Середній	1 (50%)	7 (43,75%)	0 (0%)
Високий (добра регуляція)	1 (50%)	3 (18,75%)	0 (0%)

Як видно з Таблиці 2.2, 100% респондентів (2 особи), які мають високий рівень прокрастинації, демонструють низький рівень емоційної регуляції. Вони відчувають труднощі з контролем негативних переживань (страху, тривоги, невпевненості), що виникають перед виконанням робочих завдань, і використовують відкладання як дисфункціональний спосіб знизити емоційну напругу.

Натомість обидва респонденти з низьким рівнем прокрастинації мають високий або середній рівень емоційної регуляції. Найбільша група — особи із середнім рівнем прокрастинації (16 осіб) — переважно мають середній (43,75%) та низький (37,5%) рівень емоційної регуляції.

Такі результати підтверджують частину нашої гіпотези: низька здатність до емоційного саморегулювання є важливим фактором, що збільшує ймовірність прокрастинації серед ІТ-фахівців. Негативні емоції стають бар'єром

для початку діяльності, що призводить до відкладання завдань і ще більшого накопичення стресу.

Аналіз впливу толерантності до невизначеності на прокрастинацію

Толерантність до невизначеності є важливим психологічним чинником, який визначає здатність людини працювати і приймати рішення в умовах нестабільності та відсутності повної інформації. У контексті воєнного часу цей фактор набуває особливої актуальності. Для оцінювання толерантності до невизначеності було використано тест “IUS-12” в адаптації Г. Громової.

Щоб простежити взаємозв'язок між цим показником та схильністю до відкладання завдань, ми здійснили перехресний аналіз результатів.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнем толерантності до невизначеності

Рівень толерантності до невизначеності	Респонденти з низьким рівнем прокрастинації (N=2)	Респонденти із середнім рівнем прокрастинації (N=16)	Респонденти з високим рівнем прокрастинації (N=2)	Загалом по вибірці
Низький	0 (0%)	3 (18,7%)	2 (100%)	5 осіб (25%)
Середній	0 (0%)	12 (75%)	0 (0%)	12 осіб (60%)
Високий	2 (100%)	1 (6,3%)	0 (0%)	3 особи (15%)

Згідно з отриманими даними (Таблиця 2.3), спостерігається чітка зворотна залежність: чим нижча толерантність до невизначеності, тим вищий рівень прокрастинації. Усі респонденти (100%), які мають високий рівень прокрастинації, демонструють низьку толерантність до невизначеності. Вони

частіше зосереджуються на можливих негативних наслідках і відкладають важливі завдання через страх помилки та переживання з приводу нестабільності ситуації.

Більшість респондентів із середнім рівнем прокрастинації (75%) мають середній рівень толерантності до невизначеності. Це свідчить про їхню здатність працювати в умовах нестабільності, хоча й з певними труднощами. Водночас респонденти з низьким рівнем прокрастинації демонструють виключно високу толерантність до невизначеності (100%), що дозволяє їм ефективно адаптуватися до змінних умов та не затягувати з прийняттям рішень.

Ці результати підтверджують другу частину нашої гіпотези: низька толерантність до невизначеності є критичним чинником, що провокує прокрастинацію, особливо в умовах воєнного часу, коли ситуація постійно змінюється.

Таблиця 2.4

Вплив умов воєнного стану на рівень прокрастинації серед ІТ-фахівців

Суб'єктивний рівень негативного впливу війни	Респонденти з низьким рівнем прокрастинації (N=2)	Респонденти із середнім рівнем прокрастинації (N=16)	Респонденти з високим рівнем прокрастинації (N=2)
Високий вплив	0 (0%)	7 (43,7%)	2 (100%)
Середній вплив	1 (50%)	7 (43,7%)	0 (0%)
Низький вплив	1 (50%)	2 (12,6%)	0 (0%)

Згідно з отриманими результатами (Таблиця 2.4), майже половина всієї вибірки (45%) відзначає високий негативний вплив умов війни на свою роботу. При цьому 100% респондентів, що мають високий рівень прокрастинації, вказують на максимальний вплив воєнних факторів. Під час опитування вони зазначали, що повітряні тривоги та перебої зі світлом руйнують їхній робочий

графік, а постійний скролінг новин (думспролінг) заважає зосередитися, виснажуючи когнітивні ресурси.

Серед респондентів із середнім рівнем прокрастинації спостерігається рівномірний розподіл: по 43,7% опитаних вказують на високий та середній рівні впливу війни. Це свідчить про те, що війна виступає каталізатором прокрастинації навіть для тих фахівців, які у мирний час мали достатній рівень саморегуляції. Респонденти, які зазначають низький вплив війни (15% від загальної вибірки), швидше за все, виробили ефективні копінг-стратегії або знаходяться у відносно безпечних умовах, що підтверджується їхнім низьким або середнім рівнем прокрастинації.

Ці дані показують, що воєнний стан є не просто фоном, а потужним самотійним тригером уникнення діяльності. Виснаження від хронічного стресу паралізує здатність до планування та прийняття рішень. Це підкреслює необхідність розробки специфічних стратегій зниження прокрастинації, що враховуватимуть не лише внутрішні особистісні труднощі, а й потребу відновлення ресурсу в умовах постійної зовнішньої загрози.

Отже, емоційна нестабільність, низька толерантність до невизначеності та вплив війни є можливими ключовими психологічними чинниками, які сприяють прокрастинації серед ІТ-фахівців. Розуміння цих зв'язків є важливим для розробки стратегії зниження прокрастинації в умовах воєнного часу, зокрема шляхом роботи над емоційною стабільністю та розвитком гнучкості в підходах до виконання завдань.

Обговорення результатів

Результати дослідження показують, що рівень прокрастинації серед ІТ-фахівців знаходиться під впливом стресу та невизначеності воєнного часу. Підвищення рівня стресу, страх перед невизначеністю та постійна тривога є основними чинниками, що сприяють розвитку прокрастинації. В умовах війни, коли непередбачуваність і нестабільність є постійними факторами, прокрастинація набуває більш вираженого характеру. ІТ-фахівці, які працюють в умовах воєнного часу, можуть частіше відкладають важливі завдання, через

неможливість мобілізувати когнітивні та вольові ресурси в умовах постійного занепокоєння щодо зовнішніх обставин, таких як повітряні тривоги, перебої з електропостачанням або загроза безпеці.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження показали, що прокрастинація серед ІТ-фахівців у воєнний час є багатокомпонентним явищем, що зумовлене цілою низкою психологічних факторів. Найбільш суттєвим чинником, який впливає на рівень прокрастинації, є емоційна регуляція. Респонденти, які мають труднощі в управлінні своїми емоціями, демонструють вищий рівень прокрастинації, оскільки емоційний стрес і тривога, які виникають через зовнішні обставини, стають перешкодою для ефективного виконання завдань. Зокрема, неспокій, страх перед невдачею та низька здатність до саморегуляції значно збільшують схильність до відкладання важливих завдань.

Другим важливим фактором є толерантність до невизначеності.. Респонденти з низьким рівнем толерантності до невизначеності частіше відкладали завдання через страх перед нестабільністю ситуації або відсутністю достатньої інформації для прийняття рішень. Такий тип поведінки створює замкнене коло, в якому прокрастинація лише збільшує рівень стресу і погіршує результати роботи. Ці чинники взаємодіють між собою, посилюючи один одного і створюючи психологічні бар'єри для ефективної діяльності. Це підтвердило гіпотезу вплив наведених факторів на здатність фахівців працювати в умовах, коли багато чинників не можна передбачити

Проектний характер роботи ІТ-фахівців та дистанційний формат роботи створюють додаткові труднощі у підтримці продуктивності та організації роботи. Відсутність чітких структур та зовнішнього контролю, а також постійне необхідність самостійної організації роботи, підвищують ризик прокрастинації, особливо коли не вистачає розвинених навичок саморегуляції та самоконтролю.

В умовах воєнного часу прокрастинація набуває більш вираженого характеру через хронічний стрес, невизначеність та емоційне виснаження. Високий рівень тривожності, емоційної напруги та відсутність стабільності

значно погіршують здатність до концентрації уваги, організації діяльності та виконання завдань, що знижує професійну ефективність.

Для зменшення рівня прокрастинації в умовах кризових ситуацій, таких як воєнний стан, важливо звернути увагу на розвиток емоційної регуляції та толерантності до невизначеності. Практики, що допомагають фахівцям краще управляти своїми емоціями, знижувати тривогу та навчитися приймати рішення в умовах нестабільності, можуть істотно зменшити рівень прокрастинації. Крім того, важливо підтримувати здоровий баланс між прагненням до високих результатів і реалістичними очікуваннями, щоб уникнути надмірного перфекціонізму, який сприяє відкладанню завдань. Створення чітких робочих структур, зокрема в змішаному форматі роботи, а також розвиток навичок гнучкості в умовах невизначеності, може допомогти ІТ-фахівцям знизити рівень прокрастинації і підвищити ефективність їх роботи в умовах стресу та кризових ситуацій.

Таким чином, прокрастинація серед ІТ-фахівців є результатом складної взаємодії психологічних, когнітивних та організаційних чинників, що потребує комплексного підходу до її подолання, особливо в умовах війни, де присутні постійні умови стресу та невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Л. І. Психологічні особливості професійного стресу працівників ІТ-сфери в умовах воєнного стану. Психологія та соціальна робота. 2023. № 2. С. 45–58.
2. Вдовиченко О. В. Прокрастинація як стратегія поведінки особистості в ситуації невизначеності. Габітус. 2022. Вип. 36. С. 112–117.
3. 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.
4. Гірняк А. М. Особливості соціальної взаємодії в ІТ-командах в умовах війни. Психологія і суспільство. 2023. № 4. С. 56–67.
5. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
6. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 36. С. 86–99.
7. Засекіна Л. В. Технострес і психологічне благополуччя ІТ-фахівців в умовах невизначеності. Психологія і суспільство. 2023. № 1. С. 45–58.
8. Карамушка Л. М. Психологія організаційного стресу та вигорання в ІТ-сфері: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 214 с.
9. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
10. Креденцер О. В., Андрющенко Т. Г. Чотирирівнева модель резильєнтності ІТ-фахівців в умовах війни в Україні. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 2–3. С. 34–47.
11. Кременчуцька М. К. Прийняття рішень у ситуації невизначеності під час війни. Матеріали 78-ї наукової конференції ОНУ ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2023. С. 43–45.

12. Кузікова С. Б. Емоційне виснаження цифрових працівників: фактори ризику та стратегії саморегуляції. *Український психологічний журнал*. 2023. № 2(3). С. 44–57.
13. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав Хмельницький, 2018. № 4(36)-2. С. 59–65.
14. Лушин П. В. Психологія змін в умовах воєнного стану: теоретико-методологічний аспект. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2024. Вип. 15. С. 12–25.
15. Максименко С. Д. Генезис особистості у вимірах воєнного часу. *Вісник психології*. 2024. № 3. С. 5–18.
16. Мизенко А. А. Сприймання війни як внутрішнього переживання особистості. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції*. Ніжин, 2024. С. 213–215.
17. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 66–70.
18. Осьодло В. І. Психологія професійної стійкості особистості в екстремальних умовах діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 5. Вип. 22. С. 134–149.
19. Папуча М. В. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 37–41.
20. Романовський О. Г. Психологічні особливості діяльності фахівців соціотехнічних систем в умовах кризи. *Теорія і практика управління*. 2023. № 1. С. 77–90.
21. Соломко Ю. М. Проблема невизначеності під час війни. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції*. Ніжин, 2024. С. 341–345.

22. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану. Збірник наукових праць Інституту психології. 2024. С. 213–215.
23. Туриніна О. Л. Психологія прокрастинації: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2021. 168 с.
24. Чайка Г. В. Саморегуляція поведінки як чинник подолання прокрастинації у фрілансерів. Психологічний журнал. 2022. Т. 8. № 5. С. 24–35.
25. Шевченко Н. Ф. Психологічні детермінанти професійного вигорання ІТ-спеціалістів у період пандемії та війни. Габітус. 2023. Вип. 48. С. 150–156.
26. Yablonska T. Coping strategies and procrastination in remote workers during crises. *Journal of Psychological Sciences*. 2023. Vol. 12. P. 45–59.
27. Громова Ганна (2022) Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Київ. УДК 159.923.3:123.1/124.1

ДОДАТКИ

Додаток А. Анкета для дослідження прокрастинації у фахівців ІТ-сфери в умовах воєнного стану

Блок 1. Прокрастинація. На основі методики «Загальна шкала прокрастинації Лея» (GPS).

Інструкція:

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де:

1 — ніколи

2 — рідко

3 — іноді

4 — часто

5 — завжди

1. Я часто намагаюся уникати виконання завдання, яке мене мало чи зовсім не цікавить.
2. Я не виконую завдання до моменту, коли їх потрібно здавати.
3. Коли я закінчую читати бібліотечну книгу, я повертаю її негайно, незалежно від дати, коли її треба повернути.
4. Коли вранці пора вставати, я найчастіше встаю прямо з ліжка.
5. Лист може пролежати кілька днів після того, як я його напишу, перш ніж відправити його поштою.
6. Зазвичай я відповідаю на дзвінки швидко.
7. Навіть роботи, які не потребують нічого іншого, окрім того, як сісти й виконати їх, я іноді виконую днями.
8. Зазвичай я приймаю рішення якнайшвидше.
9. Я зазвичай відкладаю початок роботи, яку маю виконати.
10. Зазвичай мені доводиться поспішати, щоб виконати завдання вчасно.
11. Коли я готуюся до виходу, мені рідко доводиться щось робити в останню хвилину.
12. Готуючись до дедлайну, я часто витрачаю час на інші справи.

13. Якщо я домовився про зустріч, то вважаю за краще вийти раніше.
14. Зазвичай я починаю виконувати завдання невдовзі після його призначення.
15. Я часто закінчую завдання раніше, ніж потрібно.
16. Здається, я завжди купую подарунки на день народження чи Різдво в останню хвилину.
17. Я зазвичай купую навіть найнеобхіднішу річ в останню хвилину.
18. Зазвичай я виконую все, що планую, за день.
19. Я постійно кажу "Я зроблю це завтра".
20. Я зазвичай виконую всі завдання, які маю виконати, перш ніж заспокоїтися та відпочити ввечері.

Блок 2. Емоційна регуляція. На основі методики «Шкала труднощів у регуляції емоцій» (DERS).

Інструкція:

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 — Майже ніколи
- 2 — Рідко
- 3 — Іноді
- 4 — Часто
- 5 — Майже завжди

1. Я чітко розумію свої почуття.
2. Я звертаю увагу на те, як відчуваюся.
3. Я відчуваю свої емоції як непереборні та неконтрольовані.
4. Я не маю уявлення, як я себе відчуваю.
5. Мені важко розібратися у своїх почуттях.
6. Я уважний до своїх почуттів.
7. Я точно знаю, що я відчуваю.
8. Мені важливо, що я відчуваю.

9. Мене бентежить те, що я відчуваю.
10. Коли я засмучений, я усвідомлюю свої емоції.
11. Коли я засмучений, я злюся на себе за те, що відчуваюся так.
12. Коли я засмучений, мені стає ніяково через це почуття.
13. Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
14. Коли я засмучений, я втрачаю контроль.
15. Коли я засмучений, я вірю, що залишусь таким ще довгий час.
16. Коли я засмучений, я вважаю, що зрештою почуватимуся дуже пригніченим.
17. Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття дійсні та важливі.
18. Коли я засмучений, мені важко зосередитися на чомусь іншому.
19. Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
20. Коли я засмучений, я все одно можу довести справу до кінця.
21. Коли я засмучений, мені соромно за це.
22. Коли я засмучений, я знаю, що зможу знайти спосіб почуватися краще.
23. Коли я засмучений, я відчуваю себе слабким.
24. Коли я засмучений, я відчуваю, що можу контролювати свою поведінку.
25. Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так себе відчуваю.
26. Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
27. Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
28. Коли я засмучений, я вважаю, що нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
29. Коли я засмучений, я дратуюся на себе через те, що відчуваю себе так.
30. Коли я засмучений, я починаю відчувати себе дуже погано.
31. Коли я засмучений, я вважаю, що все, що я можу зробити, – це занурюватися в це почуття.
32. Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
33. Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
34. Коли я засмучений, мені потрібен час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.

35. Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб відчувати себе краще.
36. Коли я засмучений, мої емоції переповнюють мене.

Блок 3. Толерантність до невизначеності. На основі методики «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової).

Інструкція:

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 — Зовсім не типово для мене
- 2 — Майже не типово для мене
- 3 — Певною мірою типово для мене
- 4 — Значною мірою типово для мене
- 5 — Дуже типово для мене

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують.
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.

Блок 4. Вплив воєнного стану

1. Виберіть зі списку ситуації, які відбувалися з вами або свідком яких ви були під час воєнних подій

- мені пощастило, жодних шокуючих ситуацій я не бачив(ла) і не пережив
- сама(а) я не пережила(ла) шокуючих ситуацій, безпосередньо під обстрілами не була(ла), чула(ла) історії інших людей про страшні події; неподалік від місця мого перебування було чути постріли, йшли бої
- я (та/або мої близькі) недовгий час був(ли) під обстрілом, перебував(ли) безпосередньо в зоні небезпеки (можливо, це був один епізод)
- я (та/або мої близькі) був(ли) під обстрілом, довго перебував(лися) безпосередньо в зоні небезпеки; серед особисто знайомих мені людей є загиблі або сильно постраждалі люди, але свідком самої події я не був(ла)
- зі мною або моїми близькими відбувалися (відбулися) шокуючі події, пов'язані із загрозою загибелі, загибеллю, насильством (можливо, це була одна подія)

2. Чи перебуваєте ви зараз у безпеці?

- так, моя нинішня ситуація абсолютно безпечна
- так, я в безпеці
- зараз у мене немає абсолютної безпеки
- ні, я перебуваю в тривожній ситуації
- ні, ситуація, в якій я перебуваю, загрозна і дуже небезпечна

3. Чи часто зараз ви згадуєте про страшні події, пережиті в період воєнних дій?

- не згадую
- згадував(ла) один або два рази за останній місяць
- згадую один або два рази на тиждень
- згадую кілька разів на тиждень
- згадую щодня або майже щодня

4. Чи виникають у вас сильні переживання в той момент, коли ви згадуєте про пережиті страшні події?

- ні, переживання слабкі

- коли важкий спогад спливає в пам'яті, я можу переключитися і продовжувати виконувати свої справи
- коли це траплялося, переживання бувають доволі сильними, складно опанувати себе, виконання дій доводиться на певний час призупиняти, але із зусиллям я все ж таки * повертаюся до діяльності
- такі стани проходять важко, бувають зриви в діяльності, подолати спогади, що виникають, важко
- стан буває вкрай важким, нестерпним, неможливо продовжувати виконувати справи, і не виходить позбутися цих спогадів

5. Чи бувають випадки, коли вам стає важко і сумно, коли ви засмучуєтеся, якщо бачите людей у військовій формі, військову техніку, зброю або щось інше, що нагадує про війну?

- ні
- у таких випадках я буваю трохи схвилюваний(а) і засмучений(а)
- я буваю помітно схвилюваний(а) і засмучений(а), але можу контролювати свій стан
- було дуже сильне хвилювання, з яким складно впоратися
- ці стани для мене надзвичайно важкі, практично нестерпні

6. Чи буває, що ви раптово відчуваєтеся так, ніби знову потрапили в той час і те місце, де була небезпека?

- ні
- так, але коли це відбувається, я розумію, що це тільки відчуття, і не втрачаю зв'язку із ситуацією, в якій перебуваю насправді
- так, і коли це відбувається, відчуття буває доволі реалістичним, але я продовжую розуміти, що зараз перебуваю в безпеці; відчуття схожі на марення наяву
- так, усе, що відбувається в цей момент, здається мені дуже реальним: я начебто знову бачу образи, чую звуки, відчуваю запахи, які були в

ситуації загрози, але все ж я якось усвідомлюю, що зараз перебуваю в іншій обстановці

- так, у такому стані я ніби "випадаю" з навколишньої реальності, і мені здається, що я знову повернувся (повернулася) у страшну ситуацію; я можу потім не пам'ятати, що робив (ла) і говорив (ла) в той момент ("затьмарення", провал у пам'яті)

7. Чи сняться вам неприємні сни про події, пережиті під час війни?

- ні
- іноді важкі сни бувають, але вони не будять мене
- від важких снів я прокидаюся з неприємними почуттями, але потім засинаю знову
- стани після таких снів важкі, утруднене повторне засинання
- це болісні стани, я говорю, кричу, плачу уві сні; потім не можу заснути знову

8. Чи докладаете ви зусиль, щоб уникнути думок і почуттів, пов'язаних із пережитими під час війни подіями (наприклад, печалі, провини, безсилля, страху, гніву тощо)?

- ні
- невеликі зусилля
- докладаю зусиль, щоб не думати про ті події, відволікаю себе, намагаюся уникати того, що може мені нагадати про них
- докладаю значних зусиль, щоб уникати думок і почуттів про страшні події, що трапилися зі мною або моїми близькими під час війни, іноді вдаюся до заспокійливих, алкоголю та ін. засобів, які допомагають хоч на якийсь час забути про пережите
- докладаю всіляких зусиль, щоб уникати думок і почуттів про важкі події, використовую всі засоби, що допомагають впоратися зі складними переживаннями та станами (медикаменти, алкоголь, наркотичні речовини тощо).

9. Чи уникаєте ви дій або ситуацій, здатних нагадати про пережиті події (наприклад, не ходите на якісь заходи, уникаєте потрапляння в ті місця, які можуть нагадати * про те, що сталося, не дивіться фільми про війну тощо)?

- ні
- іноді так буває
- так, докладаю певних зусиль, щоб уникати нагадувань про пережиті страшні ситуації
- я докладаю значних зусиль, щоб уникати таких заходів
- докладаю дуже великих зусиль для уникнення будь-яких можливих нагадувань про ті ситуації, які хочеться забути

10. Чи траплялися у вас "прогалини" в пам'яті, коли ви не могли пригадати якісь деталі травматичної події, що сталася (наприклад, імена, особи, послідовність подій)?

- ні
- так, окремі деталі не пам'ятав(ла) (не пам'ятаю)
- так, значну частину події не пам'ятав(ла) (не пам'ятаю)
- так, більшу частину обставин не пам'ятав(ла) (не пам'ятаю)
- майже зовсім неможливо було згадати подію(ї)

11. Чи можна сказати, що ви втратили інтерес до занять, які раніше були для вас важливими або приємними, - наприклад, спорт, захоплення, спілкування?

- не було втрати інтересу
- так, інтерес частково втрачено, але я можу отримати задоволення в процесі заняття, якщо все-таки починаю його робити
- так, інтерес помітно знизився, але все-таки трохи задоволення від заняття(й) отримувати можу
- так, інтерес до колись улюблених занять сильно знизився
- я повністю втратив(ла) інтерес, через це не можу нічого робити

12. Чи відчуваєте ви, що після всіх пережитих подій віддалилися від інших людей, втратили зв'язок із ними або бажання спілкуватися з ними?

- ні, я як і раніше спілкуюся з людьми
- епізодично я відчуваю себе таким, що "йде не в ногу" з оточуючими
- у мене є почуття відстороненості, але зберігаються стосунки з найважливішими для мене людьми і почуття приналежності до навколишнього світу
- значне відчуття відстороненості або відчуженості від більшості людей, зберігається здатність взаємодії тільки з однією людиною
- я відчуваю повністю відірваним від інших людей, близькі стосунки не підтримую ні з ким

13. Чи буває, що вам важко відчувати різні почуття, особливо любов або щастя?

- ні
- буває, але незначно
- буває, але я все-таки зберігаю здатність відчувати емоції
- я помічаю, що мені важко відчувати емоції, принаймні - любов і щастя
- так, я відчуваю повну відсутність емоцій

14. Чи уникаєте ви будувати плани на майбутнє, чи є у вас відчуття, що у вас "немає завтрашнього дня"?

- ні, я думаю про майбутнє
- таке відчуття буває, але воно не затримується надовго
- я чітко помічаю, що не будую планів на майбутнє
- у мене виражене відчуття відсутності майбутнього, немає бажання планувати подальше життя
- так, і це всепоглинаюче почуття; переконаність у тому, що життя скоро закінчиться

15. Чи порушений у вас сон після всього, що сталося з вами?

- у мене немає проблем і труднощів зі сном
- є деякі труднощі із засинанням
- довго засинаю або прокидаюся вночі і насилу засинаю
- дуже довго засинаю; або прокидаюся вночі і потім не сплю

- дуже тривалий період засинання, непереборні труднощі зі збереженням сну (недосипаю більше 3-х годин на добу)

16. Чи були після пережитих подій такі періоди, коли ви відчували, що дуже дратівливі, або проявляли почуття гніву, поводитися агресивно?

- ні
- іноді виявляв(ла) деяку дратівливість, у гніві - підвищення голосу
- я більш дратівливий(ла), ніж раніше, у гніві з легкістю починаю сперечатися, але швидко "остигаю"
- я став(ла) дратівливим(ою), у гніві - можу бути агресивним(ою)
- я відчуваю непереборний гнів, під час якого вдаюся до фізичного насильства по відношенню до інших

17. Чи помічаєте ви, що вам стало складно зосередитися на чому-небудь після пережитого?

- ні
- для зосередження мені потрібні незначні зусилля
- є втрата здатності до зосередження, але при зусиллі я можу зосередитися
- я набагато менше, ніж раніше, здатний(на) зосередитися, навіть за особливих зусиль
- повна нездатність до зосередження та концентрації уваги

18. Ви помічаєте, що буваєте особливо насторожені або пильні навіть тоді, коли це не потрібно?

- за собою такого не спостерігаю
- є окремі прояви надпильності
- явно наявна надпильність, настороженість у громадських місцях (наприклад, вибір безпечного місця в магазині або транспорті)
- значні прояви надпильності, я постійно спостерігаю за оточуючими, чекаючи на небезпеку; перебільшене занепокоєння про власну безпеку (а також своєї сім'ї та дому)

- надмірна пильність, зусилля із забезпечення безпеки потребують значних витрат часу та енергії; я перевіряю і перевіряю ще раз ступінь небезпеки/безпеки в будь-якій ситуації

19. Чи відчуваєте ви сильний переляк на гучні несподівані звуки (наприклад, на автомобільні вихлопи, салюти, грім, стукіт дверей, що зачинилися, тощо) або на щось, * що ви раптом побачили "краєм ока"?

- ні
- трохи лякаюся
- буває переляк у відповідь на раптовий подразник (здригаюся, або, навпаки, завмираю, "холодію" тощо)
- значна реакція переляку, якийсь час не можу заспокоїтися
- вкрай виражена реакція переляку, явна захисна поведінка (наприклад, можу лягти на землю, сховатися тощо)

20. У вас бувають фізіологічні реакції (прискорене серцебиття, м'язова напруга, тремтіння в руках, пітливість) у ситуаціях, що нагадують про пережиті події?

- ні
- слабка реакція
- явна наявність фізіологічної реакції, деякий дискомфорт
- виражена фізіологічна реакція, сильний дискомфорт
- дуже сильна фізіологічна реакція, збереження стану протягом якогось часу