

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
«Особливості попередження та подолання прокрастинації
у практичних психологів в умовах війни»
здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
Котвицької Дар'ї Олександрівни

Обсяг роботи – 159 с. **Кількість таблиць** – 17 табл. **Кількість рисунків** – 12 рис. **Список використаних джерел** – 112 найменувань, з них 62 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – прокрастинація у практичних психологів в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості попередження та подолання прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни, а також розробити психологічні рекомендації щодо її попередження й подолання.

Завдання дослідження: дослідити основні підходи до визначення поняття «прокрастинація»; здійснити класифікацію та характеристику різновидів прокрастинації; розкрити специфіку прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни; виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни; дослідити рівні прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни та чинники, які впливають на її прояв; розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи; методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у аналізі основних підходів до визначення поняття «прокрастинація»; здійсненні класифікації та характеристики типів прокрастинації; визначенні специфіки прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни та виокремленні системи чинників, які впливають на неї.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти попередженню та подоланню прокрастинації у практичних психологів в умовах війни. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.

Висновки. Прокрастинація розглядається як складний багатофакторний психологічний феномен, що виявляється у свідомому відкладанні професійно значущих завдань попри усвідомлення негативних наслідків та формується на перетині особистісних характеристик, емоційного стану й соціального контексту. Теоретичний аналіз засвідчив багатомірність підходів до розуміння прокрастинації. Обґрунтовано, що прокрастинація має циклічну природу та виконує переважно емоційно-регуляторну функцію, пов'язану зі страхом помилки, уникненням напруги та професійного перенавантаження.

Емпірично встановлено, що у більшості практичних психологів в умовах війни переважає середній рівень прокрастинації, що свідчить про її ситуативний характер. Високий рівень виявлено у незначній частини респондентів, переважно серед консультантів-психотерапевтів. Найбільш прокрастинованими є сфери навчання, саморозвитку та самопіклування; типовими формами виступають відволікальна активність і використання соціальних мереж. Виявлено зв'язок прокрастинації з самокритичним перфекціонізмом і високим рівнем особистісної тривожності за домінування мотивації уникнення невдач, що підтверджує її емоційно-регуляторну природу. На основі результатів розроблено тренінгову програму з попередження і подолання прокрастинації, що засвідчує практичну значущість дослідження.

Ключові слова та словосполучення: прокрастинація, тривожність, перфекціонізм, мотивація.