Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Котвицька Дар'я Олександрівна

Особливості попередження та подолання прокрастинації у практичних психологів в умовах війни

Кваліфікаційна (магістерська) робота

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої
освіти спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Практична психологія»

Науковий керівник:

Чеканська Лариса Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № від « » 2026 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП ……...……...3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ...……..7

1.1. Сутність поняття «прокрастинація» в контексті різноманітних підходів …….……...7

1.2. Типи прокрастинації та їхня характеристика ……...…….....17

1.3. Специфіка прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни .....…….……..…….....22

1.4. Система чинників, які впливають на прокрастинацію у практичних психологів в умовах війни ...……...……..30

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ...……..……..39

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни …….....39

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни та чинників, які впливають на неї ….55

2.3. Психологічні рекомендації для попередження та подолання прокрастинації у практичних психологів в умовах війни ……67

ВИСНОВКИ ……..……..……..…81

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …….....…..……85

ДОДАТКИ…….…..…..104

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах повномасштабної війни в Україні зростає потреба у збереженні психологічного здоров'я не лише клієнтів, а й самих фахівців допоміжних професій. Практичні психологи, які постійно здійснюють психоемоційний супровід населення, залишаються вразливою, але малопомітною професійною групою.

Одним із чинників, що знижує ефективність їхньої роботи, є прокрастинація – свідоме відкладання професійних завдань, яке негативно впливає на якість психологічної допомоги, дотримання етичних норм і професійних стандартів.

У фокусі наукової літератури прокрастинація розглядається як багатовимірне психологічне явище, пов'язане із труднощами саморегуляції, когнітивними викривленнями та емоційною нестійкістю, чому присвячені дослідження таких зарубіжних вчених: Дж. Бурка [7], А. Елліс [58], К. Клінгсік [77], В. Кнаус [58], К. Лей [79], Н. Мілгрем [84; 85; 86; 87; 88], Т. Пичил [94; 95; 96; 100; 101], Л. Сапалдін [98], Ф. Сіруа [96; 100; 101], П. Стіл [64; 102; 103; 104; 105], Дж. Феррарі [61; 62; 63; 64; 65; 66; 67; 68; 73; 104], Н. Фьоре [69], Е. Фріман [70], Л. Юен [7]. Хоча в Україні прокрастинація активно досліджується такими вченими, як Н. Берегова [3; 4], О. Гуменюк [10], М. Дворник [11], В. Дуб [14], О. Журавльова [15; 16], А. Камінська [18], В. Качарова [49], О. Ковтун [37], Т. Колтунович [20], Н. Ладогубець [37], В. Лугова [23; 24], Н. Мельник [37], Т Мотрук [28], Н. Назарук [29], З. Оніпко [30], В. Підганюк [4], О. Поліщук [20], Л. Помиткіна [37], Ю. Рудоманенко [40], В. Стефанишин [43], В. Стеценко

[28], О. Шпортун [99], Д. Євдокимова [49], акцент, як правило, робиться на студентському чи академічному середовищі. Дослідження ж прокрастинації саме у практичних психологів, зокрема в умовах війни, залишаються фрагментарними й недостатньо розробленими.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості попередження та подолання прокрастинації у практичних психологів в умовах війни».

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.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Дослідити основні підходи до визначення поняття «прокрастинація».
2. Здійснити класифікацію та характеристику різновидів прокрастинації.
3. Розкрити специфіку прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.
4. Виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.
5. Дослідити рівні прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни та чинники, які впливають на її прояв.
6. Розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація,

порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); 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, насамперед, в тому, що здійснено цілісний аналіз основних підходів до вивчення сутності поняття «прокрастинація»; виокремлено та охарактеризовано різновиди прокрастинації; визначено специфіку прояву прокрастинації у практичних психологів; підібрано та проаналізовано систему чинників, які впливають на розвиток прокрастинації у практичних психологів; розроблено психологічний тренінг для попередження та подолання прокрастинації у практичних психологів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблений психологічний тренінг може бути використаний при розробці психологічних порад до попередження та подолання 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.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VIII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолог (Суми, 22.05.2025); III Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 22.01.2026).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Котвицька Д. О. Особливості прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни. *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VIII Міжнародної

науково-практичної конференції, 22 травня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2025. С. 72-76.

2. Котвицька Д. О. Особливості прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни та чинників, які впливають на даний феномен. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення*: матеріали ІІІ Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2026. С. 106-115.

Структура та обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, а також списку використаних джерел, що нараховує 112 найменувань, з них 62 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 159 сторінок, основний зміст викладено на 84 сторінкках. Робота містить 17 таблиць, 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність поняття «прокрастинація» в контексті різноманітних підходів

Проблемі прокрастинації присвячені дослідження багатьох вчених. Що стосується визначення змісту прокрастинації, то слід зазначити, що в англійському етимологічному словнику Online Etymology Dictionary, слово procrastination походить від латинського procrastinatio – «відкладання на завтра» (від pro – «вперед» і crastinus – «завтрашній») [91]. У American Heritage Dictionary воно трактується як «відкладання виконання чогось, особливо через звичну лінь чи недбалість» [107].

Одні з перших дослідників прокрастинації А. Елліс та В. Кнаус дійшли висновку, що прокрастинатори часто обманюють себе, переконуючи, що «завтра точно зроблю» через ілюзію про необмежений запас часу [58].

І хоча досі немає єдиного загальновизнаного трактування терміну прокрастинації, автори досліджень цього феномену досягли згоди лише щодо двох його ключових характеристик:

– по-перше, у наявності зволікання в прийнятті рішень і відкладанні важливих справ «на потім»;

– по-друге, у вираженості супутнього почуття емоційного дискомфорту [40].

Та окрім емоційного дискомфорту, люди, які прокрастинують, стикаються з величезною кількістю наслідків для різних сфер життя – від кар'єри до здоров'я та особистих стосунків. На основі досліджуваної літератури можна систематизувати наслідки у наступні групи:

1. Особистісні наслідки:

1) емоційна та психічна сфера: внаслідок прокрастинації виникають тривожність, вина, сором, зниження самооцінки, самокритика, паніка,

депресія, безпорадність і навіть екзистенційне виснаження [40; 58; 94]. Як зазначає Т. Пичил, через це явище ми відкладаємо не лише справи, а й саме життя [94];

2) фізичне здоров'я: прокрастинація знижує імунітет через стрес і призводить до відкладання фізичної активності, здорового харчування, сну, візитів до лікаря. Це підвищує ризик психосаматичних захворювань, серцево-судинних хвороб і діабету [16; 94; 100; 101];

3) зниження самоефективності, упущення можливостей, втрата задоволення від процесу [40; 69].

2 Міжособистісні, такі як втрата довіри, конфлікти, погіршення або припинення стосунків [40]. За спостереженнями Т. Пичила, найбільші жалі людей після втрати близьких пов'язані з бездіяльністю [94].

3. Соціальні, такі як фінансові втрати, штрафи, зниження успішності чи рейтингу, втрата статусу [40].

Тож, прокрастинація знижує продуктивність, добробут, фінансову стабільність, академічну успішність, викликає тривогу, провину, особливо перед дедлайнами [64; 77].

Ті хто прокрастинують хронічно, значно частіше шкодують про освіту, здоров'я, фінанси та стосунки з родиною і друзями [64]. Дж. Гарріот та Дж. Феррарі у своїх дослідженнях дійшли висновку, що хронічна прокрастинація може бути досить поширеним явищем приблизно для кожного п'ятого дорослого [73]. І це надто великий та тривожний показник. Адже це значить, що до прокрастинації час від часу вдаються ще більша кількість людей.

Тож, підсумовуючи вищесказане, можна зазначити, що прокрастинація – це нездатність упоратися з життям [94], яка є дуже розповсюдженим сучасним явищем.

Дослідник прокрастинації Н. Фьоре виділяє наступні 6 ознак прокрастинації:

1. Хронічне переживання зобов'язань, що супроводжується тривожністю і неможливістю психологічного розслаблення.

2. Дезорганізоване сприйняття часу, регулярне порушення дедлайнів.

3. Невизначеність у цілях і цінностях – труднощі з формуванням ієрархії пріоритетів, розмитість особистих і професійних орієнтирів.

4. Емоційне виснаження і фрустрація – зниження задоволеності діяльністю, домінування самозвинувачення і внутрішньої критики.

5. Страх оцінювання і перфекціонізм.

6. Занижена самооцінка та зовнішній локус контролю [69].

У зарубіжній літературі прокрастинація інколи розглядається як позитивне явище, зокрема у фінансовій сфері. П. Бернштайн визначає її як «стратегічне очікування», коли зволікання в умовах невизначеності дозволяє зібрати більше інформації та знизити ризики [52, С.15]. Подібної позиції дотримується й В. Баффет, наголошуючи на цінності рідкісних, але виважених інвестицій і свідомої відмови від зайвих дій [53]. А. Чу та Дж. Чой вказують, що активна прокрастинація може бути адаптивною у вимогливому та швидкозмінному середовищі [54]. Водночас у цих прикладах ідеться не про деструктивну прокрастинацію, а про усвідомлене відкладання, що підтверджує тезу Т. Пичила: «будь-яка прокрастинація – це відкладання, але не будь-яке відкладання – це прокрастинація» [94].

Тож прокрастинація означає набагато більше, ніж її буквальне значення. Розсудливість, терпіння та розстановка пріоритетів мають елементи затримки, але жодна з них не означає те саме, що прокрастинація [103]. На думку Т. Пичила, прокрастинація – це неусвідомлена емоційна реакція, виражена у добровільній затримці запланованої дії, незважаючи на знання того, що ця затримка може завдати шкоди людині [94].

Схожої думки дотримається ще одна дослідниця даного феномену – К. Клінгсік визначила прокрастинацію як «добровільне відкладання передбачуваної та необхідної та/або (особисто) важливої діяльності,

незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання» [77].

Проблема прокрастинації відома з давніх-давен. Дж. Бурка і Л. Юен зазначають, що в стародавньому Єгипті існували два слова для позначення прокрастинації: одне – як корисну звичку уникати марної праці, друге – як шкідливу лінь, що загрожує виживанню [7].

Психолог П. Стіл називає прокрастинацію архетиповою помилкою людства. Вперше її згадує Гесіод у поемі «Роботи і дні» (800 р. до н.е.): «хто зволікає, той з бідами змагатиметься» Про шкоду зволікання писали і драматурги Дж. Лілі у 1579 р. та Р. Грін у 1584 р., наголошуючи про його небезпечність. Римський консул Цицерон у 44 р. до н.е. називав зволікання вчинком, гідним осуду, а Фукідід – рисою, що допустима лише для виграшу часу перед війною [102].

У XVII ст. у християнстві прокрастинацію визначали тяжким гріхом [4]. Так, у проповіді 1682 р. преподобний Вокер закликав боротися з нею [102]. А ще раніше буддист У. Сутта вважав її «моральним осквернennям», а в «Бхагавад-Ґіті» (бл. 500 р. до н.е.) зазначається, що тим, хто зволікає, загрожує пекло [103].

Народна мудрість також засуджує прокрастинацію: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», «Зволікання – смерть подібне» [4].

Хоч зволікання існувало завжди, лише після 1750 р., з початком індустріалізації, його почали сприймати як проблему [61; 62; 66]. Як зазначає Н. Мілгрем, в аграрних спільнотах прокрастинація майже не проявлялась, а її загострення пов’язане з перевантаженням і регламентованістю життя у технологічно розвинених суспільствах і є хворобою сучасності, спричиненою стрімким розвитком індустріального суспільства [84; 86; 87].

Системне психологічне вивчення прокрастинації розпочалось у 1980-х [70]. За Т. Колтунович, розвиток розуміння цього феномена проходив три етапи:

– донауковий (до 1970-х) – згадки у філософії та літературі;

– наукове осмислення (1970-1980-ті) – пошук причин і симптомів;

– експериментально-прикладний (з 1982 р.) – створення [20].

У деяких вітчизняних наукових роботах, присвячених темі прокрастинації, зазначено, що у науковий обіг термін «прокрастинація» було введено у 1977 р. П. Рінгенбахом у книзі «Прокрастинація в житті людини» [18; 29; 43]. Та насправді, ця перша книга на тему прокрастинації так і не була видана через прокрастинацію її автора [102].

Тож першою книгою з прокрастинаціїї вважається робота А. Елліс та В. Кнаус «Подолання прокрастинації», яка була надрукована у 1977 р. [58]. Пізніше, у 1983 р., світ побачила книга Дж. Бурка і Л. Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», яку перевидали у 2008 р. [7]. Обидві роботи були написані з врахуванням практичного досвіду авторів. Окрім досліджень самого поняття, були розроблені і опитувальники для вивчення прокрастинації (Aitken, 1982; Lay, 1986; McCown et al., 1987; Tuckman, 1991) [18].

Ці здобутки поклали початок науковому дослідженню феномена прокрастинації, яке триває і досі. При чому у кожному з психологічного підходів є своє унікальне бачення визначення прокрастинації, які доповнюють одне одного.

Так, у межах **біологічного (нейропсихологічного) підходу** прокрастинацію пов’язують з особливостями функціонування префронтальної кори, що відповідає за самоконтроль, планування та імпульсивність. Д. Густавсон із колегами вказують на можливу спільну генетичну основу прокрастинації та імпульсивності, а також на роль дисбалансу нейромедіаторів, зокрема дофаміну, який підсилює орієнтацію на негайну винагороду [71]. МРТ-дослідження В. Жанга, К. Ванга та Т. Фенга засвідчили зв’язок прокрастинації з гіперактивністю емоційно-мотиваційних центрів і зниженою функцією когнітивного контролю, що зумовлює перевагу короткострокового задоволення над довгостроковими цілями [112]. Дослідники Н. Волков, Х. Ніерманн, М. Огучі, Дж. Феррарі та С. Сандерс

також пов’язують прокрастинацію з дисфункціями виконавчих функцій, типовими для ADHD [67; 89; 90; 109], а К. Клінгсік – ще із депресією, тривожністю та розладами особистості [77]. Загалом у цьому підході прокрастинація розглядається як наслідок дисбалансу між префронтальною корою (контроль і планування) та лімбічною системою (пошук миттєвого задоволення і уникнення дискомфорту), що веде до відкладання дій через слабкий самоконтроль і труднощі з емоційною регуляцією.

Згідно з **психоаналітичним підходом** З. Фройда, прокрастинація виникає через внутрішній конфлікт між Ід (імпульси) і Супер-Его (внутрішні заборони) як форма захисної реакції Его для зменшення тривоги та страху провалу. У психоаналітичній традиції прокрастинацію розглядають як прояв психологічного захисту: витіснення – уникнення завдань через болючий досвід (З. Фройд, О. Феніхель, К. Хорні, К. Юнг, О. Ранк) [10], раціоналізації – виправдання типу «краще працюю в останній момент» (Дж. Бурка, Л. Юен, Б. Такмен, Дж. Феррарі) [7; 15; 62], проєкції – перекладання відповідальності на інших (С. Блатт, П. Квінлен, В. Кнаус, А. Елліс) [10; 15; 58]. Таким чином прокрастинація є несвідомим механізмом захисту, спрямованим на редукцію тривожності та збереження цілісності Я-структури [15].

Психодинамічний підхід трактує прокрастинацію як наслідок дитячих конфліктів, фрустрацій, покарань і дефіциту безумовного прийняття. В. Міссілдайн пояснює «мрійливий параліч» гіперорієнтацією на досягнення та страхом ризику [93]. Дж. Феррарі та М. Оліветте показали, що авторитарне виховання, особливо суворий контроль батька, сприяє прокрастинації у дівчат [15], а Т. Пичил, Р. Коуплан і П. Рейд уточнили, що контроль матері має менший вплив, а батьківський авторитет значущий лише для дівчат; прокрастинація в цьому випадку є формою пасивного опору для збереження автономності [95]. Б. Спок зазначає, що хронічне уникнення дій віддзеркалює конфлікт між прагненням до самостійності та страхом осуду [10]. О. Журавльова вказує, що незавершена сепарація від батьків і страх повторного відкидання формують схильність уникати складних завдань, де

емоційна безпека переважає над самореалізацією [15]. Таким чином, психодинамічна прокрастинація – це поведінкова реакція на несвідомий страх втрати любові, що виникає через контрольоване або непослідовне виховання.

У межах **транзакційного аналізу** дослідники пояснюють прокрастинацію через внутрішні конфлікти Его-станів. Т. Вайт вважає її результатом суперечливих рішень із Батьківського («треба діяти») і Дитячого («бунт проти вимоги») Его-станів [111], подібної думки дотримується Н. Фьоре, вказуючи на внутрішній конфлікт між «треба» і «не хочу» – як стратегію уникнення негативних емоцій [69]. К. Штайнер підкреслює роль «погладжувань» – соціальних актів визнання, позитивних або негативних [106], а Е. Берн наголошує, що люди завжди прагнуть погладжувань, навіть якщо вони негативні [5]. Тож прокрастинація є також джерелом негативних погладжувань. Ф. Інгліш додає, що прокрастинація може давати ще одну вторинну вигоду – уникнення відповідальності або болісного досвіду [59].

М. Гулдінг та Р. Гулдінг у 1976 р. виділили 12 «батьківських заборон», пізніше Дж. МакНіл розширив їх до 25 і поділив на 5 груп [74; 82]. Основними ж причинами прокрастинації можна назвати наступні: «Не зростай», «Не досягай», «Не дій», «Не думай», отриманих ще в довербальний період [82; 83].

Е. Берн та А. Шифф із Дж. Шифф описали прокрастинацію як прояв симбіозу – стану, коли людина не використовує всі три Его-стани повноцінно. Виділено чотири типи пасивної поведінки: нічогонероблення, нададаптація, ажитація та недієздатність/насильство [92].

Прокрастинація може бути частиною життєвого сценарію. Е. Берн описав «сценарій Невдахи», натхненний міфом про Сізіфа, пов’язаний із драйверами «Старайся», «Будь сильним» і забороною «Не досягай» [6].

Отже, у транзакційному аналізі прокрастинація – це рішення Его-стану Бунтівного Малюка відкласти або уникнути виконання завдання з

Батьківського Его-стану, часто пов’язане зі сценаріями, пасивністю та внутрішніми конфліктами.

У **біхевіоральній парадигмі** прокрастинація розглядається як набута поведінка, сформована через оперантне навчання. Б. Скіннер пояснював її закріплення через позитивне підкріплення або відсутність покарання, а В. МакКоун підкреслював роль прагнення до негайного задоволення й ослаблення саморегуляції [15]. Т. Пичил із колегами показав, що миттєва винагорода та емоційне полегшення від уникнення складних завдань поступово формують стратегію уникнення негативних емоцій [94; 95; 96]. Дж. Ейнслі пов’язував це з базовим імпульсом до короткострокових дій і гіперболічним дисконтуванням [10; 15].

П. Стіл наголошував на зв’язку прокрастинації з імпульсивністю та дефіцитом саморегуляції; його крос-культурне дослідження (понад 16 000 осіб) виявило вищий рівень прокрастинації серед молодих чоловіків із низькою дисципліною [105]. Г. Рейкс і К. Данн пов’язували зволікання з труднощами підтримки уваги [97], а Дж. Феррарі – з когнітивним перевантаженням і тиском часу [61].

Важливу роль відіграє аверсивність завдань: Л. Соломон і Е. Розблюм пояснювали нею до 25% варіативності прокрастинації, Н. Мілгрем – до 33%, а К. Лей показав, що негативне ставлення до завдання впливає на зволікання незалежно від дедлайнів [15]. Експерименти Дж. Феррарі та Д. Тайса підтвердили, що люди обирають приємні, але несуттєві справи [68], тоді як Дж. Екклз, Т. Брінтаупт і Ч. Шин зазначали роль особистої значущості завдання та можливість свідомої стратегії відкладання [15].

П. Стіл інтегрував ці підходи у Теорію тимчасової мотивації (ТМТ), де мотивація знижується за низької цінності, очікування успіху та значної часової затримки [102; 105]. Загалом у біхевіоральному підході прокрастинація постає як навчена реакція уникнення, підкріплена миттєвим полегшенням і замкненим колом стресу та тривоги [10; 93].

У **когнітивному підході** прокрастинація трактується як наслідок ірраціонального мислення, дисфункціональних переконань і викривленої самооцінки, пов’язаної зі страхом невдачі чи успіху та емоційним уникненням [93]. Центральну роль відіграють автоматичні думки й внутрішній діалог, які, за А. Беком, запускають тривогу та блокують дію [15]. А. Елліс і В. Кнаус пов’язували прокрастинацію з ірраціональними установками (перфекціонізм, страх помилок, знецінення ефективності), що формують поведінку уникнення і коригуються в межах REBT [11; 58].

А. Бандура пояснював прокрастинацію низькою самоефективністю [15], М. Сілвер і Д. Сабіні – конфліктом між очікуванням ідеалу та страхом невдачі [10], а Т. Пичил і Ф. Сіруа – помилкою емоційної регуляції, коли відкладання слугує уникненню тривоги, але шкодить у довгостроковій перспективі [96].

Узагальнюючи, З. Оніпко визначає прокрастинацію у когнітивній концепції як дезадаптивну копінг-стратегію, зумовлену спотвореним сприйняттям себе, емоційним уникненням і низькою самомотивацією [30]. Її подолання вимагає роботи з ірраціональними переконаннями, перебудови мислення та розвитку емоційної саморегуляції.

У межах **особистісного підходу** прокрастинація розглядається як результат поєднання рис особистості, зокрема дезорганізованості, слабкого самоконтролю, імпульсивності, перфекціонізму та тривожності, яка часто виступає ключовим чинником [93]. К. Лей трактував прокрастинацію як стабільну особистісну рису (trait procrastination), а не ситуативний стан [79].

Метааналіз П. Стіла засвідчив зв’язок прокрастинації насамперед із низькою сумлінністю, а також з імпульсивністю та, опосередковано, з невротизмом [102]. Дослідження Н. Хоссейн і М. Хоссейн показали, що сумлінність негативно пов’язана з пасивною прокрастинацією і позитивно – з активною, нейротизм сприяє зволіканню через страх, екстраверсія пов’язана як із відкладанням, так і з ефективним завершенням завдань, доброзичливість

– лише з активною прокрастинацією, тоді як відкритість істотного зв’язку не має [75].

Проаналізувавши наукову літературу з даної проблеми, можна зазначити, що прокрастинація – це багатоаспектне психологічне явище, що проявляється у свідомому чи несвідомому відкладанні важливих справ, попри усвідомлення можливих негативних наслідків. Вона є результатом взаємодії нейробіологічних, емоційних, когнітивних, поведінкових і особистісних чинників та часто виконує функцію психологічного захисту або регуляції внутрішніх конфліктів, що випливає з даних, наведених у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Аналіз основних підходів щодо дослідження змісту прокрастинації

№ з/п	Назва підходу	Тлумачення сутності прокрастинації	Автори та джерела
1.	Біологічний	Дисбаланс між префронтальною корою (контроль) та лімбічною системою (задоволення); пов’язана з дофаміном, імпульсивністю, РДУГ	К. Ванг, Н. Волков, Д. Густавсон, В. Жанг, К. Клінгсік, Х. Ніерманн, М. Огучі, С. Сандерс, Т. Фенг, Дж. Феррарі [67; 71; 77; 89; 90; 109; 112];
2.	Психоаналітичний	Несвідомий конфлікт між Ід, Его і Супер-Его; захисні механізми – витіснення, раціоналізація, проєкція	С. Блатт, Дж. Бурка, А. Елліс, П. Квінлен, В. Кнаус, О. Ранк, О. Феніхель, Дж. Феррарі, З. Фройд, К. Хорні, Л. Юен, К. Юнг [7; 10; 15; 58; 61; 62; 63; 64; 65; 66; 67; 68];
3.	Психодинамічний	Наслідок дитячих травм, авторитарного виховання; стра втрати любові; пасивний опір, сепараційна тривога	Р. Коуплан, В. Міссілдайн, М. Оліветте, Т. Пичил, П. Рейд, Б. Спок, Дж. Феррарі [10; 15; 93; 95];
4.	Транзакційний аналіз	Конфлікт Его-станів; прокрастинація як рішення з Дитячого Его. Погладжування, сценарії, пасивність, внутрішні заборон	Е. Берн, Т. Вайт, М. Гулдінг та Р. Гулдінг, Ф. Інгліш, Дж. МакНіл, А. Шифф та Дж. Шифф, К. Штайнер [5; 6; 48; 59; 74; 82; 83; 92; 106; 111];
5.	Біхевіоральний	Звичка уникати через оперантне навчання; підкріплення полегшенням; низька саморегуляція, чутливість до дедлайну	К. Данн, Дж. Ейнслі, К. Лей, В. МакКоун, Н. Мілгрем, Т. Пичил, Г. Рейкс, Е. Розблюм, Б. Скіннер, Л. Соломон, П. Стіл, Дж. Феррарі [10; 15; 61; 62; 63; 64; 65; 66; 67, 68; 96; 97; 102; 105];

6.	Когнітивний	Ірраціональні переконання, страхи, занижена самооцінка; уникнення емоцій; зниження ефективності	А. Бек, А. Бандура, А. Елліс, В. Кнаус, Т. Пичил, Д. Сабіні, М. Сілвер, Ф. Сіруа [10; 15; 58; 96];
7.	Особистісний	Наслідок рис характеру: імпульсивність, тривожність, перфекціонізм, низька сумлінність	К. Лей, П. Стіл, Н. Хоссейн та М. Хоссейн [75; 79; 102].

Отже, на основі аналізу психологічної літератури та теоретичного дослідження проблеми за основу нашого дослідження було взято визначення, де прокрастинація розуміється як добровільне відкладання передбачуваної та необхідної та/або (особисто) важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання.

1.2. Типи прокрастинації та їхня характеристика

Першу класифікацію прокрастинації запропонували Н. Мілгрем, Дж. Баторій і Д. Моурер. Вони виокремили п’ять типів:

1. Побутова (повсякденна) прокрастинація – відкладання регулярних домашніх справ і рутинних обов’язків (прибирання, прання, готування тощо).

2. Прокрастинація у прийнятті рішень – затягування вибору навіть у незначних питаннях, коли вся необхідна інформація вже є.

3. Невротична прокрастинація – відкладання життєво важливих рішень, що мають довготривалі наслідки (вибір професії, створення сім’ї, одруження тощо).

4. Компульсивна прокрастинація – поєднання відкладання дій і рішень, що перетворюється на стабільну модель поведінки.

5. Академічна прокрастинація – відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів, написання курсових тощо [85].

Найбільш досліджуваним видом є академічна прокрастинація. А. Елліс і В. Кнаус зазначають, що ще у 1977 р. вона спостерігалась у 80%–95% студентів коледжів [58]. Сучасні дослідження показують, що академічна

прокрастинація часто супроводжується загальною прокрастинацією та прокрастинацією сну [78; 81], хоча, за Н. Фьоре, людина може прокрастинувати лише в окремих сферах і зберігати контроль у більшості інших [20; 69]. Окремим видом є прокрастинація у сфері здоров'я – відкладання корисних активностей, медичних обстежень і лікування [96; 100; 101]. Існує також податкова прокрастинація: за звітом IPX1031 Tax Procrastinators, 31% американців у 2025 р. зволікали зі здачею декларацій, що спричиняло середню переплату $2903 [56; 57], а у 2002 р. показник становив 29% із сумою понад $400 млн [102].

Дослідники А. Чу та Д. Чой виділяють два типи прокрастинації: пасивну – нерішучість і нездатність організуватись, що супроводжується стресом і провиною; та активну – свідоме відкладання з переконанням, що дія під тиском дає кращий результат, при високій самооцінці та ефективному управлінні часом [54].

Досліджуючи феномен прокрастинації, Т. Пичил визначив, що існують наступні типи прокрастинації:

– хронічна – звичка, яка вкорінена і автоматизована;

– моментна – ситуативна реакція на конкретні емоції;

– другорядна – коли людина відкладає саму боротьбу з прокрастинацією або планування змін [94].

Через опис поведінкових сценаріїв прокрастинації за Н. Фьоре можна виокремити наступні типи:

– досконалісна прокрастинація, коли людина відкладає справу, бо боїться зробити її «недостатньо добре»;

– бунтівна прокрастинація, як протест проти зовнішнього чи внутрішнього «треба»;

– тривожна прокрастинація, як уникнення через страх критики, провалу або складності;

– залежна прокрастинація, як потреба у схваленні, труднощі з прийняттям рішень [69].

І хоча остаточної класифікації досі не існує, більшість науковців погоджуються з іншою класифікацією більшість дослідників погоджуються з класифікацією Н. Мілгрем і Р. Тенне, які поділяють усі типи на дві категорії: відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень [88].

На думку Дж. Феррарі уникання рішень відбувається через перфекціонізм і страх відповідальності. Окрім того дослідник виокремлює ще два типи прокрастинації:

– арозальна, до якої вдаються заради «драматичного дедлайну» у пошуках емоційного збудження;

– уникаюча, яка виникає через страх невдачі або осуду, як емоційний захист від сорому, провалу або самокритики [66; 77].

На основі аналізу наукової літератури нами виокремлено сім основних типів прокрастинаторів (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Аналіз основних типів прокрастинаторів

№ з/п	Назва типу	Альтернативні назви	Стиль поведінки і мотив
1.	Адреналінозалежний	Шукач [66], любитель кризи [98],	Відкладає до останнього, активізується під тиском. Потреба в емоційному підйомі, стимуляція, драйв.
2.	Перфекціоніст-аналітик	Перфекціоніст [98], нерішучий [66], шаблонний/конвенційний [11],	Не починає або не завершує через страх зробити неідеально. Страх помилки, осуду, втрата контролю.
3.	Тривожний втікач	Уникаючий [66], тривожний [98], енергозберігальний [11],	Уникає задачі, відкладає через внутрішню напругу. Страх поразки, тиску, соціальної оцінки.
4.	Мрійник-втікач	Мрійник [98], шаблонний, трендовий [11],	Живе в образах, не діє, будує плани без реалізації. Потреба в безпеці через фантазії, уникнення реальності.
5.	Бунтар / Саботажник	Бунтар [98], комунікативний/шаблонний [11],	Опирається тиску, відкладає з протесту навіть перед собою. Потреба в контролі, протест проти зовнішнього нав’язування.
6.	Перевантажений альтруїст	Перевантажений [98], конвенційний [11],	Береться за все, не фокусується на головному, прокрастинує через

			втому. Потреба бути «хорошим», страх відмовити, не виправдати.
7.	Особистісно зрілий	Конструктивний [11].	Відкладає усвідомлено, відчуває межу ресурсу. Самозбереження, баланс, внутрішній дозвіл.

Розглянемо їх докладніше.

Американська дослідниця Л. Сапалдін пропонує типологію з шести стилів прокрастинації, кожен з яких відображає специфічну психологічну динаміку відкладання. Перфекціоніст уникає дії через страх зробити недостатньо добре; мрійник тяжіє до великих ідей, але уникає рутинних кроків; тривожний відкладає через страх і невизначеність; любитель кризи діє лише під тиском дедлайну; бунтар чинить опір зовнішньому контролю; перевантажений бере на себе надмірні зобов’язання й втрачає фокус на пріоритетному. Усі ці стилі демонструють, що прокрастинація може виконувати різні захисні та регуляторні функції залежно від структури мотивації та самооцінки особистості [98].

Вітчизняна дослідниця М. Дворник, аналізуючи футурологічні автонаративи студентської молоді, виокремила сім типів осіб, схильних до прокрастинації: конструктивний, конвенційний, енергозберігальний, спорадичний, шаблонний, трендовий і комунікативний. Ці типи відображають різні способи осмислення власного майбутнього – від відповідального й реалістичного до фрагментарного або зовнішньо детермінованого. У цьому підході прокрастинація постає не лише як відкладання дій, а як форма побудови часової перспективи та взаємодії з соціальними очікуваннями [11]. Отже, в основі поведінки прокрастинатора може бути 7 мотивів: потреба в стимуляції, страх помилки, уникнення внутрішньої напруги, уникнення реальності, протест проти нав'язування, страх відмовляти, самозбереження.

Прокрастинація, як складний психологічний феномен, має повторювану динаміку поведінки. Р. Деві виділяє 6 стадій циклу прокрастинації:

1) помилкова безпека – переконання, що часу вдосталь, при заниженій самооцінці та завищених очікуваннях;

2) лінь – відкладання з внутрішнім опором, навіть при наявності часу;

3) виправдання – демонстративна зайнятість і пояснення, чому не можна діяти;

4) маніпуляція / заперечення – використання зволікання для контролю інших і підрахунку часу до дедлайну;

5) тиск і страх відповідальності – прокрастинація як захист від нових очікувань і вимог;

6) фрустрована жертва – повторення циклу з відчуттям провини й сорому [55].

Подібну, але більш детальну когнітивно-емоційну модель запропонували Дж. Бурка та Л. Юен, описавши семистадійний цикл прокрастинації – від початкового оптимізму й обіцянки «почати вчасно» до самозвинувачення, рішень «більше так не робити» та повторення того ж сценарію. Цей підхід підкреслює роль автоматичних думок, емоцій сорому і страху та короткочасного полегшення, яке закріплює зволікання [7].

Звичайно, прокрастинація – це не просто лінь або слабкість волі, а складна форма адаптації, пов’язана з особистісними смислами, ідентичністю та способом побудови майбутнього [11]. Як видно з рис. 1.1, де поєднано і поведінковий цикл за Р. Деві [55], і когнітивний цикл за Дж. Бурка і Л. Юен [7], прокрастинація є комплексним явищем, яке має повторювальний характер.



Рис 1.1 Загальний цикл прокрастинації

1.3. Специфіка прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни

Становлення професії практичного психолога в Україні пройшло складний історичний шлях – від обмежень і заборон радянського періоду до сучасного етапу розвитку.

В. Панок виокремлює три періоди у становленні практичної психології:

1. Кінець XIX - 1930-ті рр. – період становлення та активного розвитку (включення до світових наукових процесів, розвиток педології і психотехніки).

2. 1930 - 1980-ті рр. – період занепаду через ідеологічні обмеження (фактична заборона психологічної практики).

3. 1980-ті - дотепер – період відродження, становлення психологічних служб, формування методологічної і законодавчої бази [36].

На сучасному етапі професія продовжує розвиватися, однак стикається з низкою проблем: відсутністю єдиних професійних стандартів, нечіткою правовою регламентацією, а також нерівномірністю рівня підготовки фахівців.

Практичний психолог виконує багатовекторну діяльність, що охоплює консультування, психодіагностику, корекцію, психотерапію та просвітницьку роботу. Відповідно до професійного стандарту, фахівець має володіти глибокими знаннями, прикладними навичками, етичною зрілістю та саморефлексією. Його професійна підготовка передбачає не лише академічну освіту, а й проходження особистої терапії, участь у супервізіях та опанування спеціалізованих методів роботи [22, С.11-12].

Тож, практичний психолог – це спеціаліст, який працює з реальними життєвими ситуаціями клієнта, застосовуючи індивідуальні підходи, психодіагностичні, корекційні та розвивальні технології з метою внесення позитивних змін у внутрішній світ особистості та профілактики небажаних форм поведінки [36].

Серед етапів становлення практичного психолога можна виділити наступні:

– навчання, здобуття диплому «Бакалавра» та/або «Магістра» з напрямку «С4 Психологія (Практична психологія)», а також додаткова професійна освіта [1];

– початок практики (формування власних критеріїв ефективності, власної професійної ідентичності, становлення себе як професіонала) [42];

– психологічна практика (індивідуальне та/або групове консультування);

– науково-дослідна діяльність (за бажанням);

– викладацька діяльність (за бажанням).

На кожному з цих етапів по-різному проявляється прокрастинація залежно від задач, які стоять перед практичними психологами.

Навчання практичних психологів в умовах війни значно ускладнене через дистанційну форму та постійну небезпеку, особливо у прифронтових містах.

Через не вміння присвячувати себе своїм навчальним справам та правильно планувати навчання протягом семестру, дистанційне навчання на першому етапі стає складним для здобувача освіти. Частина з них не в змозі спланувати пропорційний графік навчання. Вони починають активізувати свою навчальну діяльність в кінці семестру, що призводить до часткового виконання запропонованих електронних курсів та низької якості навчання [47].

Серед основних ознак академічної прокрастинації можна виділити наступні:

– не відвідування лекцій та практичних занять в онлайн;

– відкладання підготовки до іспитів;

– уникнення рутинної навчальної діяльності, домашньої роботи;

– зволікання з виконанням письмових завдань, курсових і дипломних робіт;

– усвідомлення важливості завдання, але схильність переключатися на менш значущу діяльність (соціальні мережі, непродуктивні дії);

– зниження якості засвоєного матеріалу внаслідок такого відкладання [43].

Тож, академічна прокрастинація супроводжується низьким рівнем самоорганізації, схильністю до імпульсивної діяльності та відсутністю мотивації до навчання, особливо в умовах війни.

Як наслідок, студенти-психологи мають відчуття провини, тривоги, незадоволення собою, підвищений рівень стресу, зниження самооцінки, розчарування в собі, емоційне виснаження, погіршення сну та відмовляються від навчання [43; 99].

На наступній стадії становлення фахової ідентичності психолог-початківець стикається з низкою викликів, серед яких:

– труднощі адаптації до нової професійної ролі;

– невизначеність критеріїв ефективності;

– високий рівень відповідальності;

– потреба у постійному самовдосконаленні;

– напруження, що виникає під час переходу від навчання до реальної практики;

– недостатній досвід роботи з клієнтами [42].

У таких умовах прокрастинація може стати захисною реакцією на надмірне внутрішнє напруження або невпевненість у власній професійній компетентності.

Серед типових проявів прокрастинації у психологів-початківців є наступні:

– відкладання складних консультацій;

– уникання роботи з новими запитами;

– відтермінування створення методичних матеріалів або документування;

– невміння планувати час, відкладання рутини без чітких дедлайнів;

– уникання взаємодії з колегами й зворотного зв’язку;

– ігнорування внутрішньої напруги, відкладання особистої терапії чи супервізії;

– нескінченне споживання інформації без практики.

Оскільки психолог несе особисту відповідальність за якість наданої допомоги, то прокрастинація у його професійній діяльності несе ризики як для фахівця, так і для клієнтів.

На цьому етапі умовами ефективної адаптації будуть:

– стресостійкість, супервізія, особиста терапія.

– постійне навчання, спілкування з колегами, участь у тренінгах.

– готовність до рефлексії й розвитку [42].

З огляду на багатофункціональність професії, прокрастинація у діяльності практичного психолога може виявлятися в різних формах і на

різних етапах фахової взаємодії. Її характерні риси часто маскуються під перфекціонізм, втому або професійну зайнятість, що ускладнює своєчасне виявлення цього явища.

В індивідуальній консультативній практиці прокрастинація може проявлятись через уникання зустрічей із клієнтами, які викликають внутрішній дискомфорт або зачіпають емоційно складні для самого фахівця теми.

У сфері психодіагностики прокрастинація виявляється у відкладанні аналізу результатів, підготовки діагностичних висновків чи документації. Цей вид діяльності часто сприймається як рутинний, що спричиняє втрату мотивації, особливо в умовах низької зовнішньої регуляції.

У роботі з психопрофілактики та просвітництва психолог нерідко відкладає створення нових матеріалів, статей, презентацій або заходів, посилаючись на надмірну зайнятість або невизначеність очікувань. Таке відкладання може мати як емоційну (страх нецікавості чи критики), так і когнітивну (брак чіткої структури або завдання) природу.

Закон №4223-IX «Про систему охорони психічного здоров’я в Україні», підписаний Президентом 6 лютого 2025 р., не містить прямої вимоги щодо обов’язкового ведення записів консультацій психологами. Однак, у сфері освіти та охорони здоров’я все ж існують вимоги до ведення документації.

Так, у закладах освіти практичні психологи зобов’язані вести журнал щоденного обліку роботи, протоколи індивідуальних консультацій (у разі подальшої роботи з клієнтом), протоколи діагностичних обстежень, графік роботи. А у медичних закладах клінічні психологи мають вести медичні картки пацієнтів, психодіагностичні висновки, протоколи сеансів, звіти про проведену роботу [1].

Тож значною зоною прокрастинації практичного психолога у психологічній службі є виконання адміністративних завдань, зокрема оформлення документації, звітів, участь у проєктній діяльності або розробка

програм. Відсутність негайного зворотного зв'язку або чітких критеріїв ефективності сприяє відкладанню цих обов'язків «на потім».

Згідно статті 39 чинного Закону України №4223-IX «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні», психологи зобов'язані проходити безперервний професійний розвиток та сертифікацію [1].

Таким чином прокрастинація може проявлятись і у процесі підвищення кваліфікації, коли фахівець відкладає навчання або участь у конференціях через емоційне виснаження, страх невдачі чи перфекціонізм. Або коли зволікає із проходженням навчальних програм. Ускладнює ситуацію й те, що частина обов'язків психолога (зокрема, самоосвіта, розробка матеріалів чи створення просвітницьких продуктів) не контролюється зовні, а тому вимагає високого рівня саморегуляції.

Серед практичних психологів, які займаються ще й дослідницькою діяльністю, рівень прокрастинації також є досить високим. Наприклад, згідно Мексиканського дослідження, серед 221 психолога-дослідника 91% респондентів повідомили, що схильні до прокрастинації, а найбільш прокрастинованим завданням було написання звітів та академічних статей – 63%. Наслідки ж цієї прокрастинації є відчутними і в інших сферах життя, що шкодить здоров'ю, впливає на виникнення тривожності, зниження якості роботи і має негативні наслідки в житті в цілому [108].

До додаткових видів діяльності психолога можна віднести саморекламу та просування послуг, пов'язані із необхідністю працювати з соціальними мережами, формувати особистий бренд. Можливим проявом прокрастинації у такому випадку буде відкладання написання постів, запису відео, запуску курсів.

Ведення власної практики та бізнес-процеси для самозайнятих осіб, які змушені комбінувати функції «фахівця» і «підприємця», також може стати випробовуванням. Можливим проявом прокрастинації у такому випадку буде відкладання розрахунків, фінансового обліку, планування доходів. А ще

ігнорування юридичних чи адміністративних питань: договори, податки тощо.

Оскільки діяльність практичного психолога пов’язана із роботою в системі «людина – людина» та має відстрочений в часі результат роботи, частим її супутником є синдром емоційного вигорання - емоційне, розумове і фізичне виснаження внаслідок тривалого емоційного навантаження (депресивний стан, втома, спустошення, спад енергетичного потенціалу, неможливість бачити позитивний результат своєї праці, усі клієнти дратують) [22, С.22].

У зв'язку з емоційним вигоранням, можливі наступні прояви прокрастинації:

– відкладання власної терапії;

– ігнорування сигналів втоми, замість цього – ще більше сесій;

– прокрастинація сну.

Практичні психологи, які поєднують викладацьку діяльність із професійною практикою, перебувають під значним багатофакторним навантаженням. До таких фахівців висуваються численні вимоги:

– ґрунтовна теоретична обізнаність у дисциплінах бакалаврату, магістратури й аспірантури;

– володіння сучасними методами викладання, серед яких інтерактивні технології, кейс-методи, проєктна діяльність, робота в групах;

– здатність до ефективної комунікації зі студентами, утримання їх уваги, адаптація матеріалу до актуального контексту;

– активна практична залученість у галузь, що дозволяє демонструвати приклади з реального досвіду;

– науково-дослідна активність – написання статей, участь у конференціях, розробка монографій, підтримка наукометричних показників;

– виконання організаційно-адміністративних функцій: кураторство, супровід освітніх програм, організація практик, звітність, підготовка силабусів та іншої документації [37].

Умови війни та постійної невизначеності посилюють ці навантаження, сприяючи появі прокрастинації як реакції на хронічну перевтому, перфекціонізм, внутрішній спротив або втрату мотивації.

Прокрастинація може проявлятися в:

– затягуванні оновлення навчальних матеріалів чи запуску нових курсів;

– відкладанні наукових статей, публічних виступів, участі в конкурсах і грантах;

– униканні підготовки до лекцій чи інтерактивних занять;

– зволіканні з адміністративними обов'язками або передачі їх іншим;

– зниженні інтересу до викладання через емоційне виснаження.

Нерідко ці процеси маскуються під зовнішню зайнятість або аргументи «немає часу», проте в основі часто лежить потреба у ресурсному відновленні, відсутність чітких меж обов'язків та недостатній рівень підтримки. У таких умовах прокрастинація стає не просто деструктивною звичкою, а сигналом про перенавантаження й ризик вигорання, що потребує уваги як на особистісному, так і на організаційному рівнях.

Тож, прокрастинація у професійній діяльності практичного психолога може виявлятись у різних сферах діяльності фахівця: від уникання складних клієнтів та емоційно насичених консультацій до відкладання методичної, адміністративної та дослідницької роботи. Часто вона маскується під перевтому, перфекціонізм або брак часу, що ускладнює її усвідомлення та подолання, що подано у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Типові прояви прокрастинації на різних етапах професійного становлення практичних психологів

№ з/п	Етап професійного становлення	Зміст етапу	Типові прояви прокрастинації

1.	**Навчання (студентський вік)**	Формування професійної ідентичності, освоєння нової ролі, адаптація до специфіки професії	– відкладання навчальних завдань; – затягування з підготовкою до сесій; – пасивність на практиці;
2.	**Початок практики**	Перехід до самостійної діяльності, нестача досвіду, сумніви у власній компетентності	– відкладання перших чи складних консультацій; – відкладання особистої терапії чи супервізії;
3.	**Психологічна практика**	Професійне навантаження, потреба в саморегуляції, розширення функцій (просування, менеджмент)	– відкладання аналізу результатів діагностики, зволікання з веденням документації; – відкладання створення курсів, матеріалів, а також написання постів, запису відео; – відкладання початку та завершення додаткового навчання; - затягування з фінансовим обліком, сплатою податків; – відкладання власної терапії через вигорання;
4.	**Наукова діяльність** (за бажанням)	Потреба у публікаційній активності, участі у конференціях	– затягування з написанням статей; – відкладання написання звітів;
5.	**Викладацька діяльність** (за бажанням)	Поєднання ролей викладача і психолога, додаткове навантаження, адміністративні обов’язки	– зволікання з оновленням навчальних програм; – уникання підготовки до лекцій чи інтерактивних занять; – зволікання з адміністративними обов’язками або передачі їх іншим.

Особливо вразливими до прокрастинації є психологи-початківці, які ще не повністю інтегрували нову професійну ідентичність та не мають достатнього практичного досвіду. Становлення психолога як фахівця передбачає не лише набуття знань і навичок, але й формування стійкості до емоційного навантаження, розвиток саморегуляції, участь у супервізії та постійне професійне вдосконалення.

Таким чином, своєчасне виявлення проявів прокрастинації та робота над їх подоланням є важливим елементом професійного зростання психолога. Це сприяє підвищенню якості психологічної допомоги, збереженню

психічного здоров’я самого фахівця та запобіганню професійному вигоранню.

1.4. Система чинників, які впливають на прокрастинацію у практичних психологів в умовах війни

Відповідно до тлумачного словника української мови, чинник – це умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис [41]. В царині психології – це фактор впливу, який має істотне значення для визначення певного психічного явища (феномену).

Т. Колтунович та О. Поліщук звели детермінанти прокрастинації до двох груп:

– перманентні (стабільні в часі та мало піддаються зміні)

– ситуативні (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася) [20].

Так, досліджуючи тему відтермінування, В. Багрій, Т. Колтунович та Н. Назарук зазначають, що причини прокрастинації можна поділити на наступні групи:

1) біологічні/психофізіологічні фактори (темперамент, низька концентрація уваги, високий рівень нейротизму, ригідність, низький життєвий тонус, нестача ресурсів, стан здоров’я, імпульсивність та труднощі концентрації уваги);

2) особливості когнітивної сфери (екстернальний локус контролю, суб’єктивне сприймання часу, ірраціональні переконання, перфекціонізм, відсутність мотивації, ситуативна мотивація, очікування короткострокової вигоди тощо);

3) особливості емоційної сфери (тривожність, емоційне вигорання, страх невдачі та страх успіху, почуття провини, знижена самооцінка, депресії);

4) особливості поведінки (відсутність самодисципліни, завчені з дитинства паттерни поведінки, ригідність поведінкових патернів,

несформованість навичок саморегуляції, невміння вчитися, неорганізованість, безвідповідальність, низька компетентність) [2; 20; 29].

Т. Колтунович додатково виділяє ще часові причини прокрастинації, такі як розмиті терміни виконання, дефіцит часу, відсутність/неясна часова перспектива, наявність хронофагів та ін. [20]. Так, Т. Мотрук та Д. Стеценко до основних чинників прокрастинації, окрім вказаних вище, відносять також і невміння планувати, яке полягає у поганій орієнтації у часі та не визначенні пріоритетності справ [28].

Т. Пичил зазначає, що низький рівень емоційного інтелекту також може бути причиною прокрастинації через нездатність управляти власними емоціями і поведінкою в моменті [94].

Оскільки психіка – це властивість високоорганізованої живої матерії, яка полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, у побудові суб'єктом картини цього світу і регуляції на цьому підґрунті поведінки та діяльності [34], то будь-яке психологічне явище неможливо досліджувати без врахування об'єктивних факторів впливу на нього.

До **об'єктивних (зовнішніх) чинників прокрастинації** у практичних психологів в умовах війни можна віднести:

1. Організаційно-професійні:

– посада, соціальний статус і роль в організації, які впливають на рівень відповідальності та очікувань, що, згідно з Дж. Феррарі, прямо пов'язані з автономією й прокрастинацією [63];

– професійна освіта і навички: як показують дослідження П. Стіла і Дж. Феррарі, рівень прокрастинації вищий серед тих, хто має лише середню освіту [103]. Серед студентів-психологів, що лише здобувають професію, прокрастинація особливо поширена [43; 47; 99]. Серед причин – брак навичок самоуправління часом, що відзначають і М. Вергас [108], і Т. Мотрук з Д. Стеценко [28].

– стаж діяльності також відіграє роль: як вказують А. Елліс і В. Кнаус, людина часто відкладає справи не через лінь, а через брак знань чи досвіду,

боячись зробити щось неправильно [58]. Тому серед психологів-початківців прослідковується прокрастинація через невпевненість, адаптаційне напруження та брак підтримки у формі інтервізій, супервізій, особистої терапії [42];

– стиль викладання та навчальне середовище теж можуть провокувати зволікання: надмірна вимогливість чи ліберальність (пасивність) викладачів, відсутність чітких інструкцій чи зміна наукового керівника дезорієнтує практичних психологів, які здобувають як державну освіту, так і підвищують свій рівень кваліфікації, а також підвищує рівень відкладання справ [14];

– характер завдань: жорсткі дедлайни, тиск, складність або монотонність – усе це, за даними Д. Євдокимової та О. Качарової, сприяє прокрастинації серед практикуючих психологів і дослідників [49]. В. Лугова також наголошує: тривалі строки без конкретики знижують активність [23], а П. Стіл підкреслює, що відкладання найчастіше виникає у випадку нудних, складних або слабо структурованих завдань з віддаленим результатом [102]. У дослідницькій роботі додатковими причинами можуть бути втрата актуальності теми, зміни в законодавстві чи обмеження в доступі до матеріалів, обладнання чи респондентів;

– перевантаження обов’язками – типове для фахівців, які одночасно практикують, навчаються, викладають, ведуть дослідження й мають сімейні зобов’язання, що суттєво підвищує ризик прокрастинації.

2. Соціально-демографічні:

– стать: низка досліджень засвідчує, що чоловіки частіше схильні до прокрастинації, однак цей зв’язок залежить від контексту та культурних особливостей [102]. У масштабному дослідженні П. Стіла та Дж. Феррарі, у якомц взяли участь понад 16 000 осіб, з’ясувалося, що рівень прокрастинації у чоловіків був вищим, ніж у жінок [104];

– вік: молодь і підлітки частіше відкладають завдання через недостатню сформованість виконавчих функцій мозку. Як зазначає Н. Назарук, відтермінування у цій групі пов’язане з труднощами планування, потребою в

інтелектуальному напруженні та відсутністю миттєвої винагороди [29]. Згідно з даними П. Стіла та Дж. Феррарі, з віком рівень самодисципліни зростає, особливо після 25 років [65; 104; 105], що, на думку К. Клінгсік, пов'язано з дозріванням фронтальних часток мозку [77]. Тож прокрастинація є більше притаманною студентам та починаючим практичним психологам після першої вищої освіти;

– місце проживання й рівень урбанізації впливають на тип прокрастинації: у міському середовищі з доступом до структурованого часу більше поширена активна прокрастинація [54], разом з тим індустріалізація може підсилювати пасивні форми [66; 84; 86; 87];

– сімейне походження та стиль виховання. авторитарне або, навпаки, поблажливе батьківство, надмірні очікування та жорсткий контроль формують схильність до уникання завдань у дорослому віці [15; 95];

– сімейний стан і склад сім'ї, зокрема наявність дітей і підтримка родини, впливає на рівень прокрастинації через розподіл часу і ресурсів. Як зазначає П. Стіл, обов'язки, пов'язані з родиною, можуть підвищувати ризик відкладати на потім [103]. Окрім того, в результаті дослідження П. Стіла і Дж. Феррарі було виявлено, що прокрастинація частіше зустрічається серед самотніх ітих, хто живу оремо від партнера, а також у тих, хто відкладає рішення щодо шлюбу, розлучення чи батьківства [104];

– культурні та соціальні умови. Існуюча культура дедлайну може провокувати прокрастинацію як форму протесту чи ілюзорного часу «запасу» [49]. Разом з тим, у країнах з низьким рівнем стабільності, бідністю та слабкою дисципліною рівень прокрастинації вищий [102]. В умовах війни в Україні рівень бідності з 2022 до 2023 р. зріс у 1,7 раза, а кількість людей, які опинилися на межі виживання – у 7 разів, особливо – у прифронтовій зоні [38].

Окрім зовнішніх чинників, які є об'єктивними, існують також внутрішні, суб'єктивні, до яких відносять емоційні, когнітивні та поведінкові причини, які впливають на психічне явище. На основі аналізу наукової

літератури нами виокремлено три групи чинників, які можуть певним чином впливати на процес прокрастинації у практичних психологів, посилюючи чи знижуючи його (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Система чинників прокрастинації у практичних психологів в умовах війни

Групи чинників	Різновиди чинників
Організаційно-професійні	– посада, соціальний статус і роль в організації; – професійна освіта та навички; – стаж діяльності; – стиль викладання та навчальне середовище; – умови завдання; – перевантаженість професійними обов'язками і велика кількість завдань.
Соціально-демографічні	– стать; – вік; – місце проживання; – сімейне походження та стиль виховання; – сімейний стан і склад сім'ї; – культурні та соціальні умови.
Психологічні	– перфекціонізм; – тривожність; – мотивація; – емоційне вигорання; – самооцінка; – імпульсивність і пошук негайного задоволення; – пасивна агресія / самосаботаж.

Згідно проведеного аналізу літератури, до основних **суб'єктивних (внутрішніх, психологічних) чинників прокрастинації** у практичних психологів в умовах війни можна віднести наступні:

1. **Перфекціонізм.** Цей чинник прокрастинації супроводжується страхом помилок, потребою у досконалості та рядом ірраціональних переконань, які блокують здатність починати і завершувати справи [10; 15; 51; 58]. На думку Н. Фьоре, очікування, що завжди все має бути ідеально, паралізує дію [69].

На думку Г. Ібілі, Дж. Трі та Й. Гюрлюк, маладаптивний перфекціонізм, що характеризується хронічним відчуттям невідповідності між очікуваннями та реальністю, тісно пов'язаний із прокрастинацією. Адаптивний

перфекціонізм, який передбачає високі стандарти без самозасудження, навпаки, сприяє ефективності та особистісному зростанню. Тож, майндфулнес як уважність і прийняття, знижує рівень відкладання завдань, послаблюючи самокритику та потребу бути досконалим [76].

Як зазначають Г. Чуйко і Я. Чаплак, ключовими ознаками деструктивного перфекціонізму є: нереалістичні цілі, страх невдачі як особистого краху, відсутність задоволення від результату, залежність від зовнішнього схвалення, образ «ідеального себе» [46].

І. Гуляс наголошує, що у студентів-психологів часто виявляється саме деструктивний, а не конструктивний перфекціонізм, який у своїй крайній формі ототожнюється з перфектизмом – симптомом внутрішнього напруження, а не психічного здоров'я [9]. Цей висновок підтверджується й у дослідженнях М. Вергас, де вказано на завищені вимоги до себе та страх зробити помилку як поширені прояви серед психологів-дослідників [108].

2. **Тривожність**. Тривожність тісно пов'язана з прокрастинаційною поведінкою, особливо у фахівців допоміжних професій. Як зазначають Т. Мотрук і Д. Стеценко, висока особистісна тривожність знижує мотивацію до досягнення цілей: таких людей більше стимулює страх невдачі, ніж бажання успіху [28]. У лонгітюдному дослідженні Ф. Сіруа, К. Страйд і Т. Пичил встановили, що саме емоційна саморегуляція, а не лише навички планування, є головною передумовою ефективного подолання прокрастинації. А стрес, як медіатор, посилює зв'язок між хронічною прокрастинацією та проблемами зі здоров'ям навіть при контролі інших особистісних факторів [101].

На думку Н. Берегової та Л. Джигун, деструктивна тривожність у практичних психологів не лише погіршує якість виконання професійних обов'язків, а й сприяє емоційному вигоранню та дезадаптації [3]. До психоемоційної вразливості додаються фізіологічні фактори: за даними А. Елліса та В. Кнауса, прокрастинація може бути зумовлена втомою,

хворобами, гормональними змінами [58]. Цю думку підтримує і В. Дуб, вказуючи на роль соматичних порушень та зниженого життєвого тонусу [14].

Окрім цього, прокрастинація може бути симптомом клінічної депресії [80; 101], розладів особистості [77], РДУГ [67; 89; 90; 109].

3. **Мотивація.** Попри складні умови війни, рівень професійної мотивації у практичних психологів загалом залишається високим. За даними Ю. Мартинюк, більшість фахівців демонструють готовність до роботи, незважаючи на особисті втрати, переселення та обстріли [25]. Як зазначає В. Панок, психологи не лише виконують свої обов'язки в освітніх закладах, а й активно залучені до волонтерської діяльності у центрах допомоги, притулках і шпиталях [35]. Особливо високу мотивацію фіксують серед тих, хто волонтерить з ціннісних міркувань або патріотичних мотивів [50].

Водночас, як вказують Ф. Сіруа та Т. Пичил, прокрастинація не завжди пов'язана з браком мотивації, а часто – з бажанням уникнути негативного емоційного стану, пов'язаного із самим завданням [96]. У контексті психологічної допомоги це може бути пов'язано з емоційно виснажливою природою кризового консультування.

За Т. Мотрук і Д. Стеценком, до прокрастинації можуть призводити як страх неуспіху, так і страх успіху, що асоціюється з додатковими зобов'язаннями та підвищеними очікуваннями оточення [28]. Таким чином, уникнення складних клієнтів або публічних виступів може бути не лише реакцією на тривогу чи невпевненість [42], а й формою самозахисту від емоційного навантаження або небажаних наслідків (зростання кількості звернень, ретравматизація клієнта, потреба у додатковій документації тощо).

Згідно з дослідженнями М. Балкіса і Е. Дуру, мотиваційна нестійкість часто пов'язана з ірраціональними переконаннями, тоді як раціональні установки сприяють підвищенню мотивації та зниженню прокрастинації [51]. Отже, робота з цим чинником є ефективною через зміну когнітивних схем і переконань.

4. **Емоційне вигорання.** Для практичних психологів, особливо в умовах війни, характерне зростання випадків виснаження та апатії, що сприяє розвитку прокрастинації [22, С. 22].

Л. Гридковець зазначає, що ризик вигорання залежить від статі (у жінок – емоційне виснаження, у чоловіків – дегуманізація), віку (молоді та літні фахівці) та особистісних чинників – емпатії, інтроверсії, низької самооцінки, трудоголізму, нереалістичних очікувань і нестачі соціальної підтримки. Вигорання посилюється через монотонну роботу, жорсткі дедлайни, емоційно важких клієнтів і тривале психоемоційне навантаження, формуючи базу для прокрастинації як захисної стратегії [8, С. 118–119].

5. **Самооцінка.** Низька самооцінка є провідним предиктором прокрастинації. М. Вергас показав, що брак віри у власні можливості призводить до зволікання у професійній діяльності психологів [108], аналогічно О. Журавльова – сумніви у власній спроможності знижують мотивацію [15]. Н. Хайло підкреслює, що у студентів-психологів з високими очікуваннями до себе та низькою вірою в ефективність прокрастинація захищає від можливої невдачі [72]. Ф. Сіруа показала, що занижена самооцінка підвищує емоційний дистрес і блокуюче самосприйняття [101]. Дж. Феррарі з колегами пов’язують хронічну прокрастинацію з низьким самосприйняттям, соціальною тривожністю та залежністю від зовнішнього схвалення [61; 62].

6. **Імпульсивність і пошук негайного задоволення.** П. Стіл вважає імпульсивність суттєвим чинником прокрастинації [102]. Р. Баумейстер та Д. Тайс вказують, що недостатній самоконтроль призводить до відкладання завдань для миттєвого полегшення негативних емоцій [94]. М. Вергас підкреслює роль уникання неприємних завдань заради короткострокового задоволення [108], а В. Дуб – вплив підвищеного нейротизму [14]. П. Стіл зазначає, що нейротизм переоцінений і впливає на прокрастинацію здебільшого через імпульсивність [102].

7. Пасивна агресія / самосаботаж. Як зазначають А. Елліс та В. Кнаус, іноді прокрастинація є пасивно-агресивною відповіддю. Коли люди відкладають справи, бо зляться на того, хто їх просить про щось (батьки, начальник, партнер). Це неусвідомлена форма саботажу у відповідь на несправедливість чи тиск [58].

Хоча, як зазначає П. Стіл у своєму метааналізі, бунтівність не є першочерговим або надміру вираженим предиктором прокрастинації [102], все ж у роботі психолога пасивна агресія може бути як внутрішнім чинником (пов'язаним із дитинством та особистісною адаптацією), так і наслідком зовнішнього впливу, у вигляді посилених вимог (зі сторони клієнтів, керівництва, держави), які зростають в умовах війни, у т. ч. на законодавчому рівні.

Тож, аналіз наукових досліджень з означеної проблеми дає підстави стверджувати, що найбільшого впливу на рівень прокрастинації у практичних психологів в умовах війни впливають перфекціонізм, тривожність та мотивація.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у **три етапи**.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.

Практичний етап охоплював основне тестування практичних психологів.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.

3. Встановити статично значущі зв’язки між рівнем прояву прокрастинації та чинниками, які впливають на її прояв у практичних психологів в умовах війни.

Проаналізувавши **методичний інструментарій** [26; 27; 31; 32; 33], для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Так, для **виконання першого завдання (встановити рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни)** нами було використано **опитувальник Шкала загальної прокрастинації К. Лей**, який дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, яка розглядається як як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості. Опитувальник складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах [32].

*Інструкція для учасників дослідження***.** Необхідно оцінити кожне запропоноване твердження, обравши цифру, що відповідає ступеню згоди або незгоди. Твердження стосуються Вашого сприйняття різних життєвих ситуацій і не повторюються, тому важливо уважно оцінювати кожне з них.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів. Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою:

– 1 бал – абсолютно незгоден(на) (це зовсім не про мене);

– 2 бали – не згоден(на) (рідко);

– 3 бали – важко визначитися (час від часу);

– 4 бали – згоден(на) (часто);

– 5 балів – абсолютно згоден(на) (це абсолютно про мене).

Опитувальник містить прямі та обернені твердження (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Перелік прямих та обернених тверджень

Прямі та обернені твердження	**Номери тверджень**
Прямі твердження	1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження	3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18,

	20

Оцінювання прямих та обернених тверджень вівдбувається за різними схемами (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Відповідність варіантів відповіді балам

Варіант відповіді	**Пряме твердження**	**Обернене твердження**
Абсолютно не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 балів
Важко визначитися	3 бали	3 балів
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бали

Виділено три рівні схильності до прокрастинації: низький, середній і високий.

Низький рівень прокрастинації (до 45 балів) характеризується впевненістю у власних силах, відповідальністю, здатністю до самостійної організації діяльності та ефективного управління часом. Такі практичні психологи демонструють емоційну стійкість, адаптивність і високу професійну продуктивність.

Середній рівень прокрастинації (45-75 балів) має ситуативний характер і залежить від мотивації та внутрішнього стану. Завдання можуть відкладатися, переважно складні або неприємні, що іноді призводить до поспіху й зниження якості роботи. За відсутності саморегуляції така прокрастинація може закріплюватися та супроводжуватися напругою й почуттям провини.

Високий рівень прокрастинації (75-100 балів) свідчить про виражені труднощі в організації діяльності та систематичне відкладання важливих завдань. Він супроводжується уникненням відповідальності, складнощами у прийнятті рішень, емоційною нестабільністю та відчуттям безпорадності, що може потребувати психокорекційної роботи.

З метою **виконання другого завдання (визначити чинників, які впливають на рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни**) нами було підібрано наступні опитувальники:

– опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі) [31];

– опитувальник «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера [33];

– методика діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса [26];

– методика діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса [27].

Опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі) використовується для оцінки перфекціонізму як багатовимірного конструкта, що включає три типи: жорсткий, самокритичний та нарцисичний перфекціонізм, кожен з яких представлений окремими шкалами.

Інструкція для учасників дослідження. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть ступінь своєї згоди або незгоди за 5-бальною шкалою:

– 1 бал – повністю не згоден(на) (це зовсім не про мене);

– 2 бали – не згоден(на) (рідко);

– 3 бали – важко визначитися (час від часу);

– 4 бали – згоден(на) (часто);

– 5 балів – повністю згоден(на) (це абсолютно про мене).

Обробка та інтерпретація отриманих результатів.

Україномовна версія опитувальника містить 44 твердження, за якими оцінюються 10 шкал. Шкала «Перфекціонізм, орієнтований на себе» відображає прагнення до бездоганності та переконання у необхідності ідеального виконання діяльності, тоді як шкала «Проблеми з самооцінкою» характеризує залежність самоцінності від відповідності перфекціоністським стандартам. Шкала «Стурбованість помилками» описує схильність до інтенсивних негативних переживань у разі можливих або реальних помилок, а шкала «Сумніви у власних діях» – невпевненість у правильності та ефективності власних дій. Шкала «Самокритика» вимірює тенденцію до

суворої оцінки себе за недосконалий результат. Шкала «Соціально-приписаний перфекціонізм» відображає сприйняття оточення як такого, що очікує бездоганності. Шкала «Перфекціонізм, орієнтований на інших» характеризує завищені вимоги до оточуючих, а шкала «Гіперкритика» – схильність до знецінення дій інших і фокус на їхніх недоліках. Шкала «Упевненість в тому, що мені усі щось винні» відображає переконання у власній винятковості та очікування особливого ставлення, тоді як шкала «Претензійність» характеризує уявлення про себе як ідеального й кращого за інших.

За кожною шкалою обчислюється сумарний бал (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл шкал перфекціонізму по балах

№ з/п	Шкала	Номера тверджень	Рівні вираженості
1.	Перфекціонізм, орієнтований на себе	1, 2, 3, 4	низький рівень < 13 середній рівень 13-16 високий рівень >16
2.	Проблеми з самооцінкою	5, 6, 7, 8, 9	низький рівень < 15 середній рівень 15-19 високий рівень >19
3.	Стурбованість помилками	10, 11, 12, 13, 14	низький рівень < 12 середній рівень 12-17 високий рівень > 17
4.	Сумніви у власних діях	15, 16, 17, 18, 19	низький рівень < 9 середній рівень 9-13 високий рівень > 13
5.	Самокритика	20, 21, 22, 23	низький рівень < 12 середній рівень 12-15 високий рівень >15
6.	Соціально-приписаний перфекціонізм	24, 25, 26, 27	низький рівень < 8 середній рівень 8-13 високий рівень > 13
7.	Перфекціонізм, орієнтований на інших	28, 29, 30, 31, 32	низький рівень < 12 середній рівень 12-16 високий рівень > 16
8.	Гіперкритика	33, 34, 35, 36	низький рівень < 9 середній рівень 9-12 високий рівень > 12
9.	Упевненість у тому, що мені усі щось винні	37, 38, 39, 40	низький рівень < 7 середній рівень 7-11 високий рівень > 11

10.	Претензійність	41, 42, 43, 44	низький рівень < 8 середній рівень 8-12 високий рівень >12

Жорсткий перфекціонізм поєднує перфекціонізм, орієнтований на себе, та проблеми з самооцінкою й відображає жорстку вимогливість до себе та установку «все або нічого». Високі показники можуть сприяти перевтомі та вигоранню, низькі – свідчать про гнучкість і помірні стандарти.

Самокритичний перфекціонізм охоплює стурбованість помилками, сумніви у власних діях, самокритику та соціально-приписаний перфекціонізм. Він пов’язаний із тривожністю, страхом помилок і внутрішнім напруженням; низькі значення вказують на більшу емоційну стійкість.

Нарцисичний перфекціонізм включає перфекціонізм, орієнтований на інших, гіперкритику, відчуття винятковості та претензійність. Він характеризується завищеними очікуваннями до оточення й прагненням домінування. Низькі показники свідчать про відсутність потреби у контролі та критиці інших [31].

Для визначення переважаючого типу перфекціонізму підраховується сумарний бал відповідних шкал (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Рівні вираженості типів перфекціонізму по балах

№ з/п	Тип перфекціонізму	Сума шкал (тверджень)	Рівні вираженості
1.	Жорсткий перфекціонізм	«Перфекціонізм, орієнтований на себе», «Проблеми з самооцінкою».	низький рівень < 29 середній рівень 29-35 високий рівень >35
2.	Самокритичний перфекціонізм	«Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях», «Самокритика», «Соціально-приписаний перфекціонізм».	низький рівень < 44 середній рівень 44-56 високий рівень >56
3.	Нарцисичний перфекціонізм	«Перфекціонізм, орієнтований на інших», «Гіперкритика», «Упевненість у тому, що мені усі щось винні»,	низький рівень < 36 середній рівень 36-46 високий рівень >46

		«Претензійність».	
4.	Загальний рівень перфекціонізму	«Жорсткий перфекціонізм», «Самокритичний перфекціонізм», «Нарцисичний перфекціонізм».	низький рівень < 114 середній рівень 114-135 високий рівень >135

Опитувальник «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера призначений для оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності.

Методика містить 40 тверджень, поділених на дві підшкали по 20 пунктів.

Реактивна тривожність відображає поточний емоційний стан людини, пов'язаний із напруженістю, неспокоєм і нервовістю, та змінюється залежно від ситуації («як я почуваюся зараз»). Високий рівень може ускладнювати прийняття рішень і концентрацію уваги.

Особистісна тривожність є відносно стійкою характеристикою, що виявляється у схильності сприймати багато ситуацій як загрозливі («як я зазвичай себе почуваю»). Дуже високі показники можуть бути пов'язані з емоційним виснаженням, невропатичними конфліктами та психосоматичними проявами.

Інструкція для учасників дослідження. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч, залежно від того, яке у вас самопочуття в цей момент. Над запитаннями довго не замислюйтесь, тому що «правильних» або «неправильних» відповідей немає».

Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою:

1 – Ні, це не так.

2 – Можливо, так.

3 – Правильно.

4 – Зовсім правильно.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів.

Показник реактивної тривожності (РТ) підраховують за формулою:

РТ=Σ1- Σ2+35, де Σ1 – сума закреслених цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17,18. А Σ2 – сума решти закреслених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показник особистісної тривожності (ОТ) визначається за формулою:

ОТ= Σ3- Σ4+35, де Σ3 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. А Σ4 – сума решти закреслених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31-45 балів – помірний (середній) рівень;
- 46 балів і більше – високий рівень [33].

Тривожність не є однозначно негативною рисою: помірний рівень вважається оптимальним і сприяє мобілізації ресурсів та відповідальності.

Низький рівень може свідчити про емоційну стабільність, але іноді – про знижену мотивацію або використання психологічних захистів.

Високий рівень тривожності часто пов’язаний із внутрішнім напруженням, виснаженням та потребує розвитку навичок саморегуляції або психологічної підтримки.

Рекомендації залежать від рівня тривожності та можуть включати розвиток усвідомленості, техніки саморегуляції, роботу з мотивацією та, за потреби, звернення до фахівця.

Методика діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса застосовується для визначення ступеня вираженості мотивації до досягнення успіху.

Інструкція для учасників дослідження. Вам запропонована 41 обставина, на кожну з яких дайте відповідь «Так», «Ні».

Обробкаотриманих результатів.

Зараховується по 1 балу за відповіді «ТАК» на питання 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Також по 1 балу зараховується за відповіді «НІ» на питання 6, 13, 18, 20, 24, 36, 38, 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються.

Інтерпретація результатів:

- 1-10 балів – низький рівень мотивації до успіху, що характеризується відсутністю потреби в досягненнях, уникненням труднощів і відповідальності, можливими проявами прокрастинації;
- 11-16 балів – середній рівень, при якому мотивація досягнення має ситуативний характер і часто потребує зовнішньої підтримки;
- 17-20 балів – помірно високий рівень, що виявляється у прагненні до самореалізації, наполегливості, активності та готовності долати труднощі;
- понад 21 бал – дуже високий рівень мотивації до успіху.

Дослідження свідчать, що особи з помірно високою мотивацією досягнення зазвичай обирають середній рівень ризику. Чим вищою є мотивація до успіху, тим нижчою, як правило, є готовність до надмірного ризику та вищими – сподівання на успішний результат. Водночас висока мотивація до уникнення невдач може гальмувати досягнення мети та знижувати ефективність діяльності [26].

Методика діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса спрямована на визначення домінуючого мотиваційного стилю особистості – орієнтації на досягнення мети або на уникнення невдач.

Інструкція для учасників дослідження. Вам пропонується перелік слів з 30 рядків по три слова в кожному. В кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно вас характеризує, і відмітьте його.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів.

Під час обробки результатів по 1 балу нараховується за вибори, що відповідають ключу методики (перша цифра означає номер рядка, друга – номер стовпчика). Інші відповіді балів не отримують.

Ключ до тесту: 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1;19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Чим вищою є сумарна кількість балів, тим більш вираженою є мотивація до уникнення невдач (захисна мотивація).

Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

- 2–10 балів – низький рівень мотивації до уникнення невдач, що свідчить про більшу орієнтацію на досягнення та готовність приймати відповідальність;
- 11–16 балів – середній рівень, при якому захисна мотивація проявляється ситуативно;
- 17–20 балів – високий рівень мотивації до уникнення невдач, що супроводжується обережністю, страхом помилок та схильністю до уникнення відповідальності;
- понад 20 балів – дуже високий рівень, який вказує на домінування захисної поведінки та страху перед невдачею.

Дослідження показують, що особи з високою мотивацією до уникнення невдач частіше обирають або мінімальний, або надмірний ризик, за якого можливі помилки не загрожують самооцінці та соціальному статусу. Високий рівень захисної мотивації може перешкоджати реалізації мотиву досягнення успіху, тоді як орієнтація на успіх пов’язана з більш реалістичним вибором ризику та ефективнішою поведінкою.

Формування захисної мотивації залежить від рівня потенційного ризику, переважаючого типу мотивації та попереднього досвіду невдач. Водночас успішний результат у ризикованій ситуації сприяє зниженню мотивації до уникнення невдач і підсилює орієнтацію на досягнення [27].

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування, кореляційний аналіз). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Характеристика вибірки

За результатами проведення опитування за допомогою паспортички (Додаток А) можемо охарактеризувати респондентів за двома складовими:

Соціально-демографічний компонент

За статтю: 95% – жінки, 5% – чоловіки.

За віком:

- Від 17 до 20 років – 30%;
- Від 21 до 40 років – 41%;
- Від 41 до 60 років – 29%.

Організаційно-професійний компонент

Освіта:

- Середня спеціалізована – 2%;
- Вища (бакалавр / спеціаліст) з психології (є/здобувають) – 53%;
- Вища (магістр) з психології (є/здобувають) – 15%;
- Дві і більше вищих освіти (у т.ч. з психології) (є/здобувають) – 30%.

Соціальний статус (основна діяльність):

- Практикуючі психологи – 70%;
- Студенти без практики – 30%.

Досвід звернення за психологічною допомогою:

- Ніколи не зверталися – 36%;
- Одноразові або короткострокові звернення (до 5 зустрічей) – 27%;
- Працюють з психологом / психотерапевтом від 6 місяців до 3 років – 21%;
- Працюють з психологом / психотерапевтом понад 3 роки – 15%.

Місце проживання:

- В Україні – 91%;
- За межами України – 9%.

Життєві обставини під час війни:

- Не змінювали місце проживання – 83%;
- Переселенці / змінили місце проживання в межах України – 8%;
- Переселенці / змінили місце проживання поза межами України – 9%.

Загальну характеристику вибірки за результатами опитування для кожної з груп опитуваних подано у табл. 2.5, де розписано також відсоток респондентів за кожним із підкритеріїв.

Таблиця 2.5

Характеристика вибірки

Критерій	Підкритерій	%		
		1а група	2а група	3я група
Стать	жінки	91	95	100
	чоловіки	9	5	0
Вік	17-20	91	0	0
	21-40	0	68	55
	41-60	9	32	45
Основна діяльність	студент без практики	91	0	0
	практикуючий психолог	9	100	100
Освіта	середня спеціалізована	0	5	0
	вища (бакалавр / спеціаліст) з психології (є/здобувають)	100	50	9
	вища (магістр) з психології (є/здобувають)	0	27	18
	дві і більше вищих освіти (у т.ч. з психології) (є/здобуваю)	0	18	73
Досвід звернення за психологічною допомогою	ніколи не зверталися	68	41	0
	одноразові або короткострокові звернення (до 5 зустрічей)	32	41	9
	працюють з психологом / психотерапевтом від 6 місяців до 3 років	0	18	45
	працюють з психологом / психотерапевтом понад 3 роки	0	0	45
Місце проживання	в Україні	100	100	73
	за межами України	0	0	27
Життєві обставини під час війни	не змінювали місце проживання	100	95	55
	переселенці / змінивли місце проживання в межах України	0	5	18
	переселенці / змінивли місце проживання поза межами України	0	0	27

Серед практикуючих психологів (44 із 66 осіб) було проведено додаткове опитування стосовно стажу, формату роботи та робочого навантаження на тиждень. Результати цього опитування для другої та третьої груп респондентів подано у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Додаткова характеристика для практикуючих практичних

психологів

Підкритерій	Група 2		Група 3	
	Кількість	%	Кількість	%
Стаж професійної діяльності				
До 1 року	1	5%	4	18%
1–5 років	6	27%	8	36%
5–10 років	5	23%	4	18%
10–15 років	6	27%	4	18%
Понад 15 років	4	18%	2	9%
Робоче навантаження на тиждень				
До 5 клієнтів	10	45%	14	64%
6–10 клієнтів	6	27%	4	18%
11–20 клієнтів	1	5%	4	18%
Понад 20 клієнтів	5	23%	0	0%
Формат роботи				
Офлайн (кабінет, організація)	10	45%	0	0%
Онлайн-консультації	1	5%	6	27%
Змішаний формат	11	50%	16	73%

Додатково було проведено опитування щодо способів прояву прокрастинації у практичних психологів, результати якого подано Додатку Б. Сферами, у яких практичні психологи найчастіше прокрастинують виявилося наступні: навчання та саморозвиток, а також здоров’я та самопіклування (початок занять спортом/фізичними вправами відкладають 52% усіх опитаних, а сон та відпочинок - 39%).

В межах першої групи студенти практичні психологи найчастіше відкладали підготовку до іспитів, сертифікацій (77%), планування майбутнього (68%), початок занять спортом та фізичними вправами, сон і відпочинок, виконання завдань, навчальні курси, дзвінки або відповідь на них, обговорення проблемних тем в сім’ї, початок нових справ, виконання доручень (55%), а також вирішення питань, які потребують спільної роботи з іншими, проведення часу із сім’єю та прийняття запрошень або зустрічі з іншими (45%). Тобто найбільшої складності в даній групі опитуваних викликають сфери навчання, здоров’я і комунікації.

У другій групі практичні психологи закладів освіти найчастіше відкладали ведення документації, звітності (77%), початок занять спортом та

фізичними вправами (59%), ремонт (55%), сон та відпочинок, відвідування медичних установ, роботу з документами, анкетами, тестами (45%), а також оплату рахунків (41%).

У третій групі серед консультантів-психотерапевтів прокрастинація найчастіше пов’язана із наступними задачами: веденням соцмереж та блогу як частини професійної діяльності (45%), а також початком занять спортом і фізичними вправами (41%).

Додаткове опитування також виявило, що практичні психологи найчастіше обирали наступні методи прокрастинації: соцмережі (Instagram, TikTok, Telegram, YouTube) – 61% усіх респондентів, сон, їжа – 38%, зустрічі з друзями, спілкування телефоном – 36%, перегляд кіно / серіалів – 35% та хобі – 33%.

Характеристику вибірки за результатами опитування щодо способів прокрастинації для кожної з груп опитуваних подано у табл. 2.7, де розписано також відсоток респондентів за кожним із підкритеріїв.

Таблиця 2.7

Способи прокрастинації у практичних психологів

Спосіб прокрастинації	% респондентів			
	1а група	2а група	3я група	Всього
Соцмережі (Instagram, TikTok, Telegram, YouTube)	68%	77%	36%	61%
Читання новин	0%	32%	5%	12%
Перегляд кіно / серіалів	55%	32%	18%	35%
Комп’ютерні ігри	0%	5%	14%	6%
Хобі	55%	36%	9%	33%
Шопінг онлайн / офлайн	9%	18%	14%	14%
Зустрічі з друзями, спілкування телефоном	55%	36%	18%	36%
Прибирання, сортування речей	9%	36%	23%	23%
Фантазії про майбутнє чи спогади про минуле	32%	14%	0%	15%
Волонтерство чи «допомога іншим замість себе»	0%	18%	0%	6%
Сон, їжа	77%	23%	14%	38%

За результатами дослідження також виявлено, що найчастішими

виправдовуваннями при прокрастинації у практичних психологів серед респондентів були найчастіше наступні фрази: «Я втомився, зроблю це завтра.» та «Я зроблю це відразу, як тільки закінчу попередні справи.», які обрали 45% і 44% усіх респондентів відповідно. Результати опитування виправдовувань груп респондентів подано у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Виправдовування при прокрастинації у практичних психологів

Фрази, які респонденти говорять собі найчастіше	**% респондентів**			
	1а група	**2а група**	**3я група**	**Всього**
Я втомився, зроблю це завтра.	45%	59%	32%	45%
У мене ще нічого не вистачає, щоб почати це зараз.	32%	0%	9%	14%
У мене зараз немає часу, зачекаю, коли він з'явиться.	23%	41%	9%	24%
Тепер вже надто пізно.	9%	0%	0%	3%
Оскільки я не встигну зробити все, я припиняю займатися цим взагалі.	9%	0%	5%	5%
Буде краще, якщо я зачекаю натхнення та буду в настрої.	9%	32%	9%	17%
Я не хочу припиняти розважатися, зроблю це іншим разом.	9%	0%	0%	3%
Сьогодні такий чудовий день, щоб витрачати його на це.	0%	5%	9%	5%
Я зроблю це відразу, як тільки закінчу попередні справи.	77%	45%	9%	44%
Спочатку мені потрібно зробити прибирання на столі/кухні/прати.	9%	0%	9%	6%
Спочатку мені потрібно зробити домашнє завдання.	55%	0%	0%	18%
Я надто зайнятий зараз.	9%	18%	5%	11%
У мене багато часу, тому зроблю це пізніше.	32%	14%	5%	17%
Я краще працюю, коли перебуваю у стресі, тож відкладу на останній момент.	9%	0%	0%	3%
Результат може виявитися недостатньо хорошим, тому навіщо взагалі робити це.	0%	0%	9%	3%
Попрацюю з цим пізніше, яка різниця, коли починати.	0%	5%	9%	5%

Окрім того було визначено момент виникнення прокрастинації у практичних психологів, а саме – на початку виконання завдання (30%) або в стані втоми й нудьги (30%). Рідше вона проявляється наприкінці завдання

(6%) або у ситуаціях необхідності звернення по допомогу (3%). Результати опитування подано у табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Момент виникнення прокрастинації у практичних психологів

Момент виникнення прокрастинації	% респондентів			
	1а група	2а група	3я група	Всього
На початку завдання	36%	14%	41%	30%
У кінці завдання	9%	0%	9%	6%
Коли потрібне ухвалення рішення	0%	23%	9%	11%
Коли потрібна допомога інших людей	0%	5%	5%	3%
Коли це командна робота	0%	0%	0%	0%
Коли очікую оцінки від інших	23%	14%	9%	15%
Коли я відчуваю втому чи нудьгу	32%	41%	18%	30%
Коли з'являються цікавіші справи	0%	5%	9%	5%

База дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося в 2025 навчальному році на базі:

- Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка серед студентів спеціальності 053 «Психологія» 1 курсу. У дослідженні брали участь 22 студентів - практичних психологів, які входять до першої групи респондентів;
- Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників. У дослідженні брали участь 22 практичних психологів закладів освіти, які складають другу групу респондентів;
- Української Спільноти Транзакційного Аналізу. У дослідженні брали участь 22 практичних психологів (консультантів-психотерапевтів), які становлять третю групу респондентів.

Усього в дослідженні взяли участь 66 практичних психологів.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни та чинників, які впливають на неї

Дослідження особливостей прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни та визначити чинники, які впливають на її прояв у практичних психологів в умовах війни.

Розпочнімо з ***встановлення рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни.***

Аналіз встановлення рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни розкрито питанням визначення загального рівня прояву прокрастинації (низький, середній, високий).

З метою *визначення рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни* нами було проведено дослідження за «Шкалою загальної прокрастинації» К. Лей. Аналіз результатів показав, що половині опитаних практичних психологів (56%) притаманний середній рівень прокрастинації (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Результати дослідження рівня прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни

Практичним психологам із середнім рівнем прокрастинації властива схильність до відкладання навчально-професійних завдань у ситуаціях емоційного напруження, втоми або зниження мотивації, особливо за умови високих інтелектуальних та емоційних витрат. Попри усвідомлення значущості професійної підготовки та відповідальності за результат, виконання завдань нерідко переноситься з очікуванням їх швидкого завершення в обмежений час, що може призводити до поспіху, напруження та зниження задоволеності діяльністю. Така прокрастинація має ситуативний і вибірковий характер, однак в умовах воєнного стану та тривалого стресу може поступово закріплюватися і негативно впливати на професійне становлення.

Водночас у 38% опитаних виявлено низький рівень прокрастинації, що свідчить про здатність до ефективної самоорганізації, дотримання термінів та збереження продуктивності навіть у складних умовах. Високий рівень прокрастинації зафіксовано лише у 6% респондентів, що може бути пов’язано з професійною спрямованістю, сформованим інтересом до психологічної діяльності та наявністю навичок саморефлексії і саморегуляції. У першій та другій групах респондентів переважає середній рівень прокрастинації (68%), тоді як у 32% опитаних визначено низький рівень; високого рівня прокрастинації в цих групах не виявлено (рис. 2.2).

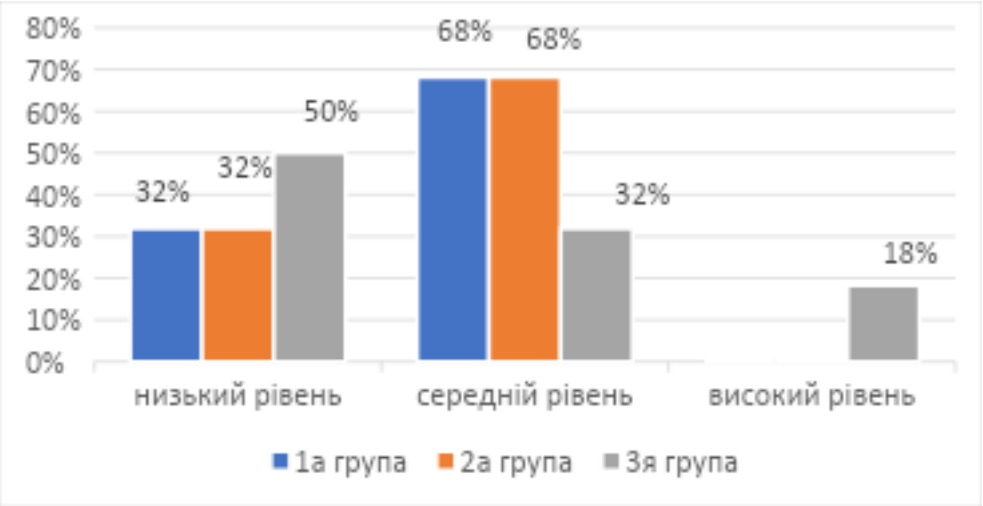


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня прояву прокрастинації у групах практичних психологів в умовах війни

У третій групі респондентів – консультантів-психотерапевтів – переважає низький рівень прокрастинації (50%), середній рівень виявлено у 32% опитаних, а високий рівень – у 18%, що зафіксовано лише в цій групі. Виявлення високого рівня прокрастинації саме серед психотерапевтів може свідчити не про дефіцит саморегуляції, а про специфіку їх психологічного профілю. Тривалий досвід психотерапевтичної практики пов'язаний із вищим рівнем рефлексії, самокритичності та усвідомлення власних меж, що в умовах війни та професійного перенавантаження підвищує ризик емоційного виснаження. У цьому контексті прокрастинація може виконувати захисну функцію, спрямовану на запобігання емоційному перевантаженню.

Загалом для більшості практичних психологів в умовах війни характерний середній рівень прокрастинації, який має переважно ситуативний характер і зумовлений підвищеним емоційним навантаженням та нестабільністю професійних умов. Невелика частка високого рівня прокрастинації у вибірці свідчить про наявність достатніх адаптаційних ресурсів і професійної мотивації. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на розвиток саморегуляції, тайм-менеджменту та зниження емоційного виснаження практичних психологів.

Наступний крок – аналіз чинників, які впливають на рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни, таких як: перфекціонізм; тривожність; мотивація до успіху; мотивація до уникнення невдач.

З метою *визначення рівня перфекціонізму у практичних психологів в умовах війни* було проведено дослідження за опитувальником «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі).

Результати показали, що у 53% респондентів виявлено низький рівень загального перфекціонізму, що свідчить про більшу гнучкість у вимогах до себе та прийняття можливості помилок. Середній рівень перфекціонізму

характерний для 38% опитаних і відображає поєднання відповідальності з відносною гнучкістю, однак у стресових умовах може супроводжуватися сумнівами та страхом помилок. Високий рівень перфекціонізму виявлено у 9% респондентів і пов'язаний із підвищеною самокритичністю, жорсткими внутрішніми стандартами та схильністю до відкладання завдань через страх неідеального результату, що в умовах воєнного часу може посилювати прояви прокрастинації (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Рівень прояву загального перфекціонізму у практичних психологів в умовах війни

У першій групі респондентів переважає середній рівень загального перфекціонізму (68%), тоді як у другій та третій групах домінує низький рівень (55% і 82% відповідно) (рис. 2. 4).

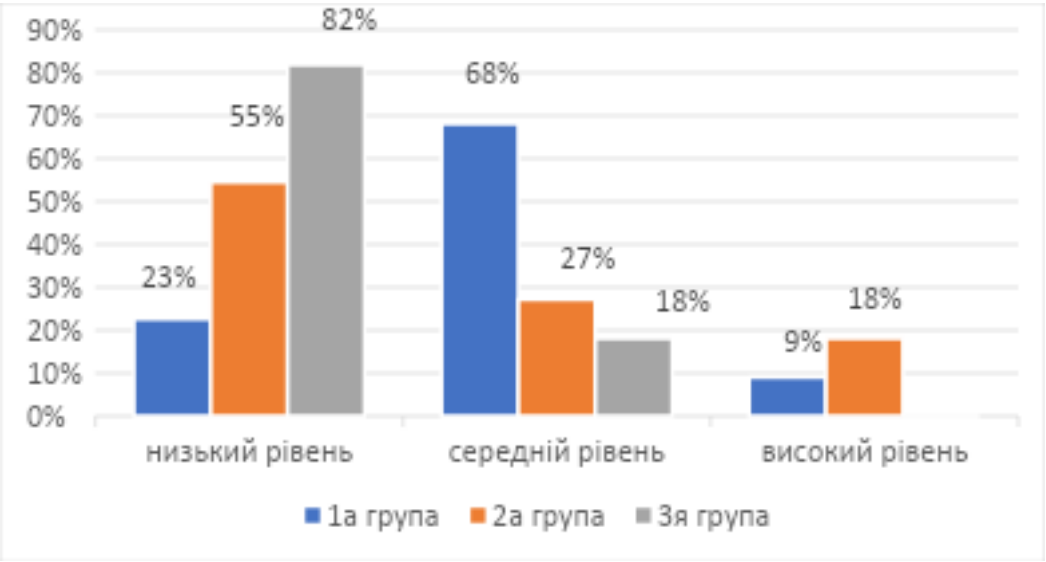


Рис. 2.4. Результати дослідження рівня прояву загального перфекціонізму у групах практичних психологів в умовах війни

Лише у третій групі відсутній високий рівень загального перфекціонізму, що може свідчити про більшу психологічну гнучкість, нижчий рівень самокритичності та сформовану здатність приймати власні обмеження й невизначеність професійної діяльності, особливо в умовах війни. Такий розподіл вказує на переважання більш адаптивних стратегій саморегуляції та зниження ризику емоційного вигорання і прокрастинації.

Слід зазначити, що за методикою визначення рівня перфекціонізму (опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)) нами було *досліджено види перфекціонізму, такі як: жорсткий перфекціонізм, самокритичний перфекціонізм, нарцисичний перфекціонізм.*

Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, дає підстави стверджувати, що у опитаних практичних психологів рівні прояву переважаючих видів перфекціонізму показали такі тенденції (рис. 2.5).

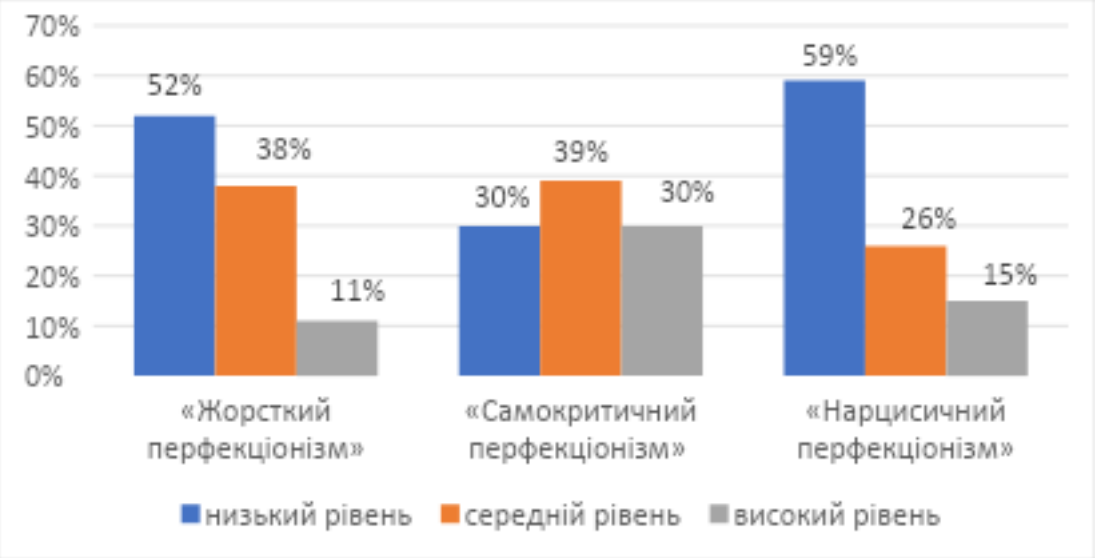


Рис. 2.5. Результати дослідження рівня прояву видів перфекціонізму у практичних психологів в умовах війни

У більшості опитаних (52%) виявлено низький рівень жорсткого перфекціонізму, що свідчить про гнучке ставлення до результатів діяльності. Середній рівень (38%) відображає орієнтацію на якість без надмірної фіксації на бездоганності, однак в умовах підвищеного стресу може трансформуватися у чинник прокрастинації. Високий рівень жорсткого

перфекціонізму виявлено у 11% респондентів і пов'язаний із надмірно жорсткими стандартами.

Високий рівень самокритичного перфекціонізму виявлено у 30% опитаних, що може проявлятися у надмірній самокритиці, страху помилок та внутрішньому напруженні і виступати дезадаптивним чинником прокрастинації. Низький і середній рівні (30% і 39%) свідчать про відносну емоційну стійкість та здатність конструктивно сприймати власні помилки.

Низький рівень нарцисичного перфекціонізму характерний для 59% респондентів і відображає відсутність надмірної потреби у зовнішньому визнанні, що сприяє емоційній стабільності та знижує прокрастинативні ризики. Середній і високий рівні (26% і 15%) пов'язані з орієнтацією на схвалення, що в умовах воєнного стресу може ускладнювати виконання завдань.

Результати визначення рівня прояву видів перфекціонізму в окремих групах опитуваних практичних психологів в умовах війни подано у табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Результати визначення рівня прояву видів перфекціонізму в окремих групах опитуваних практичних психологів в умовах війни

Показник	1а група		2а група		3я група	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Жорсткий перфекціонізм						
Низький рівень	5	23%	13	59%	16	73%
Середній рівень	12	55%	7	32%	6	27%
Високий рівень	5	23%	2	9%	0	0%
Самокритичний перфекціонізм						
Низький рівень	5	23%	5	23%	10	45%
Середній рівень	5	23%	11	50%	10	45%
Високий рівень	12	55%	6	27%	2	9%
Нарцисичний перфекціонізм						
Низький рівень	12	55%	11	50%	16	73%
Середній рівень	5	23%	8	36%	4	18%
Високий рівень	5	23%	3	14%	2	9%

Аналіз міжгрупових відмінностей показав, що у студентів практичних психологів (перша група респондентів) переважає середній рівень жорсткого та високий рівень самокритичного перфекціонізму, що відображає напруженість професійного становлення. У психологів закладів освіти (друга група респондентів) домінують низький рівень жорсткого та середній рівень самокритичного перфекціонізму, що свідчить про більшу професійну стабільність. У консультантів-психотерапевтів (третя група респондентів) переважають низькі рівні жорсткого та нарцисичного перфекціонізму, а самокритичний перфекціонізм представлений низьким і середнім рівнями, що вказує на сформовану гнучку саморегуляцію.

Загалом результати свідчать про зниження деструктивних форм перфекціонізму зі зростанням професійного досвіду та формування більш адаптивних стратегій психологічної стійкості практичних психологів в умовах війни.

З метою *визначення рівня прояву реактивної та особистісної тривожності у практичних психологів* було проведено дослідження за тестом «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, результати якого подано у табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Результати визначення рівня прояву реактивної та особистісної тривожності у практичних психологів в умовах війни

Рівні тривожності	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Низький	33%	6%
Середній	65%	5%
Високий	2%	89%

Аналіз даних свідчить, що у більшості респондентів виявлено середній рівень реактивної тривожності (65%) та високий рівень особистісної тривожності (89%).

Реактивна тривожність має ситуативний характер і зумовлена впливом зовнішніх стресових чинників, зокрема умовами воєнного часу та підвищеним навчальним навантаженням. Середній рівень реактивної тривожності свідчить про її мобілізаційну, переважно адаптивну функцію, тоді як низький рівень (33%) може супроводжуватися зниженням пильності та відповідальності. Високий рівень реактивної тривожності виявлено лише у 2% респондентів, що свідчить про загалом достатній рівень стресостійкості та емоційної регуляції. Розподіл реактивної тривожності у групах респондентів відповідає загальній тенденції вибірки (рис. 2.6).

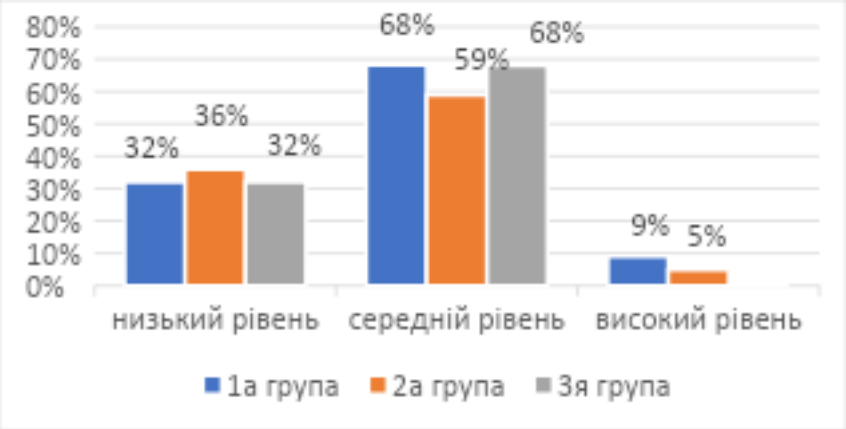


Рис. 2.6. Результати дослідження рівня прояву реактивної тривожності у групах практичних психологів в умовах війни

Особистісна тривожність як стійка індивідуальна характеристика у більшості практичних психологів представлена високим рівнем (89% усіх респондентів), що проявляється у підвищеному внутрішньому напруженні, невпевненості, залежності від зовнішньої оцінки та страху критики. Такий рівень тривожності пов’язаний із ризиком емоційного виснаження та може ускладнювати професійне становлення. Середній (5%) і низький (6%) рівні особистісної тривожності мають адаптивний характер, однак надто низькі показники можуть свідчити про феномен прихованої тривожності.

Розподіл рівнів прояву реактивної тривожності у групах респондентів показав схожу тенденцію як і для всієї вибірки (рис. 2.7).

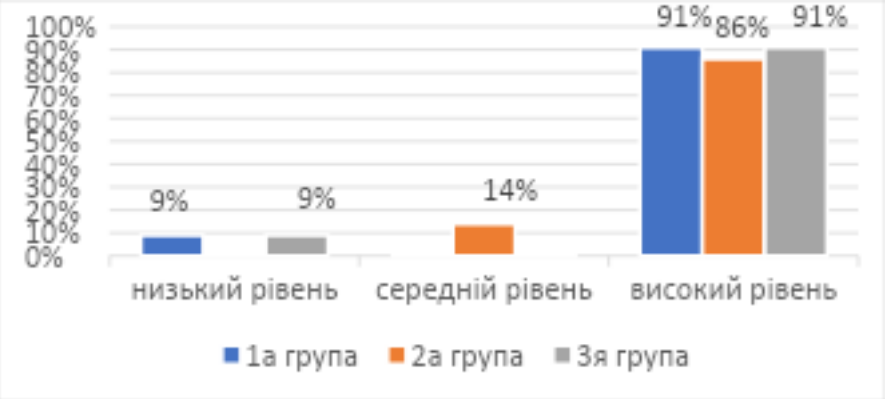


Рис. 2.7. Результати дослідження рівня прояву особистісної тривожності у групах практичних психологів в умовах війни

Отже, для більшості практичних психологів в умовах війни характерне поєднання середнього рівня реактивної та високого рівня особистісної тривожності, що вказує на стійке емоційне напруження і підвищену чутливість до стресових чинників. Такий психологічний стан може виступати значущим чинником формування прокрастинації та зумовлює потребу у психопрофілактичній і корекційній роботі, спрямованій на розвиток емоційної саморегуляції та підвищення адаптаційних ресурсів практичних психологів.

Досліджуючи рівень прояву мотивації досягнення успіху у практичних психологів в умовах війни, ми проводили опитування за допомогою методики діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса. Результати показали, що у респондентів переважає середній рівень мотивації до успіху (48%), тоді як високий рівень виявлено у 35%, а низький – у 17% опитаних (рис. 2.8).



Рис. 2.8. Рівень прояву мотивації досягнення успіху у практичних психологів в умовах війни

Середній рівень мотивації свідчить про орієнтацію на досягнення результату, однак із залежністю від зовнішніх умов, емоційного стану та рівня підтримки, що в умовах воєнного часу може зумовлювати нестабільність навчально-професійної діяльності. Високий рівень мотивації до успіху пов’язаний із прагненням до самореалізації, наполегливістю та меншою схильністю до прокрастинації, тоді як низький рівень відображає уникнення складних завдань і може сприяти прокрастинативній поведінці. Виявлені тенденції є спільними для всіх груп респондентів (рис. 2.9).

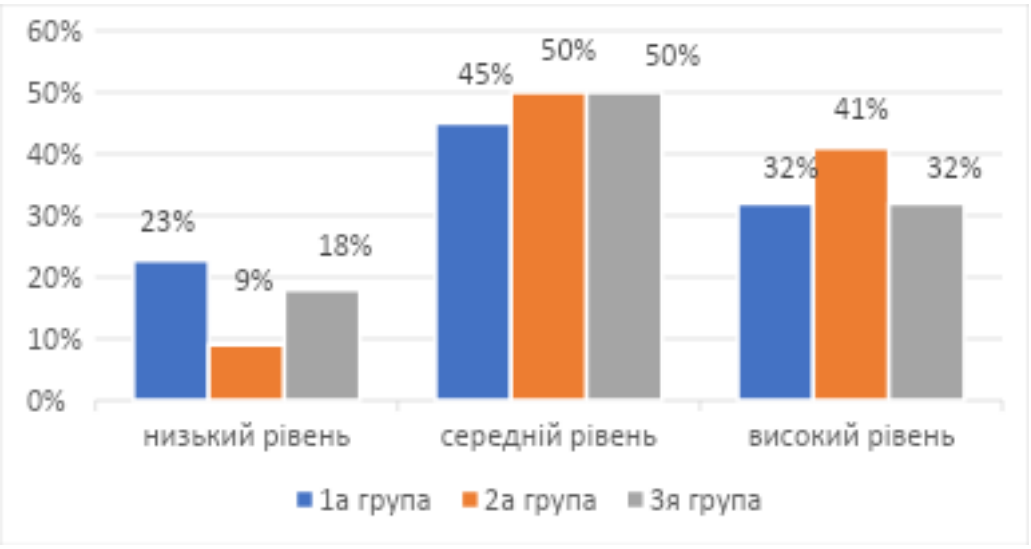


Рис. 2.9. Результати дослідження рівня прояву мотивації досягнення успіху у групах практичних психологів в умовах війни

Аналіз результатів дослідження *мотивації до уникнення невдач у практичних психологів в умовах війни*, проведеного за методикою діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса, показав майже повну відсутність низького рівня (5%) та переважання середнього (32%), високого (36%) і дуже високого (27%) рівнів (рис. 2.10).



Рис. 2.10. Рівень прояву мотивації до уникнення невдач у практичних психологів в умовах війни

Це свідчить про домінування захисної мотиваційної стратегії, орієнтованої на уникнення помилок, негативної оцінки та професійних ризиків. В умовах війни така мотивація може виконувати адаптивну функцію, підтримуючи обережність і відповідальність у професійній діяльності, однак надмірно високий її рівень здатний підвищувати тривожність і сприяти прокрастинації.

Загальна тенденція зберігається у всіх групах, окрім другої, де виявлено також низький рівень мотивації до уникнення невдач (14%), а частка дуже високого рівня є нижчою (14% проти 32% і 36% у першій та третій групах відповідно) (рис. 2.11). Це може свідчити про більшу впевненість у професійних можливостях, меншу залежність від страху помилки та переважання мотивації досягнення, що зумовлює більшу гнучкість у

прийнятті рішень і нижчу схильність до прокрастинації в умовах воєнного часу.

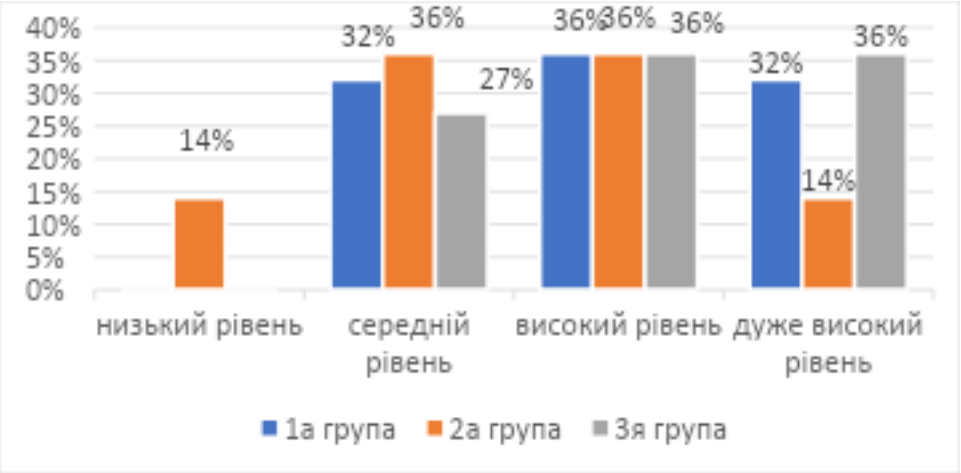


Рис. 2.11. Результати дослідження рівня прояву мотивації до уникнення невдач у групах практичних психологів в умовах війни

З метою ***встановлення кореляційного зв'язку між рівнем прояву прокрастинації та чинниками, які впливають на її прояв у практичних психологів в умовах війни*** ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою таблиць Exel (Додатки В, Г, Д).

Слід зазначити, що рівень прояву прокрастинації є змінною А, рівень прояву чинників – змінною В (як для перфекціонізму, так і для реактивної та особистісної тривожності, а також для мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач), а емпіричне значення – r_s (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Результати визначення статистично значущого зв'язку між рівнем прояву прокрастинації та чинниками, які впливають на її прояв у практичних психологів в умовах війни

Групи респондентів	Чинники, які впливають на рівень прояву прокрастинації				
	Перфек-ціонізм	Реактив-на три-вожність	Особис-тісна тривож-ність	Мотива-ція до успіху	Мотива-ція до уникнен-ня невдач
1а група	**r_s = 0.60**	r_s = 0.40	**r_s = 0.89**	r_s = 0	r_s = 0.34

2а група	$r_s = 0.09$	$r_s = -0.24$	$r_s = 0.2$	$r_s = -0,11$	$r_s = 0.08$
3я група	**$r_s = 0.56$**	**$r_s = 0.63$**	**$r_s = 0.59$**	$r_s = 0,18$	$r_s = 0.30$

Критичне значення для N =22

N	p	
	0.05	0.01
22	**0.43**	**0.54**

За результатами дослідження:

– у першій групі респондентів (студенти практичні психологи) виявлено статистично значущий зв’язок прокрастинації з перфекціонізмом (зокрема самокритичним) та особистісною тривожністю. Зв’язок із реактивною тривожністю та мотивацією (досягнення успіху/уникнення невдач) відсутній;

– у другій групі респондентів (практичні психологи закладів освіти) статистично значущих зв’язків між прокрастинацією та жодним із досліджуваних чинників не виявлено.

– у третій групі респондентів (консультанти-психотерапевти) встановлено статистично значущий зв’язок прокрастинації з перфекціонізмом (самокритичним і нарцисичним), а також із реактивною та особистісною тривожністю. Мотиваційні чинники на рівень прокрастинації не впливають.

2.3. Психологічні рекомендації для попередження та подолання прокрастинації у практичних психологів в умовах війни

На основі результатів кореляційного аналізу, проведеного за методом рангової кореляції r_s Спірмена, було встановлено, що рівень прояву прокрастинації у практичних психологів в умовах війни статистично значущо пов’язаний із рівнем перфекціонізму (передусім самокритичного) та особистісної тривожності. У зв’язку з цим психологічні рекомендації доцільно спрямовувати насамперед на зниження рівня самокритичного перфекціонізму та особистісної тривожності, а не лише на розвиток мотиваційної сфери.

1. Рекомендації щодо зниження самокритичного перфекціонізму.

Практичним психологам доцільно працювати над:

- формуванням реалістичних стандартів до власної діяльності, з урахуванням умов воєнного часу та обмежених ресурсів;
- розвитком навичок самопідтримки замість самозвинувачення, зокрема через усвідомлення власних досягнень і прийняття помилок як частини процесу професійного становлення;
- зниженням когнітивних викривлень типу «все або нічого», «я маю зробити ідеально» шляхом застосування технік когнітивно-поведінкової терапії;
- використанням підходу «достатньо добре виконано» як альтернативи прагненню до бездоганності, що сприятиме зменшенню відкладання виконання завдань.

2. Рекомендації щодо зниження рівня особистісної тривожності.

З огляду на високий рівень особистісної тривожності у більшості респондентів, доцільним є:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції (дихальні техніки, техніки релаксації, тілесно-орієнтовані вправи);
- формування здатності усвідомлювати та вербалізувати власні емоційні стани, що знижує рівень внутрішнього напруження;
- робота з підвищенням впевненості у власних професійних можливостях та толерантності до невизначеності;
- обмеження надмірної орієнтації на зовнішню оцінку та поступове зміцнення внутрішніх критеріїв самооцінки.

3. Рекомендації щодо профілактики прокрастинації.

З урахуванням отриманих результатів доцільним є:

- навчання практичних психологів навичкам поетапного планування діяльності з розподілом великих завдань на дрібні, досяжні кроки;
- формування навички розпочинати виконання завдання без очікування «ідеального стану», що знижує вплив тривоги та перфекціонізму;
- розвиток усвідомлення причин власної прокрастинації як емоційно зумовленого процесу, а не прояву лінощів чи відсутності мотивації.

4. Загальні рекомендації.

Зважаючи на специфіку умов воєнного часу, доцільним є впровадження:

- психоосвітніх програм, спрямованих на нормалізацію переживань тривоги та зниження самостигматизації;
- групових форм роботи (тренінги, групи підтримки), які сприяють зменшенню відчуття ізольованості та підвищенню психологічної стійкості;
- системної психологічної підтримки практичних психологів у процесі професійної підготовки та реалізації.

Дані рекомендації враховано при розробленні тренінгової програми **на тему «Попередження та подолання прокрастинації у практичних психологів в умовах війни».**

Актуальність тематики. Прокрастинація є одним із найбільш поширених феноменів сьогодення, що суттєво знижує особисту та професійну ефективність. Для практичних психологів цей феномен набуває особливої актуальності та критичності.

По-перше, в умовах військового конфлікту, коли фахівці працюють із високим рівнем стресу, травмою та значним інформаційним

перевантаженням, ризик професійного вигорання та психологічного виснаження зростає багаторазово. У такому контексті прокрастинація часто виступає як захисний механізм, спричинений підвищеною тривожністю, страхом невдачі або високими вимогами професійного перфекціонізму. Зволікання у виконанні важливих професійних завдань (планування інтервенцій, оформлення документації, самоосвіта) безпосередньо впливає на якість надання психологічної допомоги та своєчасність реагування на кризові ситуації.

По-друге, особиста ефективність є частиною професійної компетентності психолога. Фахівець, який допомагає клієнтам впроваджувати зміни, долати труднощі та організовувати своє життя, має сам демонструвати навички саморегуляції. Прокрастинація у власному житті може підривати авторитет психолога як зразок для наслідування та ускладнювати передачу ефективних стратегій подолання клієнтам.

По-третє, долаючи власну прокрастинацію, психолог освоює та вдосконалює техніки, засновані на роботі з глибинними психологічними чинниками (тривожність, перфекціонізм, мотиваційні установки). Це поглиблює розуміння механізмів зволікання та дозволяє більш ефективно застосовувати ці знання у корекційно-розвивальній роботі з клієнтами.

Саме тому розвиток у практичних психологів навичок діагностики, профілактики та подолання прокрастинації, з акцентом на її психологічних першопричинах, є критично актуальним завданням для підтримки їхньої професійної стійкості та підвищення ефективності діяльності.

Мета тренінгової програми **–** сформувати в учасників усвідомлення психологічних чинників, що викликають прокрастинацію (тривожність, перфекціонізм, мотиваційні установки), та навчити їх практичним методам саморегуляції та ефективного планування для подолання цього феномену.

Завдання тренінгової програми:

1. Проаналізувати зміст поняття «прокрастинація», її види та наслідки.

2. Розкрити основні ознаки прокрастинації у практичних психологів.

3. Розкрити основні психологічні чинники, що лежать в основі прокрастинації практичних психологів: перфекціонізм, тривожність, мотивація до уникнення невдач та мотивація до успіху.

4. Навчити учасників методам діагностики власних переважаючих чинників прокрастинації.

5. Надати та відпрацювати техніки емоційної саморегуляції та інструменти тайм-менеджменту для ефективного управління часом та завданнями.

Загальний обсяг тренінгу складає 18 год. Структуру тренінгу подано у табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Структура тренінгової програми

№ з/п	Назва тренінгового заняття	Кількість годин
1.	Перше заняття «Зміст та структура тренінгу»	1 година
2.	Тема 1: «Прокрастинація у професійній діяльності психолога»	2 години
3.	Тема 2: «Тривожність як каталізатор прокрастинації: стратегії протидії»	2,5 години
4.	Тема 3: «Перфекціонізм як джерело прокрастинації»	2,5 години
5.	Тема 4: «Мотивація: від уникнення невдач до мотивації успіху»	2,5 години
6.	Тема 5: «Продуктивність без виснаження: інтеграція та план дій»	2,5 години
	Підсумкове заняття	1 година
Разом		18 годин

Контроль за ефективністю вивчення тренінгу передбачає опитування учасників тренінгу за допомогою анкети «Аналіз ефективності роботи тренінгу», а також зворотний зв'язок (відгуки, фотозвіти) після проведення практичного заняття (Тема 5). Окрім того, подано список рекомендованої літератури, вивчення якої допоможе розширити та поглибити знання з

означеної проблеми. Викладання тренінгової програми призначено для всіх, хто прагне підвищити свою особисту ефективність та подолати схильність до зволікань.

Зміст тренінгової програми

Цільова аудиторія: практикуючі практичні психологи та/або студенти, які навчаються на практичного психолога.

Тривалість: 5 занять по 2-2,5 год., а також вступне і підсумкове заняття тривалість по 1 год.

Форма роботи: психоедукація, діагностика, тренінгові вправи, групова робота, саморефлексія.

1. Перше заняття «Зміст та структура тренінгу» (1 година):

- знайомство учасників, визначення очікувань;
- узгодження правил роботи в групі;
- огляд структури та логіки тренінгової програми.

2. Тема 1: «Прокрастинація у професійній діяльності психолога» (2 години)

Мета:

– сформувати цілісне розуміння феномену прокрастинації;

– усвідомити власні прояви та домінуючі чинники.

Зміст:

1) поняття прокрастинації: визначення, ознаки, види;

2) прокрастинація в умовах війни: професійні та особистісні ризики для психолога;

3) зв’язок прокрастинації з тривожністю, перфекціонізмом, мотивацією.

Практика:

1. Діагностика рівня:

- прокрастинації [32];
- тривожності [33];
- перфекціонізму [31];
- мотивації до успіху та до уникнення невдач [26; 27].

2. Вправа «Незакінчені речення» (усвідомлення власних патернів).

3. Мозковий штурм: «Що саме я відкладаю у своїй професійній діяльності?»

Результат: учасники визначають переважаючий чинник прокрастинації, з яким працюватимуть далі.

3. Тема 2: «Тривожність як каталізатор прокрастинації: стратегії протидії» (2,5 години)

Мета:

– усвідомити роль тривожності у запуску прокрастинації;

– опанувати навички емоційної регуляції.

Зміст:

1) карта тривожності [17];
2) внутрішній та зовнішній локус контролю [19];
3) цикл тривожності при прокрастинації [7; 55].

Практика:

1. Техніки емоційної регуляції:
   - дихальні вправи;
   - м’язова релаксація;
   - заземлення [21; 39; 45].
2. НЛП-техніки (за потребою):

- позитивний якір [13];
- техніка «Ресурс – Нересурс»;
- робота з субмодальностями [39; 44].

3. Поведінкові інструменти:

- правило 5 хвилин;
- міні-кроки [103].

Результат: зниження емоційного напруження, поява відчуття керованості та контролю.

4. Тема 3: «Перфекціонізм як джерело прокрастинації» (2,5 години)

Мета:

– усвідомити глибинні психологічні механізми прокрастинації;

– зменшити вплив перфекціоністичних установок.

Зміст:

1) перфекціонізм як форма уникнення;

2) робота з внутрішнім критиком (через зниження впливу драйверів, заборон, а також через надання дозволів та погладжувань).

Практика:

1. Дослідження батьківських заборон за Дж. МакНіллом [82; 83].
2. Перерішення та надання дозволів.
3. Робота з драйверами [110]:

- «Будь ідеальним»;
- «Старайся» (медитації Г. Яворської).

4. Робота з погладжуваннями:

- економія погладжувань;

- позитивні погладжування;
- самопогладжування (К. Штайнер) [106].

Результат: послаблення внутрішнього тиску та формування опори на Дорослий Его-стан.

5. Тема 4: «Мотивація: від уникнення невдач до мотивації успіху» (2,5 години)

Мета:

– змінити мотиваційну основу прокрастинації;

– сформувати внутрішню мотивацію дії.

Зміст:

1) мотивація уникнення невдач та мотивація до успіху;

2) незадоволені потреби за Р. Ерскіном та ключові цінності [60; 94];

3) сценарні рішення (Виграшний / Програшний / Банальний сценарій) [6; 48];

4) патерни пасивності:

- бездіяльність;
- надмірна адаптація;
- ажитація;
- агресія / самопошкодження [74];

5) прокрастинація як конфлікт Его-станів (Родитель – Дорослий – Малюк) [5].

Практика:

1. Аналіз цінностей та центральної незадоволеної потреби.

2. Робота зі сценарними рішеннями.

3. Техніка НЛП «Добре сформульований результат» [12].

4. Усвідомлений вибір із Дорослого Его-стану.

Результат: зміщення фокусу з уникнення на сенс, цінності та бажаний результат.

6. Тема 5: «Продуктивність без виснаження: інтеграція та план дій» (2,5 години)

Мета:

– навчитися керувати часом без самонасильства;

– інтегрувати отриманий досвід.

Зміст:

1) прокрастинація та ефективна саморегуляція;

2) баланс продуктивності та ресурсу в умовах війни.

Практика:

1. Тайм-менеджмент:

- матриця Ейзенхауера;
- «Один день з мого життя»;
- АБВ-аналіз;
- «Світлофор»;
- метод «Альпи»;
- принцип Парето;
- Помодоро;
- правило Міллера;
- «з’їсти слона»;

- блочна робота;
- система Б. Франкліна [24].

2. Формування персонального плану попередження прокрастинації.

3. Повторна діагностика.

4. Рефлексія групового процесу.

Результат: індивідуальна стратегія подолання прокрастинації та відчуття професійної опори.

7. Підсумкове заняття (1 година):

- підведення підсумків програми, обмін досвідом, рефлексія;
- опитування учасників за анкетою «Аналіз ефективності роботи тренінгу»;
- вручення сертифікатів.

Сценарій тренінгового заняття на тему «Тривожність як каталізатор прокрастинації: стратегії протидії»

Тип заняття - психопросвітницько-корекційний тренінг.

Цільова аудиторія: здобувачі вищої освіти, педагоги, практичні психологи, фахівці соціальної та освітньої сфери (можлива адаптація для широкого кола дорослих).

Мета заняття:

- підвищити рівень обізнаності учасників щодо взаємозв’язку тривожності та прокрастинації;
- сприяти розвитку навичок саморегуляції тривожних станів і формуванню ефективних стратегій подолання прокрастинації.

Завдання заняття

1. Ознайомити учасників із поняттям прокрастинації та її основними проявами.

2. Розкрити психологічний взаємозв’язок між тривожністю та прокрастинацією.

3. Сприяти усвідомленню учасниками власного рівня тривожності.

4. Навчити учасників визначати чинники, що запускають цикл тривожності при прокрастинації.

5. Ознайомити з тілесними та дихальними техніками зниження тривожності.

6. Сформувати навички використання мікрокроків і самоспівчуття як стратегій подолання прокрастинації.

7. Мотивувати учасників до застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Очікувані результати: усі учасники/учасниці:

1) знатимуть визначення прокрастинації та тривожності, розумітимуть їх взаємозв’язок;

2) усвідомлюватимуть власні тригери тривожності та механізми відкладання справ;

3) вмітимуть визначати свій рівень тривожності;

4) опанують базові дихальні та тілесні техніки саморегуляції;

5) зможуть застосовувати мікрокроки як спосіб зниження тривоги та подолання прокрастинації;

6) відчуватимуть підвищення рівня контролю над власним психоемоційним станом.

Обладнання: мультимедійний проєктор (якщо офлайн), презентація, аркуші паперу, ручки, олівці, онлайн-чат (за потреби), таймер.

Орієнтовний час проведення: 150 хвилин (2 години 30 хвилин)

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв)

1.1. Організаційний момент. Представлення ведучих

1.2. ***Вправа на знайомство «Емодзі – швидке знайомство»*** (5 хв)

Мета: активізація учасників, визначення емоційного стану та очікувань.

Хід вправи:

Учасникам пропонується обрати 3 емодзі, які символізують:

- їхній поточний стан;
- мету участі;
- очікуваний результат.

Учасники надсилають ім’я та емодзі в чат / озвучують усно.

1.3. Прийняття правил роботи групи (5 хв)

Ознайомлення з правилами групової взаємодії (добровільність, конфіденційність, «Я»-повідомлення, взаємоповага, «Піднята рука», «2 хвилини», вимкнений мікрофон, коли говорить ведучий або інший учасник, «стоп»-правило).

Рефлексія.

2. Мотиваційно-інформаційний блок (20 хв)

2.1. Міні-лекція «Прокрастинація та тривожність: психологічний взаємозв’язок»

Обговорення визначень, наукових підходів, результатів досліджень (Дж. Феррарі та ін.) [61; 62; 63; 64; 65; 66; 67; 68].

2.2. Вправа «Який прояв прокрастинації ви зазвичай обираєте?»

Коротке обговорення типових способів уникнення.

3. Діагностичний компонент (20 хв)

Вправа «Карта тривожності»

Мета: усвідомлення індивідуального рівня тривожності.

Матеріали**:** простий аркуш і ручка (або стікер)

Хід вправи:

Учасники створюють символічну «карту» своєї тривожності та оцінюють її рівень за шкалою 0–10.

Рефлексія:

– де в тілі відчувається тривога;

– як вона впливає на поведінку [17].

Вправа «Коло Впливу та Коло Турбот»

Мета: дослідити локус контролю.

Хід вправи:

Учасники малюють два концентричні кола (одне всередині іншого) на аркуші паперу або фліпчарті.

Внутрішнє коло підписують як «Коло Впливу».

Зовнішнє коло підписують як «Коло Турбот».

Після цього генерують проблеми: 5-7 поточних проблем, викликів чи ситуацій, які викликають зараз занепокоєння (на роботі, в особистому житті).

Та розподіляють ці проблеми/ситуації між двома колами:

- Коло Впливу: те, на що ви можете безпосередньо вплинути, змінити або контролювати (наприклад, навички, зусилля, реакція).
- Коло Турбот: те, що викликає занепокоєння, але на що ви не можете безпосередньо вплинути чи змінити (наприклад, погода, політика, рішення керівництва, поведінка інших людей).

Ключовою задачею є тренування навички задавати собі питання:

- Чи дійсно це залежить від мене?

- Що саме залежить від мене і на що я дійсно можу впливати?

- Чи можу я об’єктивно вплинути на ситуацію і як саме?

Усе це додає сил та ресурсів контролювати рівень тривожності, а разом з ним – знизити рівень прокрастинації [19].

4. Інформаційно-аналітичний блок (25 хв)

4.1. Міні-лекція «Цикл тривожності при прокрастинації»

Розгляд етапів циклу та психологічних механізмів його підтримання [7; 55].

4.2. Обговорення «Як розірвати це коло?»

Акцент на емоційній регуляції, самоспівчутті та мікрокроках.

5. Корекційно-розвивальний компонент (60 хв)

5.1. Перелік простих тілесних практик, спрямованих на зниження тривожності:

- сканування тіла [43];
- фокус на предметах;
- кокон безпеки;
- двері;
- виговоритися;
- продуктивне дихання.

5.2. Тілесні та дихальні практики зниження тривожності:

- вправа «6 вдихів на хвилину»;
- діафрагмальне дихання;
- затримка дихання;
- видих, довший за вдих;
- повне йогічне дихання;
- техніка: «почергове дихання ніздрями» [21; 39; 45].

Рефлексія стану після виконання.

5.2. Вправа «Повітряна куля»

Мета: зменшення інтенсивності тривоги, зняття внутрішнього напруження, формування навички відокремлювати переживання від себе.

Хід вправи:

1. Підготовка. Сядьте зручно або станьте рівно. Зробіть 1-2 спокійних дихальних цикли.

Уявіть повітряну кулю перед собою – на відстані витягнутих рук.

2. Вдих (для себе). Зробіть повільний вдих через ніс 3-4 секунди. Уявляйте, що ви наповнюєте себе спокоєм або просто нейтральним повітрям. Нічого не аналізуйте.

3. Видих (у кулю). Повільно видихайте 5-7 секунд. Уявляйте, як разом із видихом у кулю переходить тривога, напруга, важкі думки. Куля поступово наповнюється тим, що вам зараз складно тримати всередині.

4. Усвідомлення. Зробіть коротку паузу (1 сек). Подивіться на кулю й відчуйте: це вже не в мені – це переді мною.

5. Відпускання кулі. На наступному спокійному видиху уявіть, як ви відпускаєте кулю. Вона повільно віддаляється, підіймається або відпливає, забираючи з собою вміст. Можна додати фразу на видиху: «Я відпускаю те, що зараз не можу контролювати».

6. Завершення. Зробіть ще 1-2 природні вдихи й видихи.

За потреби повторіть вправу 2-3 рази з новою кулею [21].

5.2. Вправа «Крок-Знищувач Тривоги» та «Правило 5 хвилин»

Мета: формування навички початку дії попри тривогу.

Хід вправи:

- Візьміть свою справу, яку весь час відкладаєте і розбийте її на 5 найпростіших кроків, які не вимагають розумових зусиль (наприклад: «Завантажити файл», «Написати дату») [103].

Правило 5 хвилин: зобов'язатися працювати над цим найпростішим кроком лише 5 хвилин. Це руйнує емоційну інерцію.

6. Заключна частина (15 хв)

Рефлексія

Обговорення інсайтів та змін у стані учасників.

Вправа «Карта тривожності (повторно)»

Порівняння початкового та підсумкового рівня тривожності [17].

Структура, відгуки та фотозвіт з проведеного тренінгового заняття розміщені у Додатку Е.

ВИСНОВКИ

Дослідження особливостей попередження і подолання прокрастинації у практичних психологів в умовах війни дає підставу зробити наступні висновки.

Прокрастинація у практичних психологів в умовах війни є складним, багатофакторним психологічним явищем, що виявляється у відкладанні професійних завдань, незважаючи на усвідомлення їх важливості. Вона пов’язана із внутрішніми особистісними особливостями, емоційним станом та зовнішнім середовищем, яке значно ускладнюється військовими подіями.

У науковій літературі прокрастинація розглядається крізь призму різних підходів: біологічного, психоаналітичного (а також психодинамічого, транзакційного аналізу), біхевіорального, когнітивного та особистісного.

На основі аналізу психологічної літератури та теоретичного дослідження проблеми за основу нашого дослідження було взято визначення К. Клінгсік з когнітивно-поведінкового підходу, де прокрастинація

розуміється як добровільне відкладання передбачуваної та необхідної та/або (особисто) важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання.

Існує велика кількість класифікацій прокрастинації, які і досі є полем дослідження науковців. Найчастіше прокрастинацію поділяють на наступні типи: побутова (повсякденна), у прийнятті рішень, невротична, компульсивна, академічна; активна і пасивна; хронічна, моментна, другорядна; досконалісна, бунтівна, тривожна, залежна; відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень.

На основі аналізу наукової літератури нами виокремлено сім основних типів прокрастинаторів: адреналінозалежний, перфекціоніст-аналітик, тривожний втікач, мрійник-втікач, бунтар / саботажник, перевантажений альтруїст, особистісно зрілий.

Виявлено, що в основі поведінки прокрастинатора може бути сім мотивів: потреба в стимуляції, страх помилки, уникнення внутрішньої напруги, уникнення реальності, протест проти нав'язування, страх відмовляти, самозбереження.

Окрім того, прокрастинація, як складний психологічний феномен, має властиву їй повторювану динаміку в поведінці, яка супроводжується відповідною послідовністю думок, що становить цикл прокрастинації.

Оскільки практичний психолог виконує багатовекторну діяльність, що охоплює консультування, психодіагностику, корекцію, психотерапію та просвітницьку роботу, в умовах війни особливої актуальності набуває прокрастинація як феномен, який безпосередньо впливає на якість допомоги, відповідальність за етичні зобов’язання, дотримання нормативів і стандартів.

Серед етапів становлення практичного психолога можна виділити наступні: навчання, початок практики, активна психологічна практика (індивідуальне та/або групове консультування), науково-дослідна діяльність (за бажанням) та викладацька діяльність (за бажанням). На кожному з цих

етапів по-різному проявляється прокрастинація залежно від задач, які стоять перед практичними психологами.

Особливої актуальності набуває прокрастинація серед фахівців, які поєднують декілька професійних ролей – викладацьку, терапевтичну, дослідницьку, волонтерську.

На основі аналізу наукової літератури нами виокремлено три групи чинників, які можуть певним чином впливати на процес прокрастинації у практичних психологів, посилюючи чи знижуючи його: організаційно-професійні, соціально-демографічні, психологічні.

Аналіз наукових досліджень з означеної проблеми дає підстави стверджувати, що найбільшого впливу на рівень прокрастинації у практичних психологів в умовах війни впливають перфекціонізм, тривожність та мотивація.

Для визначення рівня прояву прокрастинації у практичних психологів нами було підібрано методику «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей. З метою визначення чинників, які впливають на рівень прокрастинації, було використано наступні опитувальники: оитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі), опитувальник «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, методики діагностики мотивації досягнення успіху та уникнення невдач Т. Елерса.

Емпіричне дослідження проводилося у 2025–2026 роках на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти та Української Спільноти Транзакційного Аналізу. Загальна вибірка становила 66 практичних психологів, розподілених порівну на три групи: студенти-практичні психологи, практичні психологи закладів освіти та консультанти-психотерапевти.

Аналіз результатів показав, що у більшості респондентів виявлено середній рівень прокрастинації (56%), що свідчить про її ситуативний характер. Низький рівень зафіксовано у 38% опитаних, а високий – лише у

6% (виключно серед консультантів-психотерапевтів як форма захисту від перенавантаження та наслідок високого рівня рефлексії, адже це єдина група, де було зафіксовано досвід тривалої індивідуальної терапії понад 3 роки).

Найбільш прокрастинованими серед респондентів виявилися сфери навчання, саморозвитку, а також здоров'я і самопіклування. Основними способами прокрастинації стали використання соціальних мереж (61%), сон і їжа (38%), спілкування з друзями (36%), перегляд фільмів і серіалів (35%) та хобі (33%). Додаткове опитування показало, що прокрастинація найчастіше виникала на початку виконання завдання (30%) або в стані втоми й нудьги (30%). Виправдовуваннями, які обрали майже половина респондентів, були фрази «Я втомився, зроблю це завтра» та «Я зроблю це, коли закінчу попередні справи».

У ході дослідження встановлено, що у більшості практичних психологів в умовах війни переважають адаптивні прояви перфекціонізму. Так, у 53% усіх респондентів виявлено низький рівень загального перфекціонізму, хоча міжгруповий аналіз показав його зниження виключно зі зростанням професійного досвіду та годин особистої терапії. Проте самокритичний перфекціонізм виявився високим у 30% опитаних, що виступає дезадаптивним чинником. У той час як жорсткий та нарцисичний перфекціонізм представлені здебільшого низьким рівнем (52% та 59% відповідно).

У результаті дослідження встановлено, що для більшості практичних психологів в умовах війни характерне поєднання середнього рівня реактивної тривожності (65%) та високого рівня особистісної тривожності (89%), що вказує на хронічне емоційне напруження серед респондентів.

У ході дослідження встановлено, що у практичних психологів в умовах війни переважає середній рівень мотивації до успіху (48%), що свідчить про загальну орієнтацію на досягнення результату, однак із залежністю від зовнішніх обставин, емоційного стану та рівня підтримки. Разом з тим виявлено, що у респондентів переважають високий та дуже високий рівні

мотивації до уникнення невдач (63% сумарно), що підкреслює домінування захисних стратегій у професійній діяльності під час війни, орієнтованих на уникнення помилок, негативної оцінки та професійних ризиків.

Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прокрастинації та самокритичним перфекціонізмом і особистісною тривожністю (особливо у студентів та психотерапевтів). Доведено, що прокрастинація у психологів має переважно емоційно-регуляторну, а не мотиваційну природу.

На основі результатів розроблено психологічні рекомендації та тренінгову програму «Попередження та подолання прокрастинації у практичних психологів в умовах війни», яка розрахована на 18 годин і включає 5 занять, спрямованих на психоедукацію, опанування технік «мікрокроків» та стабілізацію психоемоційного стану фахівців. В межах тренінгової програми було проведено тренінгове заняття «Тривожність як каталізатор прокрастинації: стратегії протидії».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України №4223-IX «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text (дата звернення: 4.05.2025).

2. Багрій В. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 23 жовтня 2020 року. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. С. 10-14. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3277/1/konf_23_10_2020.pdf.

3. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 2021. № 1, С. 30-38. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2021-1-3.

4. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник,* 2020. Вип. 19. С. 10-13. URL: https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9f7b974f-d3ae-41dc-959d-a89d9a2aadb7/content.

5. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків: Видавництво КСД, 2016. 256 с. URL: http://flibusta.site/b/672932/download.

6. Берн Е. Що ти кажеш після привітання? Психологія людської долі. Харків: Видавництво КСД, 2018. 432 с. URL: https://uabook.fun/wp-content/uploads/2024/12/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BD_%D0%95_%D0%A9%D0%BE_%D1%82%D0%B8_%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D1%88_%D0%BF%D1%96%D1%81%D0%BB%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97_%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D1%96_2018-9b0cdc35.epub.

7. Бурка Дж., Юен Л. Прокрастинація. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с. URL: https://uabook.fun/wp-content/uploads/2024/04/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%9B%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0_%D0%AE%D0%B5%D0%BD_%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B9%D0%BD_%D0%91%D1%83%D1%80%D0%BA%D0%B0-b47f4e26-1.pdf.

8. Гридковець Л. Профілактика та подолання професійного вигорання психологів, соціальних працівників, волонтерів та капеланів. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с., С. 115-219. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf.

9. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної

готовності майбутніх практичних психологів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2007. 20 с. URL: https://uacademic.info/download/file/0407U001245/dis%201.doc.

10. Гуменюк О. В. Особливості прояву психотравмуючого досвіду у осіб схильних до прокрастинації: випускна кваліфікаційна робота на правах рукопису. Луцьк, 2024. 64 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/27733/1/Gumenyuk_2024.pdf.

11. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf.

12. Добровольська А. Добре сформульований результат: як правильно ставити цілі. URL: https://alunika.com/uk/dobre-sformulovanij-rezultat-yak-pravilno-staviti-tsili/.

13. Добровольська А. Техніка НЛП Якоря: якорення свого щастя. URL: https://alunika.com/uk/tehnika-nlp-yakorya-yakorennya-svogo-shhastya/.

14. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. Вип. 47. С. 53-66. DOI: https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345. URL: http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/229345/228727.

15. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента: дис.... д–ра психол. наук: 19.00.07. Острог, 2020. 465 с. URL: https://www.oa.edu.ua/doc/dis/zhuravliova_dis.pdf.

16. Журавльова О. В., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*, 2020. Вип. 14. С. 73-83. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.153.

17. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/АртТерапія-19-10-20.pdf.

18. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми

формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії: дипломна робота. Львів, 2017. 70 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/%D0%9A%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0-%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0-%D0%A0%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D0%B7-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D1%8E-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BC-%D0%9A%D0%9F%D0%A2.pdf.

19. Кові С. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Харків: КСД, 2004. 227 с. URL: https://www.scribd.com/document/7-звичок-надзвичайно-ефективних-людей-Стівен-Кові#google_vignette.

20. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*, 2017. Вип. 5(45). С. 211-218. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/50.pdf.

21. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051509.pdf.

22. Кузьо О. Психологічна практика як особливий вид діяльності психолога. *Основи психологічної практики*: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4400/3/ОснПсихПракт__КУЗЬО_26-04-22.pdf.

23. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. URL: https://repository.hneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/18954/1/%d0%9b%d1%83%d0%b3%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%92.%d0%9c..pdf.

24. Лугова В.М., Луговий Б.В. Прокрастинація та шляхи її подолання.

Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference. Bilbao, Spain. 2023. Pp. 21-29. URL: https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/29214/1/%d0%a2%d0%b5%d0%b7%d0%b8_%d0%9b%d1%83%d0%b3%d0%be%d0%b2%d0%b0_%d0%9b%d1%83%d0%b3%d0%be%d0%b2%d0%b8%d0%b9.pdf

25. Мартинюк Ю. О. Мотиваційні ресурси психологів в умовах воєнного стану. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус». Секція: Психологія особистості*, 2023. Вип. 49. С. 129-133. URL:http://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/22.pdf.

26. Методика діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса. *Психодіагностика: практикум* / уклад.: Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. 2-е вид., випр. та допов. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 144 с. С. 67-70. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/41-4.pdf.

27. Методика діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса. *Психодіагностика: практикум* / уклад.: Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. 2-е вид., випр. та допов. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 144 с. С. 65-67. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/41-4.pdf.

28. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології*: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292-297. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suchasnoi.pdf.

29. Назарук Н. В. Феноменологічне поле прокрастинації особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. Вип. 4. С. 61-65. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.12. URL: https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/258/339.

30. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні

засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2020. Том 2. № 12. С. 66-71. DOI: https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12.

31. Опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі). *Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум* / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с., С. 14-19. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732313/1/Карамушка-Бондарчук-Грубі-Психологічний%20практикум%20%20%2025-10-2022.pdf.

32. Опитувальник «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей. *Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум* / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с., С. 31-30. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732313/1/Карамушка-Бондарчук-Грубі-Психологічний%20практикум%20%20%2025-10-2022.pdf.

33. Опитувальник «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна. *Психодіагностика: практикум* / уклад.: Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. 2-е вид., випр. та допов. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 144 с. С. 74-78. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/41-4.pdf.

34. Основи загальної психології: Навчальний посібник: У 2-х т. / Укл.: Полозенко О. В., Омельченко Л. М., Яшник С. В., Свистун В. І., Стахневич В. І., Мартинюк І. А., Жуковська Л. М. К.: НУБіП, 2009. Т. 1. 322 с. URL: https://www.twirpx.com/file/970057/.

35. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної*

академії педагогічних наук України, 2022. Том 4. № 2. С. 1-8. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205.

36. Панок В. Г. Теоретико-методологічні засади розвитку практичної психології в Україні: автореф. дис… канд. психол. наук : 19.00.05. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2011. 31 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5975/1/avtoreferat_Panok.pdf.

37. Помиткіна Л. В., Мельник Н. І., Ковтун О. В., Ладогубець Н. В. Подолання психологічної прокрастинації викладачів та студентів в освітньому просторі в постпандемічний період та в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 2023. № 10(28). С. 646-656. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-646-656.

38. Резніченко В. Рівень глибокої бідності в Україні зріс у 7 разів за два роки, – експертка. URL: https://focus.ua/uk/economics/687397-bidnist-v-ukrajini-riven-glibokoji-bidnosti-zriz-u-7-raziv-za-2-roki (дата звернення: 12.06.2025).

39. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібн. К.: Кондор, 2005. 276 с. URL: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2019/11/Zdor_pos_Rozov.pdf.

40. Рудоманенко Ю. В. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 2. С. 213-231. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/znpnapv_pn_2019_2_17.pdf.

41. Словник Інституту мовознавства ім. О.О. Потебні. URL: https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA.

42. Смирнова Т. К. Поняття та критерії ефективної діяльності

психолога. *Наукові праці МАУП*, 2010. Вип. 1(24). С. 241–245. URL: https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/download/1631/2085.

43. Стефанишин В. А. Психологічний вплив прокрастинації в умовах війни на навчання студентів ЗВО: кваліфікаційна робота на здобуття освітньоїго ступеня бакалавра за спеціальністю «053 – психологія». Тернопіль: ТНТУ, 2023. 64 с. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/42079/4/Бакалаврська%20Стефанишин%20В.%20%281%29.pdf.

44. Сугестивні технології маніпулятивного впливу: навч. посіб. / В. М. Петрик, М. М Присяжнюк, Л. Ф. Компанцева, Є. Д. Скулиш, О. Д. Бойко, В. В. Остроухов; за заг. ред. Є. Д. Скулиша. 2-ге вид. К.: ЗАТ "ВІПОЛ", 2011. 248 с. URL: https://duikt.edu.ua/uploads/l_1353_77641912.pdf.

45. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2024. 248 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/ypravlinya_Olena%20Ovcharenko.pdf.

46. Чуйко Г., Чаплак Я. Проблема перфекціонізму в психології. *International scientific journal «Grail of Science»*, 2023. № 24, С. 640-646. DOI: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.120.

47. Чумак М. М. Проблеми дистанційної освіти. *Сучасна наука: стан, проблеми перспективи*: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Старобільськ, 14 – 15 квітня 2020 року). Старобільськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2020. С. 91-93. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6148/25.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

48. Штайнер К. Сценарії життя людей / пер. з англ. Я. Машико. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2019. 448 с. URL: https://skadi.linkbeat.net/img/349459.pdf.

49. Євдокимова Д. О., Качарова В. М. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник Київського інституту бізнесу та*

технологій, 2019. № 1. С. 18-22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib_2019_1_6.

50. Єременко А., Безрукова О. Характеристика волонтерського руху та мотивація волонтерів в умовах російсько-української війни (за результатами якісного дослідження). *Соціологічні студії*, 2023. С. 26-37. DOI: https://doi.org/10.29038/2306-3971-2023-02-22-22.

51. Balkis M., Duru E. Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 2019. Vol. 37. No. 1. P. 299-315. DOI: https://doi.org/10.1007/s10942-019-00314-6.

52. Bernstein P. Against the gods: The remarkable story of risk. New York: Wiley, 1998. 396 p., P. 15. URL: https://matrixtrainings.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/09/against-the-gods-the-remarkable-story-of-risk-1996-peter-l-bernstein.pdf/.

53. Buffett M., Clark D. The Tao of Warren Buffett: Warren Buffett's Words of Wisdom. New York: Simon and Schuster, 2007. 174 p. URL: https://cdn.bookey.app/files/pdf/book/en/the-tao-of-warren-buffett.pdf/.

54. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking Procrastination: Positive Effects of «Active» Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. T*he Journal of social psychology.* 2005. Vol. 145. No. 3. P. 245-264. DOI: https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264. URL: https://www.researchgate.net/profile/Jin-Choi-13/publication/7783283_Rethinking_Procrastination_Positive_Effects_of_Active_Procrastination_Behavior_on_Attitudes_and_Performance/links/5c0ee5944585157ac1b90d16/Rethinking-Procrastination-Positive-Effects-of-Active-Procrastination-Behavior-on-Attitudes-and-Performance.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19.

55. Devi R., Dhul P. Procrastination: a behavior need to be changed to get success. *International Education and Research Journal [IERJ]*, 2017. Vol. 3. No. 5. P. 475-476. URL:

https://www.researchgate.net/profile/Rajesh-Beniwal/publication/332318788_PROCRASTINATION/links/5cad83c9299bf193bc2daf19/PROCRASTINATION.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19.

56. Editorial Staff. 29% of Americans Procrastinate Taxes, Annual Study Finds. URL: https://gilavalleycentral.net/29-of-americans-procrastinate-taxes-annual-study-finds/ (дата звернення: 28.04.2025).

57. Editorial Staff. The 30 cities that put off their taxes the most. By Editorial Staff. URL: https://www.accountingtoday.com/list/30-cities-that-procrastinate-the-most-on-their-taxes-2025 (дата звернення: 28.04.2025).

58. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination. New York: Signet Books, 1977. 180 p. URL: https://www.scribd.com/document/609525214/Overcoming-Procrastination-Or-How-to-Think-and-Act-Rationally-in-Spite-of-Lifes-Inevitable-Hassles-A-Ellis-W-Knaus-z-lib-o?language_settings_changed=English.

59. English F. Berne, Phobia, Episcripts, and Racketeering. *Transactional Analysis Journal*, 1996. Vol. 26. No. 2. P. 122-131. URL: https://www.fanita-english.com/wp-content/uploads/pdf/Berne,%20phobia,%20episcripts%20and%20racketeering.pdf.

60. Erskine R. G., Moursund J. P., Trautmann R. L. Beyond empathy: A therapy of contact-in-relationship: Classic edition. NY: Routledge, 2023. 397 p. URL: https://www.scribd.com/document/714089816/Erskine-Beyond-Empathy-A-Therapy-of-Contact-in-Relationship

61. Ferrari J. R. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on «working best under pressure». *European Journal of Personality*, 2001. Vol. 15. No. 5. P. 391-406. DOI: https://doi.org/10.1002/per.413.

62. Ferrari J. R. Self-Handicapping by Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both? *Journal of Research in Personality*, 1991. Vol. 25. P. 245-261. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/0092-6566(91)90018-L.

63. Ferrari J. R. Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done. New York: John Wiley and Sons Inc, 2010. 155 p. URL: https://vdoc.pub/download/still-procrastinating-the-no-regrets-guide-to-getting-it-done-46k4i3pq95s0.

64. Ferrari J. R., Barnes K., Steel P. Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 2009. Vol. 30. No. 3. P. 163-168. DOI: https://doi.org/10.1027/1614-0001.30.3.163. URL: https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ferrari/publication/263917942_Life_regrets_by_avoidant_and_arousal_procrastinators_Why_put_off_today_what_you_will_regret_tomorrow/links/5556bace08ae980ca60c975e/Life-regrets-by-avoidant-and-arousal-procrastinators-Why-put-off-today-what-you-will-regret-tomorrow.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19.

65. Ferrari J. R., Díaz-Morales J. F. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 2007. Vol. 41. No. 3. P. 707-714. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006.

66. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. The Plenum series in Social/clinical psychology. New York: Plenum press, 1995. 265 p. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6.

67. Ferrari J .R., Sanders S. E. Procrastination Rates Among Adults With and Without AD/HD: A Pilot Study. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 2006. Vol. 3. No. 1. P. 2-9. URL: https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ferrari/publication/276354426_Procrastination_Rates_Among_Adults_With_and_Without_ADHD_A_Pilot_Study/links/5557a7ed08ae980ca60e1e10/Procrastination-Rates-Among-Adults-With-and-With

out-AD-HD-A-Pilot-Study.pdf.

68. Ferrari J. R., Tice D. M. Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 2000. No. 34, P. 73-83. DOI: https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261. URL: https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ferrari/publication/222701514_Procrastination_as_a_Self-Handicap_for_Men_and_Women_A_Task-Avoidance_Strategy_in_a_Laboratory_Setting/links/5a3fbb61a6fdcce1970eef05/Procrastination-as-a-Self-Handicap-for-Men-and-Women-A-Task-Avoidance-Strategy-in-a-Laboratory-Setting.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6Il9kaXJlY3QiLCJwYWdlIjoicHVibGljYXRpb24iLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJfZGlyZWN0In19.

69. Fiore N. A. The now habit: a strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play. New York: Penguin Group, Tarcher/Penguin, 2006. 205 p. URL: https://www.academia.edu/41034193/The_now_habit_a_strategic_program_for_ov (дата звернення: 5.05.2025).

70. Freeman E. K., Cox-Fuenzalida L.-E., Stoltenberg I. Extraversion and arousal procrastination: Waiting for the kicks. Current Psychology: *A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues,* 2011. Vol. 30. No 4. P. 375-382. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-011-9123-0. URL: https://www.researchgate.net/profile/Eugenia-Fuenzalida/publication/257771896_Extraversion_and_Arousal_Procrastination_Waiting_for_the_Kicks/links/5a686190aca2720266b6eead/Extraversion-and-Arousal-Procrastination-Waiting-for-the-Kicks.pdf?origin=publication_detail&_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmxvYWQiLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiJ9fQ&__cf_chl_tk=zoGHjkdyHSfsAKOCUHiFD_DzS93l0tRF1DBIbajSr94-1743411736-1.0.1.1-.ZvjEcuaM_HNdMENuEeAJnFmyvgc8.p8NTb4CScz4ec.

71. Gustavson D. E., Miyake A., Hewitt J. K., Friedman N. P. Understanding the Cognitive and Genetic Underpinnings of Procrastination: Evidence for Shared

Genetic Influences with Goal Management and Executive Function Abilities. *Journal of Experimental Psychology: General*, 2015. Vol. 144. No. 6. P. 1063-1079. DOI: http://doi.org/10.1037/xge0000110. URL: https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Gustavson-2/publication/282048842_Understanding_the_Cognitive_and_Genetic_Underpinnings_of_Procrastination_Evidence_for_Shared_Genetic_Influences_With_Goal_Management_and_Executive_Function_Abilities/links/5f0c5109299bf1074452d9c9/Understanding-the-Cognitive-and-Genetic-Underpinnings-of-Procrastination-Evidence-for-Shared-Genetic-Influences-With-Goal-Management-and-Executive-Function-Abilities.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InNpZ251cCIsInBhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiIsInByZXZpb3VzUGFnZSI6InByb2ZpbGUifX0.

72. Hajloo N. Relationships Between Self-Efficacy, Self-Esteem and Procrastination in Undergraduate Psychology Students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 2014. Vol. 8. No. 3. P. 42-49. URL: https://www.researchgate.net/publication/273700586_Relationships_Between_Self-Efficacy_Self-Esteem_and_Procrastination_in_Undergraduate_Psychology_Students/fulltext/550f6e530cf2ac2905ae37e6/Relationships-Between-Self-Efficacy-Self-Esteem-and-Procrastination-in-Undergraduate-Psychology-Students.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19.

73. Harriott J., Ferrari J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports,* 1996. Vol. 78. P. 611-616. DOI: https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611. URL: https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ferrari/publication/232600716_Prevalence_of_Procrastination_among_Samples_of_Adults/links/5556915e08ae6943a8734c26/Prevalence-of-Procrastination-among-Samples-of-Adults.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicHJldmlvdXNQYWdlIjoiX2RpcmVjdCJ9fQ.

74. Hay J. TA from Then to Now – Core Themes: The Development of TA Concepts over Time. Hertford: Sherwood Publishing. 2021. 101p. URL:

https://www.academia.edu/45686551/TA_FROM_THEN_TO_NOW_CORE_THEMES_THE_DEVELOPMENT_OF_TRANSACTIONAL_ANALYSIS_CONCEPTS_OVER_TIME.

75. Hossain N. N., Hossain M. A. The Relationship between Big Five Personality Traits and Procrastination among Students of International Islamic University Malaysia (IIUM*). International Journal of Business and Management Research*, 2022. Vol. 10. No. 3. P.71-81. DOI: https://doi.org/10.37391/ijbmr.100302. URL: https://www.researchgate.net/publication/365954990_The_Relationship_between_Big_Five_Personality_Traits_and_Procrastination_among_Students_of_International_Islamic_University_Malaysia_IIUM/fulltext/6389f57d658cec2104a3f508/The-Relationship-between-Big-Five-Personality-Traits-and-Procrastination-among-Students-of-International-Islamic-University-Malaysia-IIUM.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19.

76. Ibili G., Tree J. J. Gurluk Y. O. Maladaptive perfectionism can explain the inverse relationship between dispositional mindfulness and procrastination. *Plos One*, 2025. Vol. 20. No. 4: e0322030. 24 p. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318845. URL: https://www.researchgate.net/journal/PLOS-One-1932-6203/publication/388927641_Maladaptive_perfectionism_can_explain_the_inverse_relationship_between_dispositional_mindfulness_and_procrastination/links/67acf62c96e7fb48b9c0aa3f/Maladaptive-perfectionism-can-explain-the-inverse-relationship-between-dispositional-mindfulness-and-procrastination.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicHJldmlvdXNQYWdlIjoicHVibGljYXRpb24ifX0.

77. Klingsieck K. B. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, 2013. Vol. 18. No 1. P. 24-34. DOI: https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138. URL: https://econtent.hogrefe.com/doi/epdf/10.1027/1016-9040/a000138.

78. Kroese F. M., De Ridder D. T. D., Evers C., Adriaanse M. A. Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 2014. Vol. 5. No 611. P. 1-8. DOI: http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611.

79. Lay C. H. Schouwenburg H. C. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1993. Vol. 8. No. 4. P. 647-647. URL: https://www.researchgate.net/profile/Clarry-Lay/publication/209836122_Trait_procrastination_time_management_and_academic_behavior/links/54ef949f0cf2495330e27c1a/Trait-procrastination-time-management-and-academic-behavior.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19.

80. Lee D-G., Kelly K., Edwards J. A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. Personality and Individual Differences, 2006. No. 40. P. 27-37. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.010. URL: https://www.researchgate.net/profile/Kevin-Kelly-12/publication/222279148_A_closer_look_at_the_relationships_among_trait_procrastination_neuroticism_and_conscientiousness/links/59973d05aca272e41d320188/A-closer-look-at-the-relationships-among-trait-procrastination-neuroticism-and-conscientiousness.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InNpZ251cCIsInBhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiJ9fQ.

81. Magalhães P., Pereira B., Oliveira A., Santos D., Núñez J. C., Rosário P. The Mediator Role of Routines on the Relationship between General Procrastination, Academic Procrastination and Perceived Importance of Sleep and Bedtime Procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 2021. Vol. 18. No. 15:7796. 13 p. DOI https://doi.org/10.3390/ijerph18157796. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8345532/pdf/ijerph-18-07796.pdf.

82. McNeel J. R. Understanding the Power of Injunctive Messages and How They are Resolved in Redecision Therapy. *Transactional Analysis Journal*, 2010.

Vol. 40. P. 159-169. DOI: https://doi.org/10.1177/036215371004000211.

83. McNeel J. R., McNeel P. Workshop Resources. 2024. URL: https://nataa.net/wp-content/uploads/2025/01/John-McNeel-Presentation-2.pdf.

84. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35. P. 83.-102.

85. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 1993. № 31. P. 487-500. DOI: https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F.

86. Milgram N. A., Dangour W., Raviv A. Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*, 1992. Vol. 119. No 2. P. 123-133. DOI: https://doi.org/10.1080/00221309.1992.9921166.

87. Milgram N. A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences,* 1992. Vol. 13. No. 12. P. 1307-1313. DOI: https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90173-M.

88. Milgram N. A., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000. Vol. 14. No. 2. P. 141-156. DOI: https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V.

89. Niermann H. C. M., Scheres A. The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International journal of methods in psychiatric research*, 2014. Vol. 23. No. 4. P. 411-421. DOI: https://doi.org/10.1002/mpr.1440.

90. Oguchi M., Takahashi T., Nitta Y., Kumano H. The Moderating Effect of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms on the Relationship Between Procrastination and Internalizing Symptoms in the General Adult Population. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol.12. No. 708579. P. 1-9. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708579.

91. Online Etymology Dictionary. Firth Edition. URL: https://www.etymonline.com/search?q=procrastination.

92. Pierzchała A., Widawska E., Jusik P. Cross-cultural Study of Teacher Passivity through the Lens of Educational Transactional Analysis. *International Journal of Transactional Analysis Research and Practice*, 2022. Vol. 13. No. 1, P. 28-52. DOI: https://doi.org/10.29044/v13i1p28. URL: https://ijtarp.org/article/download/22931/14580/.

93. Prasai R. Effect of Procrastination on Emotional Health of Young Adults. *International journal of advanced multidisciplinary studies IJAMS*, 2024. Vol 4. No 8. P. 58-68. URL: https://www.ijams-bbp.net/wp-content/uploads/2024/10/8-IJAMS-AUGUST-2024-58-68.pdf?utm_source=chatgpt.com.

94. Pychyl T. A. Solving the procrastination puzzle: A concise guide to strategies for change. New York: TarcherPerigee, 2013 107p. URL: https://archive.org/details/solving-the-procrastination-puzzle-a-concise-guide-to-strategies-for-change/Solving%20The%20Procrastination%20Puzzle%20A%20Concise%20Guide%20To%20Strategies%20For%20Change/mode/2up?view=theater.

95. Pychyl T. A., Coplan R. J., Reid P. A. M. Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 2002. Vol. 33. No. 2. P. 271-285. DOI: https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00151-9.

96. Pychyl T. A., Sirois F. M. Procrastination, emotion regulation, and well-being. *Procrastination, health, and well-being*. Elsevier Academic Press, 2016. 304 p., P. 163-188. DOI: https://doi.org/10.1016/C2014-0-03741-0.

97. Rakes G. C., Dunn K. E. The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 2010. Vol. 9. No. 1. P. 78-93. URL: https://www.ncolr.org/jiol/issues/pdf/9.1.5.pdf.

98. Sapadin L. Beat Procrastination and Make the Grade: The Six Styles of Procrastination and How Students Can Overcome Them URL: https://www.reed.edu/academic_support/pdfs/handouts/6%20kinds%20of%20procrastinators.pdf.

99. Shportun O., Avramenko N., Kaplinsky V., Koval T., Tyurina T., Matokhniuk L., Shevchuk V., Bloshchynskyi I. Psychological Analysis of Procrastination as a Destructive Factor in the Formation of Professionalism. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience,* 2022. Vol. 13. No. 1. P. 361-386. DOI: https://doi.org/10.18662/brain/13.1/289.

100. Sirois F. M., Melia-Gordon M. L., Pychyl T. A. «I'll look after my health, later»: An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 2003. Vol. 35. P. 1167-1184. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4. URL: https://www.researchgate.net/profile/Fuschia-Sirois/publication/222825931_I'll_look_after_my_health_later_An_investigation_of_procrastination_and_health/links/5a9bd69b0f7e9be379669ce3/Ill-look-after-my-health-later-An-investigation-of-procrastination-and-health.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InNpZ251cCIsInBhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiIsInByZXZpb3VzUGFnZSI6InNjaWVudGlmaWNDb250cmlidXRpb25zIn19.

101. Sirois F. M., Stride C. B., Pychyl T. A. Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal of Health Psychology*, 2023 Vol. 28. No. 3. P. 860-875. DOI: https://doi.org/10.1111/bjhp.12658.

102. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007. Vol. 133. No. 1. P. 65-94. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65 URL: https://www.researchgate.net/profile/Piers-Steel/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_self-regulatory_failure_Psychol_Bull_133_65-94/links/0046352704d88f37a3000000/The-nature-of-procrastination-a-meta-analytic-and-theoretical-review-of-quintessential-self-regulatory-failure-Psychol-Bull-133-65-94.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19.

103. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. Paperback, Reprint, 2012. 339 p. URL: https://ia800107.us.archive.org/30/items/iqraapdf-the-procrastination-equation-arabic/IQRAAPDF-The-Procrastination-Equation.pdf.

104. Steel P., Ferrari J. R. Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from A Global Sample. *European Journal of Personality*, 2013. Vol. 27. No. 1. DOI: https://doi.org/10.1002/per.1851.

105. Steel P., Svartdal F., Thundiyil T., Brothen T. Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *Frontiers in psychology*, 2018. Vol. 9. No. 327. P. 1-16. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327.

106. Steiner C. Emotional Literacy; Intelligence with a Heart. Torrance, California, U.S.A.: Personhood Press, 2003. 275p. URL: https://dgek.de/wp-content/uploads/2015/09/Steiner-Emotional-Literacy.pdf.

107. The American Heritage Dictionary of the English Language. Firth Edition. URL: https://ahdictionary.com/word/search.html?q=procrastination.

108. Vargas M. Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2017. Vol. 2. No. 2. P. 103-120. DOI: https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120.

109. Volkow N. D., Wang G-J, Newcorn J., Kollins S. H, Wigal T. L., Telang F., Fowler J. S., Goldstein R. Z., Klein N., Logan J., Wong C., Swanson J. M. Motivation deficit in ADHD is associated with dysfunction of the dopamine reward pathway. *Molecular Psychiatry*, 2010. Vol. 16. No. 11. P. 1147-1154. DOI: https://doi.org/10.1038/mp.2010.97.

110. White T. Drivers & life script. Characteristics of drivers in the life script. 2014. URL: https://www.tony-white.com/drivers-life-script/.

111. White T. Information posters on psychology, psychotherapy and counselling. Posters (Volume 4). Western Australia: TA Books, 2014. 31 p. URL: https://tony-white.com/wp-content/uploads/2014/02/Poster-Vol-4-copy.pdf.

112. Zhang W., Wang X., Feng T. Identifying the Neural Substrates of Procrastination: a Resting-State fMRI Study. *Scientific Reports*, 2016. Vol. 6, No. 1:33203. P. 1-7. DOI: http://doi.org/10.1038/srep33203. URL: https://www.nature.com/articles/srep33203.pdf.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета-паспортичка для дослідження рівня прокрастинації у практичних психологів в умовах війни

Ваш вік *

- 17-20
- 21-40
- 41-60
- понад 60

Ваша стать *

- Жіноча
- Чоловіча

Ваш рівень освіти *

- Середня спеціалізована
- Вища (бакалавр / спеціаліст) з психології (с/здобуваю)
- Вища (магістр) з психології (с/здобуваю)
- Дві і більше вищих освіти (у т.ч. з психології) (с/здобуваю)

Ваша діяльність (оберіть основні) *

- Практикуючий психолог
- Студент без практики

Ваш досвід звернення за психологічною допомогою *

- Ніколи не звертався(лася)
- Одноразові або короткострокові звернення (до 5 зустрічей)
- Працюю з психологом / психотерапевтом від 6 місяців до 3 років
- Працюю з психологом / психотерапевтом понад 3 роки

Стаж професійної діяльності (для практикуючих психологів)

- До 1 року
- 1–5 років
- 5–10 років
- 10–15 років
- Понад 15 років

Робоче навантаження (для практикуючих психологів)

- До 5 клієнтів на тиждень
- 6–10 клієнтів
- 11–20 клієнтів
- Понад 20 клієнтів

Формат роботи (для практикуючих психологів)

- Офлайн (кабінет, організація)
- Онлайн-консультації
- Змішаний формат

Місце проживання

- В Україні
- За межами України

Життєві обставини під час війни (позначте актуальні для себе) *

- Не змінював(ла) місце проживання
- Переселенець / змінив(ла) місце проживання в межах України
- Переселенець / змінив(ла) місце проживання поза межами України

У ЯКИХ СФЕРАХ ЖИТТЯ ВИ ЗАЗВИЧАЙ ВІДКЛАДАЄТЕ ДІЇ ТА РІШЕННЯ НА ПОТІМ, ЧЕРЕЗ ЩО ВИНИКАЄ ДИСКОМФОРТ?
Вкажіть одну (кілька) причину, яка завдає вам сильного занепокоєння, жалю, і негативних наслідків, і ви помічаєте, що прокрастинуєте через це.

Навчання / саморозвиток

- [ ] Виконання завдань, навчальні курси
- [ ] Підготовка до іспитів, сертифікацій
- [ ] Читання професійної літератури
- [ ] Початок нових курсів чи навчальних програм
- [ ] Дослідження чи написання наукових робіт
- [ ] Пошук підтримки, наставника
- [ ] Хобі

Фінанси

- [ ] Оплата рахунків
- [ ] Складання бюджету
- [ ] Оплата податків
- [ ] Повернення боргів
- [ ] Читання / відповідь на фінансові листи
- [ ] Ведення бухгалтерії для приватної практики

Домашні справи

- [ ] Щоденні завдання (посуд, прибирання, готування)
- [ ] Великі завдання (прання, прасування, генеральне прибирання)
- [ ] Покупки
- [ ] Ремонт
- [ ] Робота в саду, на городі
- [ ] Виконання доручень

Здоров'я та самопіклування

- [ ] Виконання призначень лікаря
- [ ] Відвідування медичних установ
- [ ] Зміна дієти
- [ ] Початок занять спортом / фізичними вправами
- [ ] Сон, відпочинок
- [ ] Припинення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, соцмережі тощо)
- [ ] Регулярні практики відновлення (медитація, йога, майндфулнес)

Спілкування, сім'я, стосунки

- [ ] Подзвонити
- [ ] Подзвонити чи відповісти на дзвінок
- [ ] Прийняти запрошення / зустрітися
- [ ] Провести час із сім'єю
- [ ] Обговорення проблемних тем
- [ ] Підтримка стосунків під час війни
- [ ] Уникання розмов про складні події (втрати, фінансові труднощі)

Ухвалення рішень

- [ ] Планування майбутнього
- [ ] Вибір між кількома варіантами
- [ ] Розпочати щось нове
- [ ] Вирішення питань, які потребують спільної роботи з іншими

У ЯКИЙ МОМЕНТ ВИ ПОЧИНАЄТЕ ПРОКРАСТИНУВАТИ? *
Пригадайте, коли саме ви відкладаєте завдання найчастіше.

Вибрати

ЧАСОПРОВОДЖЕННЯ ПРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Що ви робите замість виконання завдання? *

Оберіть не більше 3х варіантів, якими користуєтеся найчастіше

- [ ] Соцмережі (Instagram, TikTok, Telegram, YouTube)
- [ ] Читання новин
- [ ] Перегляд кіно / серіалів
- [ ] Комп'ютерні ігри
- [ ] Хобі
- [ ] Шопінг онлайн / офлайн
- [ ] Зустрічі з друзями, спілкування телефоном
- [ ] Прибирання, сортування речей
- [ ] Фантазії про майбутнє чи спогади про минуле
- [ ] Волонтерство чи «допомога іншим замість себе»
- [ ] Сон, їжа

ВІДМОВИ/ВИПРАВДАННЯ ПІД ЧАС ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Щоб почати прокрастинувати і гаяти час на другорядні справи, нам спочатку потрібно створити для цього **виправдання у нашій голові**.

Визначте, які виправдання ви зазвичай використовуєте (можна обрати декілька варіантів та додати власний).

Якими виправданнями, щоб не виконувати необхідне завдання, Ви користуєтесь?

- [ ] Я втомився, зроблю це завтра.
- [ ] У мене ще нічого не вистачає, щоб почати це зараз.
- [ ] У мене зараз немає часу, зачекаю, коли воно з'явиться.
- [ ] Тепер вже надто пізно.
- [ ] Оскільки я не встигну зробити все, я припиняю займатися цим взагалі.
- [ ] Буде краще, якщо я зачекаю натхнення та буду в настрої.
- [ ] Я не хочу закачувати розважатися, зроблю це іншим разом.
- [ ] Сьогодні такий чудовий день, щоб витрачати його на це.
- [ ] Я зроблю це відразу, як тільки закінчу попередні справи.
- [ ] Спочатку мені потрібно зробити прибирання на столі/кухні/прати.
- [ ] Початки мені потрібно зробити домашнє завдання.
- [ ] Я надто зайнятий зараз.
- [ ] У мене багато часу, тому зроблю це пізніше.
- [ ] Я краще працюю, коли перебуваю у стресі, тож відкладу на останній момент.
- [ ] Результат може виявитися недостатньо хорошим, тому навіщо взагалі робити це.
- [ ] Попрацюю з цим днем, яка різниця, коли починати.

Додаток Б

Основні сфери прояву прокрастинації у практичних психологів

Види діяльності, які прокрастинуються	%			
	1а група	2а група	3я група	Всього
Робота (професійна діяльність психолога)				
Ведення документації, звітності	-	77%	14%	30%
Телефонні дзвінки, листування з клієнтами	-	14%	18%	11%
Зустрічі / консультації	-	23%	14%	12%
Починання та завершення проектів (тренінги, групи)	-	18%	18%	12%
Робота з документами, анкетами, тестами	-	45%	18%	21%
Підготовка до сесій, тренінгів, занять	-	32%	9%	14%
Ведення соцмереж / блогу як частини професійної діяльності	-	27%	45%	24%
Супервізія, інтервізія	-	9%	9%	6%
Власна терапія / самопідтримка	-	18%	18%	12%
Навчання / саморозвиток				
Виконання завдань, навчальні курси	55%	32%	14%	33%
Підготовка до іспитів, сертифікацій	77%	23%	9%	36%
Читання професійної літератури	32%	27%	14%	24%
Початок нових курсів чи навчальних програм	32%	18%	9%	20%
Дослідження чи написання наукових робіт	32%	36%	18%	29%
Пошук підтримки, наставника	9%	14%	14%	12%
Хобі	23%	23%	14%	20%
Фінанси				
Оплата рахунків	32%	41%	9%	27%
Складання бюджету	23%	32%	32%	29%
Оплата податків	0%	5%	9%	5%
Повернення боргів	23%	23%	0%	15%
Читання / відповідь на фінансові листи	9%	9%	5%	8%
Ведення бухгалтерії для приватної практики	9%	18%	23%	17%
Домашні справи				
Щоденні завдання (посуд, прибирання, готування)	23%	27%	23%	24%
Великі завдання (прання, прасування, генеральне прибирання)	32%	36%	32%	33%
Покупки	23%	23%	27%	24%
Ремонт	9%	55%	27%	30%
Робота в саду, на городі	23%	23%	0%	15%
Виконання доручень	55%	14%	5%	24%
Здоров'я та самопіклування				
Виконання призначень лікаря	23%	23%	5%	17%
Відвідування медичних установ	9%	45%	18%	24%
Зміна дієти	0%	9%	9%	6%
Початок занять спортом / фізичними вправами	55%	59%	41%	52%

Сон, відпочинок	55%	45%	18%	39%
Припинення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, соцмережі тощо)	9%	5%	23%	12%
Регулярні практики відновлення (медитація, йога, майндфулнес)	9%	23%	32%	21%
Спілкування, сім'я, стосунки				
Подзвонити чи відповісти на дзвінок	55%	32%	27%	38%
Прийняти запрошення / зустрітися	45%	9%	14%	23%
Провести час із сім’єю	45%	23%	9%	26%
Обговорення проблемних тем	55%	32%	18%	35%
Підтримка стосунків під час війни	23%	18%	9%	17%
Уникання розмов про складні події (втрати, фінансові труднощі)	9%	23%	0%	11%
Ухвалення рішень				
Планування майбутнього	68%	36%	18%	41%
Вибір між кількома варіантами	32%	32%	23%	29%
Розпочати щось нове	55%	27%	5%	29%
Вирішення питань, які потребують спільної роботи з іншими	45%	27%	18%	30%

Додаток В

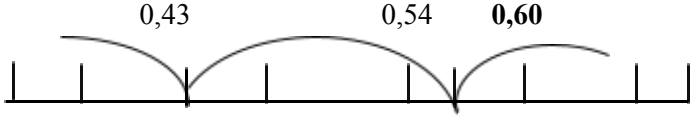
Додаток В. 1.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та загального перфекціонізму у першій групі респондентів (студентів – практичних психологів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня загального перфекціонізму
1	72	131
2	61	120
3	24	73
4	37	119
5	58	140
6	45	119
7	55	131
8	51	61
9	35	122
10	70	132
11	61	123
12	39	76
13	37	117
14	60	142
15	63	123
16	57	134
17	52	63
18	44	135
19	43	81
20	65	123
21	54	119
22	68	137

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня загального перфекціонізму			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок		
1	72	22	22	131	15,5	15 – 15,5	6,5	**42,3**
2	61	16,5	16 – 16,5	120	10	10	6,5	**42,3**
3	24	1	1	73	3	3	-2	**4,0**
4	37	3,5	3 – 3,5	119	8	7 – 8	-4,5	**20,3**
5	58	14	14	140	21	21	-7	**49,0**
6	45	8	8	119	8	8 – 8	0	**0,0**
7	55	12	12	131	15,5	16 – 15,5	-3,5	**12,3**
8	51	9	9	61	1	1	8	**64,0**
9	35	2	2	122	11	11	-9	**81,0**
10	70	21	21	132	17	17	4	**16,0**
11	61	16,5	17 –1 6,5	123	13	12 – 13	3,5	**12,3**
12	39	5	5	76	4	4	1	**1,0**
13	37	3,5	4 – 3,5	117	6	6	-2,5	**6,3**
14	60	15	15	142	22	22	-7	**49,0**
15	63	18	18	123	13	13 – 13	5	**25,0**
16	57	13	13	134	18	18	-5	**25,0**
17	52	10	10	63	2	2	8	**64,0**
18	44	7	7	135	19	19	-12	**144,0**
19	43	6	6	81	5	5	1	**1,0**
20	65	19	19	123	13	14 – 13	6	**36,0**
21	54	11	11	119	8	9 – 8	3	**9,0**
22	68	20	20	137	20	20	0	**0,0**
∑		**253**			**253**			**703,5**

Перевірка	$\sum R1=(N*(N+1))/2 = 22*(22+1))/2$		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 703,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,60**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



0,05 0,01

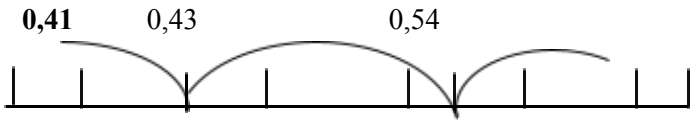
Додаток В. 2.

Розрахунок кореляційного зв’язку між рівнем прокрастинації та «жорсткого перфекціонізму» у першій групі респондентів (студентів – практичних психологів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня «жорсткого перфекціонізму»
1	72	34
2	61	29
3	24	27
4	37	36
5	58	36
6	45	30
7	55	33
8	51	17
9	35	29
10	70	35
11	61	30
12	39	28
13	37	36
14	60	36
15	63	31
16	57	34
17	52	19
18	44	29
19	43	28
20	65	35
21	54	32
22	68	36

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня «жорсткого перфекціонізму»			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок		
1	72	22	22	34	14,5	14 – 14,5	**7,5**	**56,3**
2	61	16,5	16 – 16,5	29	7	6 – 7	**9,5**	**90,3**
3	24	1	1	27	3	3	**-2**	**4,0**
4	37	3,5	3 – 3,5	36	20	18 – 20	**-16,5**	**272,3**
5	58	14	14	36	20	19 – 20	**-6**	**36,0**
6	45	8	8	30	9,5	9 – 9,5	**-1,5**	**2,3**
7	55	12	12	33	13	13	**-1**	**1,0**
8	51	9	9	17	1	1	**8**	**64,0**
9	35	2	2	29	7	7 – 7	**-5**	**25,0**
10	70	21	21	35	16,5	16 – 16,5	**4,5**	**20,3**
11	61	16,5	17 –1 6,5	30	9,5	10 – 9,5	**7**	**49,0**
12	39	5	5	28	4,5	4	**0,5**	**0,3**
13	37	3,5	4 – 3,5	36	20	20 – 20	**-16,5**	**272,3**
14	60	15	15	36	20	21 – 20	**-5**	**25,0**
15	63	18	18	31	11	11	**7**	**49,0**
16	57	13	13	34	14,5	15 – 14,5	**-1,5**	**2,3**
17	52	10	10	19	2	2	**8**	**64,0**
18	44	7	7	29	7	8 – 7	**0**	**0,0**
19	43	6	6	28	4,5	5	**1,5**	**2,3**
20	65	19	19	35	16,5	17 – 16,5	**2,5**	**6,3**
21	54	11	11	32	12	12	**-1**	**1,0**
22	68	20	20	36	20	22 – 20	**0**	**0,0**
∑		**253**			**253**			**1042,5**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1042,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,41**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



0,05 0,01

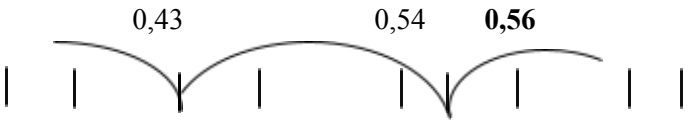
Додаток В. 3.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та «самокритичного перфекціонізму» у першій групі респондентів (студентів – практичних психологів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня «самокритичного перфекціонізму»
1	72	64
2	61	70
3	24	29
4	37	44
5	58	67
6	45	65
7	55	44
8	51	18
9	35	57
10	70	63
11	61	71
12	39	30
13	37	41
14	60	68
15	63	66
16	57	45
17	52	19
18	44	57
19	43	32
20	65	44
21	54	49
22	68	54

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня «самокритичного перфекціонізму»			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-хунок	Інд. знач.	Ранг	Розра-хунок		
1	72	22	22	64	16	16	**6**	**36,0**
2	61	16,5	16 – 16,5	70	21	21	**-4,5**	**20,3**
3	24	1	1	29	3	3	**-2**	**4,0**
4	37	3,5	3 – 3,5	44	7	7	**-3,5**	**12,3**
5	58	14	14	67	19	19	**-5**	**25,0**
6	45	8	8	65	17	17	**-9**	**81,0**
7	55	12	12	44	8	8	**4**	**16,0**
8	51	9	9	18	1	1	**8**	**64,0**
9	35	2	2	57	13	13	**-11**	**121,0**
10	70	21	21	63	15	15	**6**	**36,0**
11	61	16,5	17 –1 6,5	71	22	22	**-5,5**	**30,3**
12	39	5	5	30	4	4	**1**	**1,0**
13	37	3,5	4 – 3,5	41	6	6	**-2,5**	**6,3**
14	60	15	15	68	20	20	**-5**	**25,0**
15	63	18	18	66	18	18	**0**	**0,0**
16	57	13	13	45	11	11	**2**	**4,0**
17	52	10	10	19	2	2	**8**	**64,0**
18	44	7	7	57	14	14	**-7**	**49,0**
19	43	6	6	32	5	5	**1**	**1,0**
20	65	19	19	44	9	9	**10**	**100,0**
21	54	11	11	49	12	12	**-1**	**1,0**
22	68	20	20	44	10	10	**10**	**100,0**
∑		**253**			**253**			**797,0**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 797{,}0) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,56**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



0,05 0,01

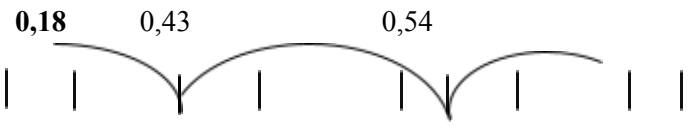
Додаток В. 4.

Розрахунок кореляційного зв’язку між рівнем прокрастинації та «нарцисичного перфекціонізму» у першій групі респондентів (студентів – практичних психологів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня «нарцисичного перфекціонізму»
1	72	33
2	61	21
3	24	17
4	37	39
5	58	37
6	45	24
7	55	54
8	51	26
9	35	36
10	70	34
11	61	22
12	39	18
13	37	40
14	60	38
15	63	26
16	57	55
17	52	25
18	44	49
19	43	21
20	65	44
21	54	38
22	68	47

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня «нарцисичного перфекціонізму»			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-хунок	Інд. знач.	Ранг	Розра-хунок		
1	72	22	22	33	10	10	12	**144,0**
2	61	16,5	16 – 16,5	21	3,5	3 – 3,5	13	**169,0**
3	24	1	1	17	1	1	0	**0,0**
4	37	3,5	3 – 3,5	39	16	16	-12,5	**156,3**
5	58	14	14	37	13	13	1	**1,0**
6	45	8	8	24	6	6	2	**4,0**
7	55	12	12	54	21	21	-9	**81,0**
8	51	9	9	26	8,5	8 – 8,5	0,5	**0,3**
9	35	2	2	36	12	12	-10	**100,0**
10	70	21	21	34	11	11	10	**100,0**
11	61	16,5	17 –1 6,5	22	5	5	11,5	**132,3**
12	39	5	5	18	2	2	3	**9,0**
13	37	3,5	4 – 3,5	40	17	17	-13,5	**182,3**
14	60	15	15	38	14,5	14 – 14,5	0,5	**0,3**
15	63	18	18	26	8,5	9 – 8,5	9,5	**90,3**
16	57	13	13	55	22	22	-9	**81,0**
17	52	10	10	25	7	7	3	**9,0**
18	44	7	7	49	20	20	-13	**169,0**
19	43	6	6	21	3,5	4 – 3,5	2,5	**6,3**
20	65	19	19	44	18	18	1	**1,0**
21	54	11	11	38	14,5	15 – 14,5	-3,5	**12,3**
22	68	20	20	47	19	19	1	**1,0**
∑		**253**			**253**			**1449,0**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1449{,}0) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,18**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



0,05 0,01

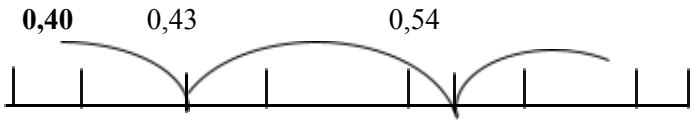
Додаток В. 5.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та реактивної тривожності у першій групі респондентів (студентів – практичних психологів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня реактивної тривожності
1	72	41
2	61	37
3	24	7
4	37	41
5	58	43
6	45	41
7	55	24
8	51	29
9	35	36
10	70	42
11	61	38
12	39	8
13	37	42
14	60	44
15	63	42
16	57	25
17	52	30
18	44	37
19	43	27
20	65	33
21	54	36
22	68	40

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня реактивної тривожності			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок		
1	72	22	22	41	16	15 – 16	6	**36,0**
2	61	16,5	16 – 16,5	37	11,5	11 – 11,5	5	**25,0**
3	24	1	1	7	1	1	0	**0,0**
4	37	3,5	3 – 3,5	41	16	16 – 16	-12,5	**156,3**
5	58	14	14	43	21	21	-7	**49,0**
6	45	8	8	41	16	17 – 16	-8	**64,0**
7	55	12	12	24	3	3	9	**81,0**
8	51	9	9	29	6	6	3	**9,0**
9	35	2	2	36	9,5	9 – 9,5	-7,5	**56,3**
10	70	21	21	42	19	18 – 19	2	**4,0**
11	61	16,5	17 –1 6,5	38	13	13	3,5	**12,3**
12	39	5	5	8	2	2	3	**9,0**
13	37	3,5	4 – 3,5	42	19	19 – 19	-15,5	**240,3**
14	60	15	15	44	22	22	-7	**49,0**
15	63	18	18	42	19	20 – 19	-1	**1,0**
16	57	13	13	25	4	4	9	**81,0**
17	52	10	10	30	7	7	3	**9,0**
18	44	7	7	37	11,5	12 – 11,5	-4,5	**20,3**
19	43	6	6	27	5	5	1	**1,0**
20	65	19	19	33	8	8	11	**121,0**
21	54	11	11	36	9,5	10 – 9,5	1,5	**2,3**
22	68	20	20	40	14	14	6	**36,0**
∑		**253**			**253**			**1062,5**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1062,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,40**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



0,05 0,01

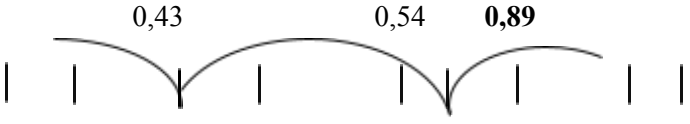
Додаток В. 6.

Розрахунок кореляційного зв’язку між рівнем прокрастинації та особистісної тривожності у першій групі респондентів (студентів – практичних психологів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня особистісної тривожності
1	72	65
2	61	60
3	24	27
4	37	46
5	58	63
6	45	55
7	55	51
8	51	49
9	35	47
10	70	66
11	61	61
12	39	28
13	37	47
14	60	64
15	63	56
16	57	52
17	52	50
18	44	48
19	43	48
20	65	54
21	54	57
22	68	61

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня особистісної тривожності			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок		
1	72	22	22	65	21	21	1	**1,0**
2	61	16,5	16 – 16,5	60	16	16	0,5	**0,3**
3	24	1	1	27	1	1	0	**0,0**
4	37	3,5	3 – 3,5	46	3	3	0,5	**0,3**
5	58	14	14	63	19	19	-5	**25,0**
6	45	8	8	55	13	13	-5	**25,0**
7	55	12	12	51	10	10	2	**4,0**
8	51	9	9	49	8	8	1	**1,0**
9	35	2	2	47	4,5	4 – 4,5	-2,5	**6,3**
10	70	21	21	66	22	22	-1	**1,0**
11	61	16,5	17 –1 6,5	61	17,5	17 – 17,5	-1	**1,0**
12	39	5	5	28	2	2	3	**9,0**
13	37	3,5	4 – 3,5	47	4,5	5 – 4,5	-1	**1,0**
14	60	15	15	64	20	20	-5	**25,0**
15	63	18	18	56	14	14	4	**16,0**
16	57	13	13	52	11	11	2	**4,0**
17	52	10	10	50	9	9	1	**1,0**
18	44	7	7	48	6,5	6 – 6,5	0,5	**0,3**
19	43	6	6	48	6,5	7 – 6,5	-0,5	**0,3**
20	65	19	19	54	12	12	7	**49,0**
21	54	11	11	57	15	15	-4	**16,0**
22	68	20	20	61	17,5	18 – 17,5	2,5	**6,3**
∑		**253**			**253**			**192,5**

Перевірка	$\sum R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2$		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 192,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,89**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



0,05 0,01

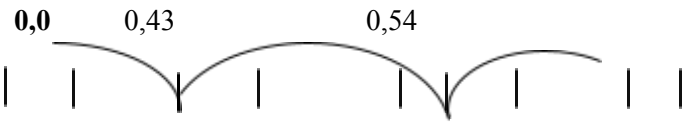
Додаток В. 7.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та мотивації до успіху у першій групі респондентів (студентів – практичних психологів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня мотивації до успіху
1	72	15
2	61	13
3	24	12
4	37	18
5	58	10
6	45	20
7	55	15
8	51	11
9	35	17
10	70	13
11	61	14
12	39	13
13	37	17
14	60	9
15	63	21
16	57	14
17	52	10
18	44	18
19	43	9
20	65	13
21	54	14
22	68	18

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня мотивації до успіху			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок		
1	72	22	22	15	14,5	14 – 14,5	7,5	**56,3**
2	61	16,5	16 – 16,5	13	8,5	7 – 8,5	8	**64,0**
3	24	1	1	12	6	6	-5	**25,0**
4	37	3,5	3 – 3,5	18	19	18 – 19	-15,5	**240,3**
5	58	14	14	10	3,5	3 – 3,5	10,5	**110,3**
6	45	8	8	20	21	21	-13	**169,0**
7	55	12	12	15	14,5	15 – 14,5	-2,5	**6,3**
8	51	9	9	11	5	5	4	**16,0**
9	35	2	2	17	16,5	16 – 16,5	-14,5	**210,3**
10	70	21	21	13	8,5	8 – 8,5	12,5	**156,3**
11	61	16,5	17 –1 6,5	14	12	11 – 12	4,5	**20,3**
12	39	5	5	13	8,5	9 – 8,5	-3,5	**12,3**
13	37	3,5	4 – 3,5	17	16,5	17 – 16,5	-13	**169,0**
14	60	15	15	9	1,5	1 – 1,5	13,5	**182,3**
15	63	18	18	21	22	22	-4	**16,0**
16	57	13	13	14	12	12 – 12	1	**1,0**
17	52	10	10	10	3,5	4 – 3,5	6,5	**42,3**
18	44	7	7	18	19	19 – 19	-12	**144,0**
19	43	6	6	9	1,5	2 – 1,5	4,5	**20,3**
20	65	19	19	13	8,5	10 – 8,5	10,5	**110,3**
21	54	11	11	14	12	13 – 12	-1	**1,0**
22	68	20	20	18	19	20 – 19	1	**1,0**
∑		**253**			**253**			**1773,0**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1773{,}0) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,0**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



0,05 0,01

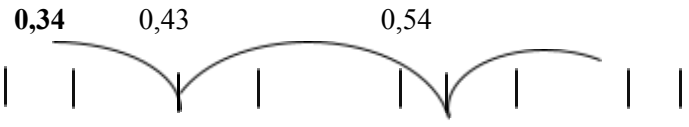
Додаток В. 8.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та мотивації до уникнення невдач у першій групі респондентів (студентів – практичних психологів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня мотивації до уникнення невдач
1	72	25
2	61	16
3	24	14
4	37	20
5	58	23
6	45	18
7	55	14
8	51	20
9	35	21
10	70	24
11	61	17
12	39	15
13	37	20
14	60	22
15	63	17
16	57	15
17	52	21
18	44	22
19	43	13
20	65	18
21	54	19
22	68	22

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня мотивації до уникнення невдач			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок	Інд. знач.	Ранг	Розра-ху нок		
1	72	22	22	25	22	22	0	**0,0**
2	61	16,5	16 – 16,5	16	6	6	10,5	**110,3**
3	24	1	1	14	2,5	2 – 2,5	-1,5	**2,3**
4	37	3,5	3 – 3,5	20	13	12 – 13	-9,5	**90,3**
5	58	14	14	23	20	20	-6	**36,0**
6	45	8	8	18	9,5	9 – 9,5	-1,5	**2,3**
7	55	12	12	14	2,5	3 – 2,5	9,5	**90,3**
8	51	9	9	20	13	13 – 13	-4	**16,0**
9	35	2	2	21	15,5	15 – 15,5	-13,5	**182,3**
10	70	21	21	24	21	21	0	**0,0**
11	61	16,5	17 –1 6,5	17	7,5	7 – 7,5	9	**81,0**
12	39	5	5	15	4,5	4 – 4,5	0,5	**0,3**
13	37	3,5	4 – 3,5	20	13	14 – 13	-9,5	**90,3**
14	60	15	15	22	18	17 – 18	-3	**9,0**
15	63	18	18	17	7,5	8 – 7,5	10,5	**110,3**
16	57	13	13	15	4,5	5 – 4,5	8,5	**72,3**
17	52	10	10	21	15,5	16 – 15,5	-5,5	**30,3**
18	44	7	7	22	18	18 – 18	-11	**121,0**
19	43	6	6	13	1	1	5	**25,0**
20	65	19	19	18	9,5	10 – 9,5	9,5	**90,3**
21	54	11	11	19	11	11	0	**0,0**
22	68	20	20	22	18	19 – 18	2	**4,0**
∑		**253**			**253**			**1163,0**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1163,0) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,34**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



0,05 0,01

Додаток Г

Додаток Г.1.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та загального перфекціонізму у другій групі респондентів (практичних психологів закладів освіти) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня загального перфекціонізму
1	45	118
2	50	100
3	42	96
4	55	140
5	50	139
6	41	124
7	43	80
8	58	100
9	57	95
10	45	124
11	64	130
12	54	104
13	43	138
14	68	123
15	71	105
16	40	113
17	40	100
18	53	108
19	51	80
20	33	130
21	48	81
22	61	155

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня загального перфекціонізму			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	45	8,5	8 – 8,5	118	13	13	-4,5	20,3
2	50	11,5	11 – 11,5	100	7	7 – 7	4,5	20,3
3	42	5	5	96	5	5	0	0,0
4	55	16	16	140	21	21	-5	25,0
5	50	11,5	12 – 11,5	139	20	20	-8,5	72,3
6	41	4	4	124	15,5	15 – 15,5	-11,5	132,3
7	43	6,5	6 – 6,5	80	1,5	1 – 1,5	5	25,0
8	58	18	18	100	7	8 – 7	11	121,0
9	57	17	17	95	4	4	13	169,0
10	45	8,5	9 – 8,5	124	15,5	16 – 15,5	-7	49,0
11	64	20	20	130	17,5	18 – 17,5	2,5	6,3
12	54	15	15	104	9	9	6	36,0
13	43	6,5	7 – 6,5	138	19	19	-12,5	156,3
14	68	21	21	123	14	14	7	49,0
15	71	22	22	105	10	10	12	144,0
16	40	2,5	2 – 2,5	113	12	12	-9,5	90,3
17	40	2,5	3 – 2,5	100	7	6 – 7	-4,5	20,3
18	53	14	14	108	11	11	3	9,0
19	51	13	13	80	1,5	2 – 1,5	11,5	132,3
20	33	1	1	130	17,5	17 – 17,5	-16,5	272,3
21	48	10	10	81	3	3	7	49,0
22	61	19	19	155	22	22	-3	9,0
∑		**253**			**253**			1607,5

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = 22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1607,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,09**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**





0,05 0,01

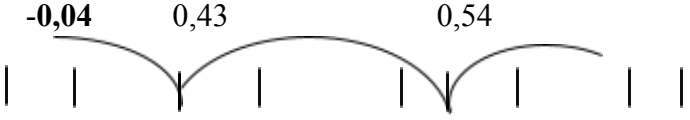
Додаток Г. 2.

Розрахунок кореляційного зв’язку між рівнем прокрастинації та «жорсткого перфекціонізму» у другій групі респондентів (практичних психологів закладів освіти) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня «жорсткого перфекціонізму»
1	45	28
2	50	26
3	42	21
4	55	30
5	50	31
6	41	35
7	43	19
8	58	26
9	57	19
10	45	36
11	64	24
12	54	20
13	43	34
14	68	25
15	71	23
16	40	23
17	40	16
18	53	34
19	51	24
20	33	34
21	48	29
22	61	45

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня «жорсткого перфекціонізму»			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	45	8,5	8 – 8,5	28	13	13	-4,5	20,3
2	50	11,5	11 – 11,5	26	11,5	11 – 11,5	0	0,0
3	42	5	5	21	5	5	0	0,0
4	55	16	16	30	15	15	1	1,0
5	50	11,5	12 – 11,5	31	16	16	-4,5	20,3
6	41	4	4	35	20	20	-16	256,0
7	43	6,5	6 – 6,5	19	2,5	2 – 2,5	4	16,0
8	58	18	18	26	11,5	12 – 11,5	6,5	42,3
9	57	17	17	19	2,5	3 – 2,5	14,5	210,3
10	45	8,5	9 – 8,5	36	21	21	-12,5	156,3
11	64	20	20	24	8,5	8 – 8,5	11,5	132,3
12	54	15	15	20	4	4	11	121,0
13	43	6,5	7 – 6,5	34	18	17 – 18	-11,5	132,3
14	68	21	21	25	10	10	11	121,0
15	71	22	22	23	6,5	6 – 6,5	15,5	240,3
16	40	2,5	2 – 2,5	23	6,5	7 – 6,5	-4	16,0
17	40	2,5	3 – 2,5	16	1	1	1,5	2,3
18	53	14	14	34	18	18 – 18	-4	16,0
19	51	13	13	24	8,5	9 – 8,5	4,5	20,3
20	33	1	1	34	18	19 – 18	-17	289,0
21	48	10	10	29	14	14	-4	16,0
22	61	19	19	45	22	22	-3	9,0
∑		**253**			**253**			**1837,5**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1837,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**-0,04**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



0,05 0,01

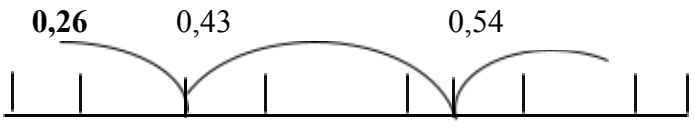
Додаток Г. 3.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та «самокритичного перфекціонізму» у другій групі респондентів (практичних психологів закладів освіти) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня «самокритичного перфекціонізму»
1	45	61
2	50	46
3	42	49
4	55	64
5	50	59
6	41	48
7	43	38
8	58	50
9	57	45
10	45	45
11	64	58
12	54	43
13	43	50
14	68	60
15	71	49
16	40	51
17	40	43
18	53	49
19	51	33
20	33	52
21	48	32
22	61	76

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня «самокритичного перфекціонізму»			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	45	8,5	8 – 8,5	61	20	20	-11,5	132,3
2	50	11,5	11 – 11,5	46	8	8	3,5	12,3
3	42	5	5	49	11	10 – 11	-6	36,0
4	55	16	16	64	21	21	-5	25,0
5	50	11,5	12 – 11,5	59	18	18	-6,5	42,3
6	41	4	4	48	9	9	-5	25,0
7	43	6,5	6 – 6,5	38	3	3	3,5	12,3
8	58	18	18	50	13,5	13 – 13,5	4,5	20,3
9	57	17	17	45	6,5	6 – 6,5	10,5	110,3
10	45	8,5	9 – 8,5	45	6,5	7 – 6,5	2	4,0
11	64	20	20	58	17	17	3	9,0
12	54	15	15	43	4,5	4 – 4,5	10,5	110,3
13	43	6,5	7 – 6,5	50	13,5	14 – 13,5	-7	49,0
14	68	21	21	60	19	19	2	4,0
15	71	22	22	49	11	11 – 11	11	121,0
16	40	2,5	2 – 2,5	51	15	15	-12,5	156,3
17	40	2,5	3 – 2,5	43	4,5	5 – 4,5	-2	4,0
18	53	14	14	49	11	12 – 11	3	9,0
19	51	13	13	33	2	2	11	121,0
20	33	1	1	52	16	16	-15	225,0
21	48	10	10	32	1	1	9	81,0
22	61	19	19	76	22	22	-3	9,0
∑		**253**			**253**			**1318,0**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1318,0) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,26**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



0,05 0,01

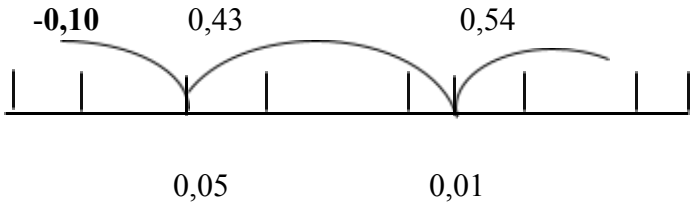
Додаток Г. 4.

Розрахунок кореляційного зв’язку між рівнем прокрастинації та «нарцисичного перфекціонізму» у другій групі респондентів (практичних психологів закладів освіти) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня «нарцисичного перфекціонізму»
1	45	29
2	50	28
3	42	26
4	55	46
5	50	49
6	41	41
7	43	23
8	58	24
9	57	31
10	45	43
11	64	48
12	54	41
13	43	54
14	68	38
15	71	33
16	40	39
17	40	41
18	53	25
19	51	23
20	33	44
21	48	20
22	61	34

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня «нарцисичного перфекціонізму»			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	45	8,5	8 – 8,5	29	8	8	0,5	0,3
2	50	11,5	11 – 11,5	28	7	7	4,5	20,3
3	42	5	5	26	6	6	-1	1,0
4	55	16	16	46	19	19	-3	9,0
5	50	11,5	12 – 11,5	49	21	21	-9,5	90,3
6	41	4	4	41	15	14 – 15	-11	121,0
7	43	6,5	6 – 6,5	23	2,5	2 – 2,5	4	16,0
8	58	18	18	24	4	4	14	196,0
9	57	17	17	31	9	9	8	64,0
10	45	8,5	9 – 8,5	43	17	17	-8,5	72,3
11	64	20	20	48	20	20	0	0,0
12	54	15	15	41	15	15 – 15	0	0,0
13	43	6,5	7 – 6,5	54	22	22	-15,5	240,3
14	68	21	21	38	12	12	9	81,0
15	71	22	22	33	10	10	12	144,0
16	40	2,5	2 – 2,5	39	13	13	-10,5	110,3
17	40	2,5	3 – 2,5	41	15	16 – 15	-12,5	156,3
18	53	14	14	25	5	5	9	81,0
19	51	13	13	23	2,5	3 – 2,5	10,5	110,3
20	33	1	1	44	18	18	-17	289,0
21	48	10	10	20	1	1	9	81,0
22	61	19	19	34	11	11	8	64,0
∑		**253**			**253**			**1947,0**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1947{,}0) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**-0,10**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



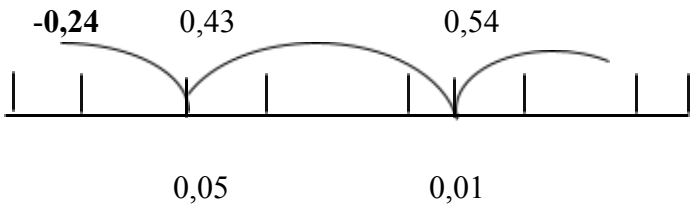
Додаток Г. 5.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та реактивної тривожності у другій групі респондентів (практичних психологів закладів освіти) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня реактивної тривожності
1	45	41
2	50	41
3	42	31
4	55	33
5	50	45
6	41	46
7	43	24
8	58	36
9	57	31
10	45	21
11	64	23
12	54	21
13	43	35
14	68	30
15	71	35
16	40	32
17	40	43
18	53	29
19	51	27
20	33	37
21	48	18
22	61	40

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня реактивної тривожності			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	45	8,5	8 – 8,5	41	18,5	18 – 18,5	-10	100,0
2	50	11,5	11 – 11,5	41	18,5	19 – 18,5	-7	49,0
3	42	5	5	31	9,5	9 – 9,5	-4,5	20,3
4	55	16	16	33	12	12	4	16,0
5	50	11,5	12 – 11,5	45	21	21	-9,5	90,3
6	41	4	4	46	22	22	-18	324,0
7	43	6,5	6 – 6,5	24	5	5	1,5	2,3
8	58	18	18	36	15	15	3	9,0
9	57	17	17	31	9,5	10 – 9,5	7,5	56,3
10	45	8,5	9 – 8,5	21	2,5	2 – 2,5	6	36,0
11	64	20	20	23	4	4	16	256,0
12	54	15	15	21	2,5	3 – 2,5	12,5	156,3
13	43	6,5	7 – 6,5	35	13,5	13 – 13,5	-7	49,0
14	68	21	21	30	8	8	13	169,0
15	71	22	22	35	13,5	14 – 13,5	8,5	72,3
16	40	2,5	2 – 2,5	32	11	11	-8,5	72,3
17	40	2,5	3 – 2,5	43	20	20	-17,5	306,3
18	53	14	14	29	7	7	7	49,0
19	51	13	13	27	6	6	7	49,0
20	33	1	1	37	16	16	-15	225,0
21	48	10	10	18	1	1	9	81,0
22	61	19	19	40	17	17	2	4,0
∑		**253**			**253**			**2192,0**

Перевірка	$\sum R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2$		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 2192,0) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**-0,24**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



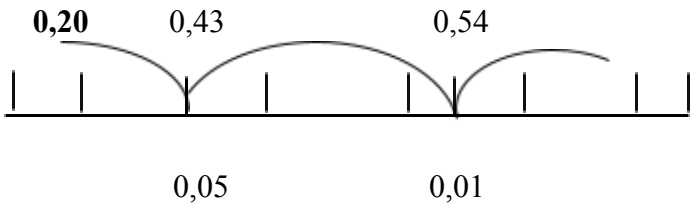
Додаток Г. 6.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та особистісної тривожності у другій групі респондентів (практичних психологів закладів освіти) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня особистісної тривожності
1	45	63
2	50	59
3	42	50
4	55	53
5	50	54
6	41	65
7	43	41
8	58	54
9	57	51
10	45	42
11	64	53
12	54	38
13	43	49
14	68	63
15	71	56
16	40	52
17	40	55
18	53	47
19	51	52
20	33	46
21	48	47
22	61	51

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня особистісної тривожності			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	45	8,5	8 – 8,5	63	20,5	20 – 20,5	-12	144,0
2	50	11,5	11 – 11,5	59	19	19	-7,5	56,3
3	42	5	5	50	8	8	-3	9,0
4	55	16	16	53	13,5	13 – 13,5	2,5	6,3
5	50	11,5	12 – 11,5	54	15,5	15 – 15,5	-4	16,0
6	41	4	4	65	22	22	-18	324,0
7	43	6,5	6 – 6,5	41	2	2	4,5	20,3
8	58	18	18	54	15,5	16 – 15,5	2,5	6,3
9	57	17	17	51	9,5	9 – 9,5	7,5	56,3
10	45	8,5	9 – 8,5	42	3	3	5,5	30,3
11	64	20	20	53	13,5	14 – 13,5	6,5	42,3
12	54	15	15	38	1	1	14	196,0
13	43	6,5	7 – 6,5	49	7	7	-0,5	0,3
14	68	21	21	63	20,5	21 – 20,5	0,5	0,3
15	71	22	22	56	18	18	4	16,0
16	40	2,5	2 – 2,5	52	11,5	11 – 11,5	-9	81,0
17	40	2,5	3 – 2,5	55	17	17	-14,5	210,3
18	53	14	14	47	5,5	5 – 5,5	8,5	72,3
19	51	13	13	52	11,5	12 – 11,5	1,5	2,3
20	33	1	1	46	4	4	-3	9,0
21	48	10	10	47	5,5	6 – 5,5	4,5	20,3
22	61	19	19	51	9,5	10 – 9,5	9,5	90,3
∑		**253**			**253**			**1408,5**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1408,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,20**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



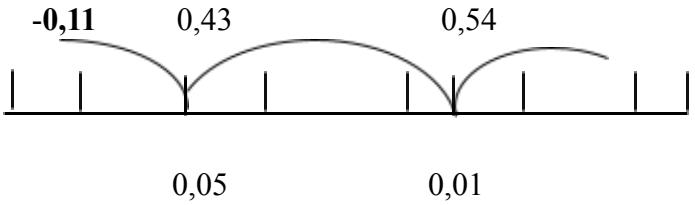
Додаток Г. 7.

Розрахунок кореляційного зв’язку між рівнем прокрастинації та мотивації до успіху у другій групі респондентів (практичних психологів закладів освіти) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня мотивації до успіху
1	45	9
2	50	17
3	42	13
4	55	9
5	50	21
6	41	18
7	43	11
8	58	11
9	57	13
10	45	17
11	64	18
12	54	14
13	43	20
14	68	12
15	71	16
16	40	15
17	40	18
18	53	18
19	51	14
20	33	13
21	48	16
22	61	17

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня мотивації до успіху			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	45	8,5	8 – 8,5	9	1,5	1 – 1,5	7	49,0
2	50	11,5	11 – 11,5	17	15	14 – 15	-3,5	12,3
3	42	5	5	13	7	6 – 7	-2	4,0
4	55	16	16	9	1,5	2 – 1,5	14,5	210,3
5	50	11,5	12 – 11,5	21	22	22	-10,5	110,3
6	41	4	4	18	18,5	17 – 18,5	-14,5	210,3
7	43	6,5	6 – 6,5	11	3,5	3 – 3,5	3	9,0
8	58	18	18	11	3,5	4 – 3,5	14,5	210,3
9	57	17	17	13	7	7 – 7	10	100,0
10	45	8,5	9 – 8,5	17	15	15 – 15	-6,5	42,3
11	64	20	20	18	18,5	18 – 18,5	1,5	2,3
12	54	15	15	14	9,5	9 – 9,5	5,5	30,3
13	43	6,5	7 – 6,5	20	21	21	-14,5	210,3
14	68	21	21	12	5	5	16	256,0
15	71	22	22	16	12,5	12 – 12,5	9,5	90,3
16	40	2,5	2 – 2,5	15	11	11	-8,5	72,3
17	40	2,5	3 – 2,5	18	18,5	19 – 18,5	-16	256,0
18	53	14	14	18	18,5	20 – 18,5	-4,5	20,3
19	51	13	13	14	9,5	10 – 9,5	3,5	12,3
20	33	1	1	13	7	8 – 7	-6	36,0
21	48	10	10	16	12,5	13 – 12,5	-2,5	6,3
22	61	19	19	17	15	16 – 15	4	16,0
∑		**253**			**253**			**1956,5**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1956,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**-0,11**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



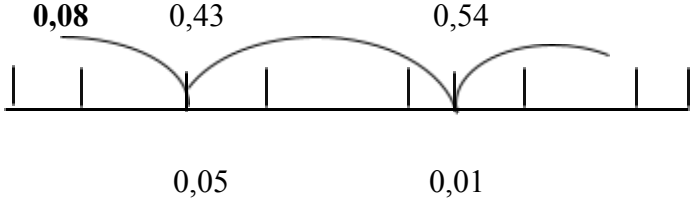
Додаток Г. 8.

Розрахунок кореляційного зв’язку між рівнем прокрастинації та мотивації до уникнення невдач у другій групі респондентів (практичних психологів закладів освіти) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня мотивації до уникнення невдач
1	45	20
2	50	22
3	42	23
4	55	19
5	50	8
6	41	13
7	43	15
8	58	19
9	57	8
10	45	16
11	64	15
12	54	10
13	43	18
14	68	18
15	71	20
16	40	19
17	40	12
18	53	18
19	51	21
20	33	11
21	48	11
22	61	14

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня мотивації до уникнення невдач			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	45	8,5	8 – 8,5	20	18,5	18 – 18,5	-10	100,0
2	50	11,5	11 – 11,5	22	21	21	-9,5	90,3
3	42	5	5	23	22	22	-17	289,0
4	55	16	16	19	16	15 – 16	0	0,0
5	50	11,5	12 – 11,5	8	1,5	1 – 1,5	10	100,0
6	41	4	4	13	7	7	-3	9,0
7	43	6,5	6 – 6,5	15	9,5	9 – 9,5	-3	9,0
8	58	18	18	19	16	16 – 16	2	4,0
9	57	17	17	8	1,5	2 – 1,5	15,5	240,3
10	45	8,5	9 – 8,5	16	11	11	-2,5	6,3
11	64	20	20	15	9,5	10 – 9,5	10,5	110,3
12	54	15	15	10	3	3	12	144,0
13	43	6,5	7 – 6,5	18	13	12 – 13	-6,5	42,3
14	68	21	21	18	13	13 – 13	8	64,0
15	71	22	22	20	18,5	19 – 18,5	3,5	12,3
16	40	2,5	2 – 2,5	19	16	17 – 16	-13,5	182,3
17	40	2,5	3 – 2,5	12	6	6	-3,5	12,3
18	53	14	14	18	13	14 – 13	1	1,0
19	51	13	13	21	20	20	-7	49,0
20	33	1	1	11	4,5	4 – 4,5	-3,5	12,3
21	48	10	10	11	4,5	5 – 4,5	5,5	30,3
22	61	19	19	14	8	8	11	121,0
∑		**253**			**253**			**1628,5**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1628{,}5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,08**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



Додаток Д

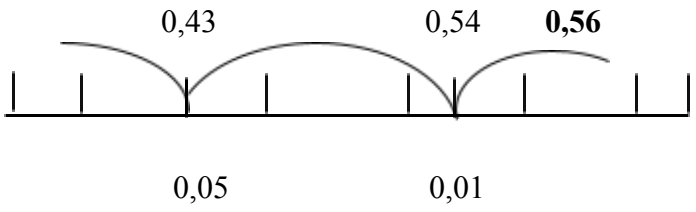
Додаток Д. 1.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та загального перфекціонізму у третій групі респондентів (консультантів-психотерапевтів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня загального перфекціонізму
1	43	61
2	44	130
3	40	75
4	75	111
5	49	65
6	43	75
7	43	108
8	36	82
9	50	86
10	60	97
11	79	129
12	42	75
13	77	111
14	49	65
15	43	75
16	43	108
17	42	86
18	49	86
19	63	97
20	79	129
21	44	61
22	74	130

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня загального перфекціонізму			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	43	7	5 – 8	61	1,5	1 – 1,5	5,5	30,3
2	44	10,5	10 – 10,5	130	21,5	21 – 21,5	-11	121,0
3	40	2	2	75	6,5	5 – 6,5	-4,5	20,3
4	75	19	19	111	17,5	17 – 17,5	1,5	2,3
5	49	13	12 – 13	65	3,5	3 – 3,5	9,5	90,3
6	43	7	6 – 8	75	6,5	7 – 6,5	0,5	0,3
7	43	7	8 – 8	108	15,5	15 – 15,5	-8,5	72,3
8	36	1	1	82	9	9	-8	64,0
9	50	15	15	86	11	11 – 11	4	16,0
10	60	16	16	97	13,5	13 – 13,5	2,5	6,3
11	79	21,5	21 – 21,5	129	19,5	19 – 19,5	2	4,0
12	42	3,5	4 – 3,5	75	6,5	6 – 6,5	-3	9,0
13	77	20	20	111	17,5	18 – 17,5	2,5	6,3
14	49	13	13 – 13	65	3,5	4 – 3,5	9,5	90,3
15	43	7	7 – 8	75	6,5	8 – 6,5	0,5	0,3
16	43	7	9 – 8	108	15,5	16 – 15,5	-8,5	72,3
17	42	3,5	3 – 3,5	86	11	12 – 11	-7,5	56,3
18	49	13	14 – 13	86	11	10 – 11	2	4,0
19	63	17	17	97	13,5	14 – 13,5	3,5	12,3
20	79	21,5	22 – 21,5	129	19,5	20 – 19,5	2	4,0
21	44	10,5	11 – 10,5	61	1,5	2 – 1,5	9	81,0
22	74	18	18	130	21,5	22 – 21,5	-3,5	12,3
∑		**253**			**253**			**774,5**

Перевірка	$\sum R1=(N*(N+1))/2 = 22*(22+1))/2$		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 774,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,56**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



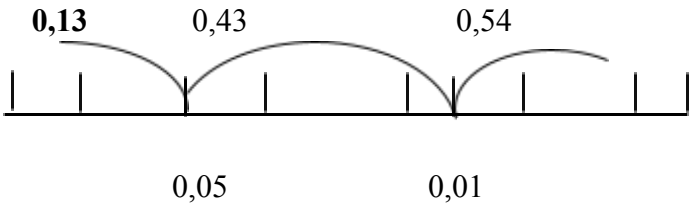
Додаток Д. 2.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та «жорсткого перфекціонізму» у третій групі респондентів (консультантів-психотерапевтів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня «жорсткого перфекціонізму»
1	43	20
2	44	29
3	40	18
4	75	21
5	49	19
6	43	26
7	43	25
8	36	29
9	50	18
10	60	21
11	79	29
12	42	18
13	77	21
14	49	19
15	43	26
16	43	25
17	42	29
18	49	18
19	63	21
20	79	29
21	44	20
22	74	29

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня «жорсткого перфекціонізму»			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	43	7	5 – 8	20	7,5	7 – 7,5	-0,5	0,3
2	44	10,5	10 – 10,5	29	19,5	17 – 19,5	-9	81,0
3	40	2	2	18	2,5	1 – 2,5	-0,5	0,3
4	75	19	19	21	10,5	9 – 10,5	8,5	72,3
5	49	13	12 – 13	19	5,5	5 – 5,5	7,5	56,3
6	43	7	6 – 8	26	15	15 – 15,5	-8	64,0
7	43	7	8 – 8	25	13,5	13 – 13,5	-6,5	42,3
8	36	1	1	29	19,5	18 – 19,5	-18,5	342,3
9	50	15	15	18	2,5	2 – 2,5	12,5	156,3
10	60	16	16	21	10,5	10 – 10,5	5,5	30,3
11	79	21,5	21 – 21,5	29	19,5	19 – 19,5	2	4,0
12	42	3,5	4 – 3,5	18	2,5	3 – 2,5	1	1,0
13	77	20	20	21	10,5	11 – 10,5	9,5	90,3
14	49	13	13 – 13	19	5,5	6 – 5,5	7,5	56,3
15	43	7	7 – 8	26	16	16 – 15,5	-9	81,0
16	43	7	9 – 8	25	13,5	14 – 13,5	-6,5	42,3
17	42	3,5	3 – 3,5	29	19,5	20 – 19,5	-16	256,0
18	49	13	14 – 13	18	2,5	4 – 2,5	10,5	110,3
19	63	17	17	21	10,5	12 – 10,5	6,5	42,3
20	79	21,5	22 – 21,5	29	19,5	21 – 19,5	2	4,0
21	44	10,5	11 – 10,5	20	7,5	8 – 7,5	3	9,0
22	74	18	18	29	19,5	22 – 19,5	-1,5	2,3
∑		**253**			**253**			**1543,5**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1543,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,13**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



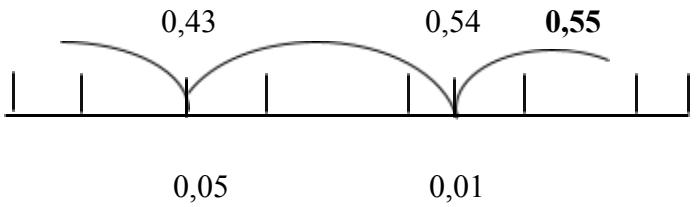
Додаток Д. 3.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та «самокритичного перфекціонізму» у третій групі респондентів (консультантів-психотерапевтів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня «самокритичного перфекціонізму»
1	43	22
2	44	50
3	40	30
4	75	51
5	49	18
6	43	22
7	43	48
8	36	44
9	50	33
10	60	46
11	79	60
12	42	30
13	77	51
14	49	18
15	43	22
16	43	48
17	42	44
18	49	33
19	63	46
20	79	60
21	44	22
22	74	50

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня «самокритичного перфекціонізму»			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	43	7	5 – 8	22	4,5	3 – 4,5	2,5	6,3
2	44	10,5	10 – 10,5	50	17,5	17 – 17,5	-7	49,0
3	40	2	2	30	7,5	7 – 7,5	-5,5	30,3
4	75	19	19	51	19,5	19 – 19,5	-0,5	0,3
5	49	13	12 – 13	18	1	1 – 1,5	12	144,0
6	43	7	6 – 8	22	4,5	4 – 4,5	2,5	6,3
7	43	7	8 – 8	48	15,5	15 – 15,5	-8,5	72,3
8	36	1	1	44	11,5	11 – 11,5	-10,5	110,3
9	50	15	15	33	9,5	9 – 9,5	5,5	30,3
10	60	16	16	46	13,5	13 – 13,5	2,5	6,3
11	79	21,5	21 – 21,5	60	21,5	21 – 21,5	0	0,0
12	42	3,5	4 – 3,5	30	7,5	8 – 7,5	-4	16,0
13	77	20	20	51	19,5	20 – 19,5	0,5	0,3
14	49	13	13 – 13	18	2	2 – 1,5	11	121,0
15	43	7	7 – 8	22	4,5	5 – 4,5	2,5	6,3
16	43	7	9 – 8	48	15,5	16 – 15,5	-8,5	72,3
17	42	3,5	3 – 3,5	44	11,5	12 – 11,5	-8	64,0
18	49	13	14 – 13	33	9,5	10 – 9,5	3,5	12,3
19	63	17	17	46	13,5	14 – 13,5	3,5	12,3
20	79	21,5	22 – 21,5	60	21,5	22 – 21,5	0	0,0
21	44	10,5	11 – 10,5	22	4,5	6 – 4,5	6	36,0
22	74	18	18	50	17,5	18 – 17,5	0,5	0,3
∑		**253**			**253**			**795,5**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 795,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,55**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



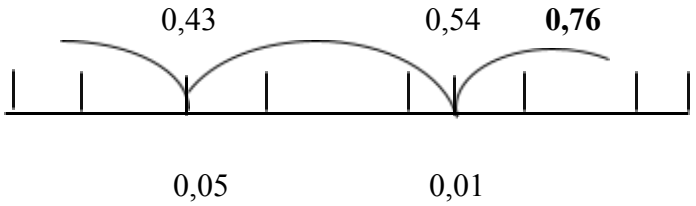
Додаток Д. 4.

Розрахунок кореляційного зв’язку між рівнем прокрастинації та «нарцисичного перфекціонізму» у третій групі респондентів (консультантів-психотерапевтів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня «нарцисичного перфекціонізму»
1	43	19
2	44	51
3	40	27
4	75	39
5	49	28
6	43	27
7	43	35
8	36	9
9	50	35
10	60	30
11	79	40
12	42	27
13	77	39
14	49	28
15	43	27
16	43	35
17	42	13
18	49	35
19	63	30
20	79	40
21	44	19
22	74	51

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня «нарцисичного перфекціонізму»			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	43	7	5 – 8	19	3,5	3 – 3,5	3,5	12,3
2	44	10,5	10 – 10,5	51	21,5	21 – 21,5	-11	121,0
3	40	2	2	27	6,5	5 – 6,5	-4,5	20,3
4	75	19	19	39	17,5	17 – 17,5	1,5	2,3
5	49	13	12 – 13	28	9,5	9 – 9,5	3,5	12,3
6	43	7	6 – 8	27	6,5	6 – 6,5	0,5	0,3
7	43	7	8 – 8	35	14,5	13 – 14,5	-7,5	56,3
8	36	1	1	9	1	1	0	0,0
9	50	15	15	35	14,5	14 – 14,5	0,5	0,3
10	60	16	16	30	11,5	11 – 11,5	4,5	20,3
11	79	21,5	21 – 21,5	40	19,5	19 – 19,5	2	4,0
12	42	3,5	4 – 3,5	27	6,5	7 – 6,5	-3	9,0
13	77	20	20	39	17,5	18 – 17,5	2,5	6,3
14	49	13	13 – 13	28	9,5	10 – 9,5	3,5	12,3
15	43	7	7 – 8	27	6,5	8 – 6,5	0,5	0,3
16	43	7	9 – 8	35	14,5	15 – 14,5	-7,5	56,3
17	42	3,5	3 – 3,5	13	2	2	1,5	2,3
18	49	13	14 – 13	35	14,5	16 – 14,5	-1,5	2,3
19	63	17	17	30	11,5	12 – 11,5	5,5	30,3
20	79	21,5	22 – 21,5	40	19,5	20 – 19,5	2	4,0
21	44	10,5	11 – 10,5	19	3,5	4 – 3,5	7	49,0
22	74	18	18	51	21,5	22 – 21,5	-3,5	12,3
∑		**253**			**253**			**433,0**

Перевірка	$\sum R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2$		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 433,0) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,76**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



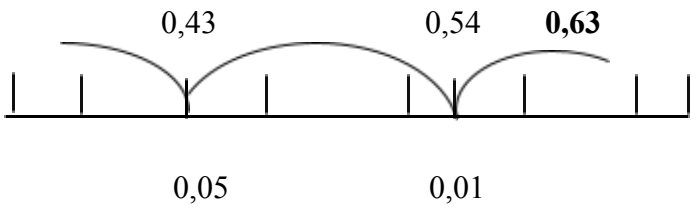
Додаток Д. 5.

Розрахунок кореляційного зв’язку між рівнем прокрастинації та реактивної тривожності у третій групі респондентів (консультантів-психотерапевтів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня реактивної тривожності
1	43	41
2	44	37
3	40	7
4	75	41
5	49	43
6	43	41
7	43	24
8	36	29
9	50	36
10	60	42
11	79	38
12	42	8
13	77	42
14	49	44
15	43	32
16	43	25
17	42	30
18	49	37
19	63	27
20	79	43
21	44	36
22	74	40

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня реактивної тривожності			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	43	7	5 – 8	41	16	15 – 16	-9	81,0
2	44	10,5	10 – 10,5	37	11,5	11 – 11,5	-1	1,0
3	40	2	2	7	1	1	1	1,0
4	75	19	19	41	16	16 – 16	3	9,0
5	49	13	12 – 13	43	20,5	21 – 20,5	-7,5	56,3
6	43	7	6 – 8	41	16	17 – 16	-9	81,0
7	43	7	8 – 8	24	3	3	4	16,0
8	36	1	1	29	6	6	-5	25,0
9	50	15	15	36	9,5	9 – 9,5	5,5	30,3
10	60	16	16	42	18,5	18 – 18,5	-2,5	6,3
11	79	21,5	21 – 21,5	38	13	13	8,5	72,3
12	42	3,5	4 – 3,5	8	2	2	1,5	2,3
13	77	20	20	42	18,5	19 – 18,5	1,5	2,3
14	49	13	13 – 13	44	22	22	-9	81,0
15	43	7	7 – 8	32	8	8	-1	1,0
16	43	7	9 – 8	25	4	4	3	9,0
17	42	3,5	3 – 3,5	30	7	7	-3,5	12,3
18	49	13	14 – 13	37	11,5	12 – 11,5	1,5	2,3
19	63	17	17	27	5	5	12	144,0
20	79	21,5	22 – 21,5	43	20,5	20 – 20,5	1	1,0
21	44	10,5	11 – 10,5	36	9,5	10 – 9,5	1	1,0
22	74	18	18	40	14	14	4	16,0
∑		**253**			**253**			**651,0**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 651{,}0) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,63**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



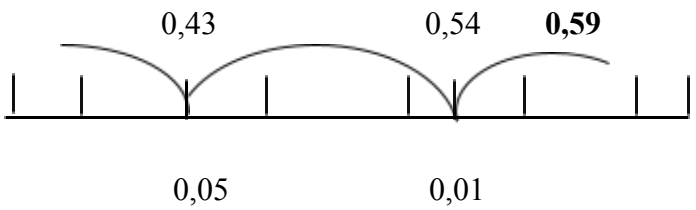
Додаток Д. 6.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та особистісної тривожності у третій групі респондентів (консультантів-психотерапевтів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня особистісної тривожності
1	43	65
2	44	60
3	40	27
4	75	54
5	49	63
6	43	55
7	43	51
8	36	49
9	50	47
10	60	66
11	79	61
12	42	28
13	77	65
14	49	64
15	43	56
16	43	52
17	42	50
18	49	48
19	63	59
20	79	64
21	44	57
22	74	61

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня особистісної тривожності			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	43	7	5 – 8	65	20,5	21 – 20,5	-13,5	182,3
2	44	10,5	10 – 10,5	60	14	14	-3,5	12,3
3	40	2	2	27	1	1	1	1,0
4	75	19	19	54	9	9	10	100,0
5	49	13	12 – 13	63	17	17	-4	16,0
6	43	7	6 – 8	55	10	10	-3	9,0
7	43	7	8 – 8	51	7	7	0	0,0
8	36	1	1	49	5	5	-4	16,0
9	50	15	15	47	3	3	12	144,0
10	60	16	16	66	22	22	-6	36,0
11	79	21,5	21 – 21,5	61	15,5	15 – 15,5	6	36,0
12	42	3,5	4 – 3,5	28	2	2	1,5	2,3
13	77	20	20	65	20,5	20 – 20,5	-0,5	0,3
14	49	13	13 – 13	64	18,5	19 – 18,5	-5,5	30,3
15	43	7	7 – 8	56	11	11	-4	16,0
16	43	7	9 – 8	52	8	8	-1	1,0
17	42	3,5	3 – 3,5	50	6	6	-2,5	6,3
18	49	13	14 – 13	48	4	4	9	81,0
19	63	17	17	59	13	13	4	16,0
20	79	21,5	22 – 21,5	64	18,5	18 – 18,5	3	9,0
21	44	10,5	11 – 10,5	57	12	12	-1,5	2,3
22	74	18	18	61	15,5	16 – 15,5	2,5	6,3
∑		**253**			**253**			**723,0**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 723,0) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,59**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



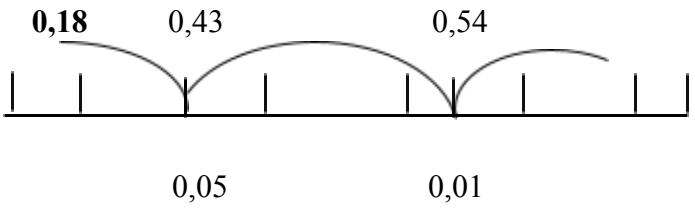
Додаток Д. 7.

Розрахунок кореляційного зв'язку між рівнем прокрастинації та мотивації до успіху у третій групі респондентів (консультантів-психотерапевтів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня мотивації до успіху
1	43	15
2	44	13
3	40	12
4	75	18
5	49	10
6	43	20
7	43	15
8	36	11
9	50	17
10	60	13
11	79	14
12	42	13
13	77	17
14	49	9
15	43	21
16	43	14
17	42	10
18	49	18
19	63	9
20	79	13
21	44	14
22	74	18

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня мотивації до успіху			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	43	7	5 – 8	15	14,5	14 – 14,5	-7,5	56,3
2	44	10,5	10 – 10,5	13	8,5	7 – 8,5	2	4,0
3	40	2	2	12	6	6	-4	16,0
4	75	19	19	18	19	18 – 19	0	0,0
5	49	13	12 – 13	10	3,5	3 – 3,5	9,5	90,3
6	43	7	6 – 8	20	21	21	-14	196,0
7	43	7	8 – 8	15	14,5	15 – 14,5	-7,5	56,3
8	36	1	1	11	5	5	-4	16,0
9	50	15	15	17	16,5	16 – 16,5	-1,5	2,3
10	60	16	16	13	8,5	8 – 8,5	7,5	56,3
11	79	21,5	21 – 21,5	14	12	11 – 12	9,5	90,3
12	42	3,5	4 – 3,5	13	8,5	9 – 8,5	-5	25,0
13	77	20	20	17	16,5	17 – 16,5	3,5	12,3
14	49	13	13 – 13	9	1,5	1 – 1,5	11,5	132,3
15	43	7	7 – 8	21	22	22	-15	225,0
16	43	7	9 – 8	14	12	12 – 12	-5	25,0
17	42	3,5	3 – 3,5	10	3,5	4 – 3,5	0	0,0
18	49	13	14 – 13	18	19	19 – 19	-6	36,0
19	63	17	17	9	1,5	2 – 1,5	15,5	240,3
20	79	21,5	22 – 21,5	13	8,5	10 – 8,5	13	169,0
21	44	10,5	11 – 10,5	14	12	13 – 12	-1,5	2,3
22	74	18	18	18	19	20 – 19	-1	1,0
∑		**253**			**253**			**1451,5**

Перевірка	$\sum R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2$		253
$r_{s\,емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\,емп} = 1 – (6 \cdot 1451,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,18**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



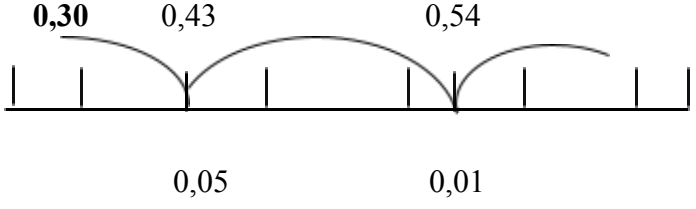
Додаток Д. 8.

Розрахунок кореляційного зв’язку між рівнем прокрастинації та мотивації до уникнення невдач у третій групі респондентів (консультантів-психотерапевтів) в умовах війни

№ опитаного	Показники рівня прокрастинації	Показники рівня мотивації до уникнення невдач
1	43	25
2	44	16
3	40	14
4	75	20
5	49	23
6	43	18
7	43	14
8	36	20
9	50	21
10	60	24
11	79	17
12	42	15
13	77	20
14	49	22
15	43	17
16	43	15
17	42	21
18	49	22
19	63	16
20	79	20
21	44	19
22	74	22

№ опита-ного	Показники рівня прокрастинації			Показники рівня мотивації до уникнення невдач			d (ранг А – ранг В)	d^2
	Об'єкт дослідження (змінна А)			Чинник (змінна В)				
	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок	Інд. знач.	Ранг	Розра-х унок		
1	43	7	5 – 8	25	22	22	-15	225,0
2	44	10,5	10 – 10,5	16	6	6 – 5,5	4,5	20,3
3	40	2	2	14	1	1 – 1,5	1	1,0
4	75	19	19	20	12	12 – 12,5	7	49,0
5	49	13	12 – 13	23	20	20	-7	49,0
6	43	7	6 – 8	18	9	9	-2	4,0
7	43	7	8 – 8	14	2	2 – 1,5	5	25,0
8	36	1	1	20	13	13 – 12,5	-12	144,0
9	50	15	15	21	16	16 – 15,5	-1	1,0
10	60	16	16	24	21	21	-5	25,0
11	79	21,5	21 – 21,5	17	7	7 – 7,5	14,5	210,3
12	42	3,5	4 – 3,5	15	3	3 – 3,5	0,5	0,3
13	77	20	20	20	14	14 – 12,5	6	36,0
14	49	13	13 – 13	22	18	17 – 18	-5	25,0
15	43	7	7 – 8	17	8	8 – 7,5	-1	1,0
16	43	7	9 – 8	15	4	4 – 3,5	3	9,0
17	42	3,5	3 – 3,5	21	15	15 – 15,5	-11,5	132,3
18	49	13	14 – 13	22	18	18 – 18	-5	25,0
19	63	17	17	16	5	5 – 5,5	12	144,0
20	79	21,5	22 – 21,5	20	11	11 – 12,5	10,5	110,3
21	44	10,5	11 – 10,5	19	10	10	0,5	0,3
22	74	18	18	22	18	19 – 18	0	0,0
∑		**253**			**253**			**1236,5**

Перевірка	∑R1=(N*(N+1))/2 = (22*(22+1))/2		253
$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$ $r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 1236,5) / 22 \cdot (22^2 – 1)$			
r_s емп	**0,30**		
Критичні значення		**0,05**	**0,43**
		0,01	**0,54**



Додаток Е

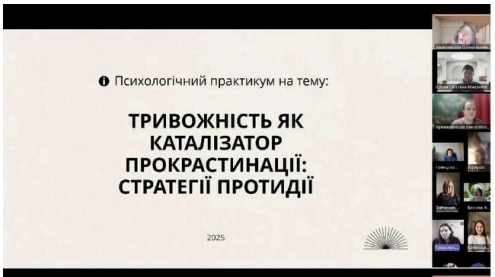
Додаток Е. 1.

Структура тренінгового заняття на тему «Тривожність як каталізатор прокрастинації: стратегії протидії»

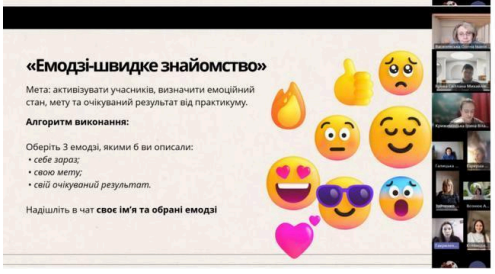
Компонент	Зміст компоненту	Тривалість
1. Вступна частина	Організаційний момент, представлення ведучих. Вправа на знайомство «Емодзі – швидке знайомство» (визначення емоційного стану, очікувань). Прийняття та обговорення правил групової взаємодії, коротка рефлексія.	10 хв
2. Інформаційно-смисловий компонент	Міні-лекція «Прокрастинація та тривожність: психологічний взаємозв'язок» (визначення, наукові підходи, дослідження Дж. Феррарі та ін.). Вправа «Який прояв прокрастинації ви зазвичай обираєте?» з коротким обговоренням.	20 хв
3. Діагностичний компонент	Вправа «Карта тривожності» (усвідомлення рівня тривоги, тілесні прояви, вплив на поведінку). Вправа «Коло Впливу та Коло Турбот» (дослідження локусу контролю, формування навички відокремлення контрольованого й неконтрольованого). Рефлексія.	20 хв
4. Інформаційно-смисловий компонент	Міні-лекція «Цикл тривожності при прокрастинації» (етапи та механізми підтримки). Обговорення «Як розірвати це коло?» (емоційна регуляція, самоспівчуття, мікрокроки).	25 хв
5. Корекційно-розвивальний компонент	Ознайомлення з тілесними практиками зниження тривожності. Дихальні та тілесні вправи (6 вдихів/хв, діафрагмальне, подовжений видих, йогічне дихання, почергове дихання ніздрями тощо). Вправа «Повітряна куля». Вправа «Крок-знищувач тривоги» та «Правило 5 хвилин». Рефлексія стану.	60 хв
6. Заключна частина	Підсумкова рефлексія, обговорення інсайтів. Повторна вправа «Карта тривожності» та порівняння змін стану.	15 хв

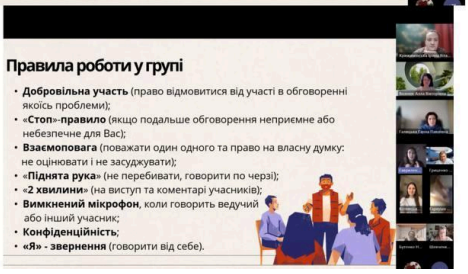
Додаток Е. 2.

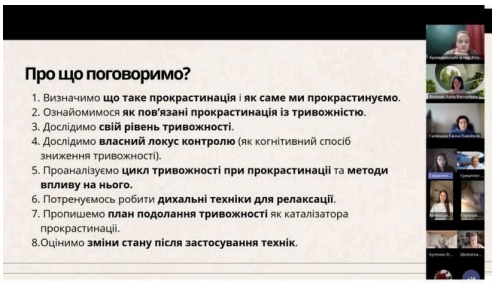
Фотозвіт та відгуки з проведеного тренінгового заняття на тему «Тривожність як каталізатор прокрастинації: стратегії протидії»

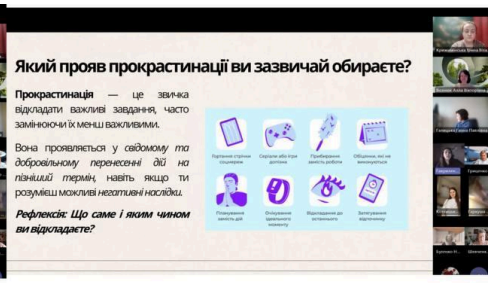






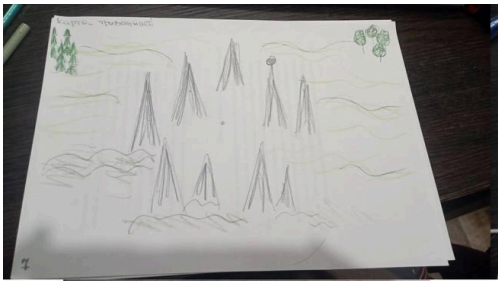


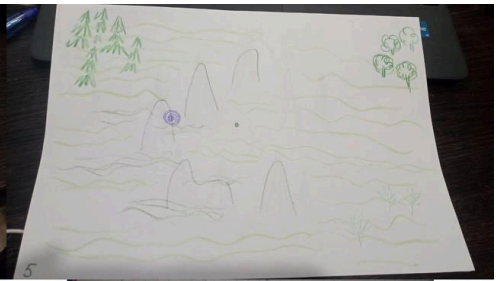


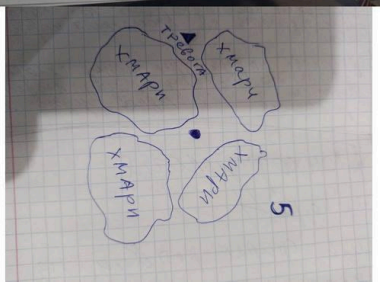


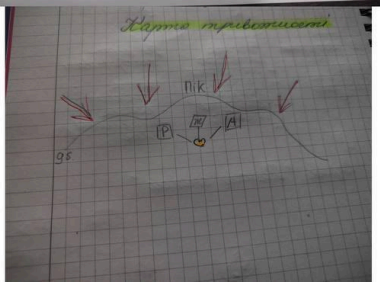


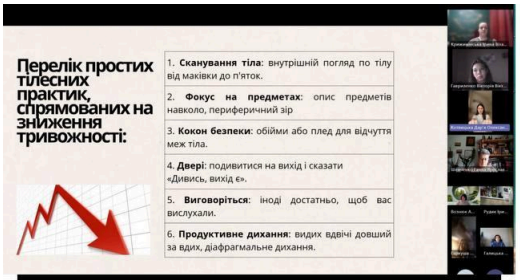


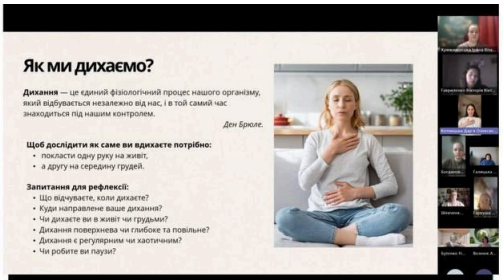


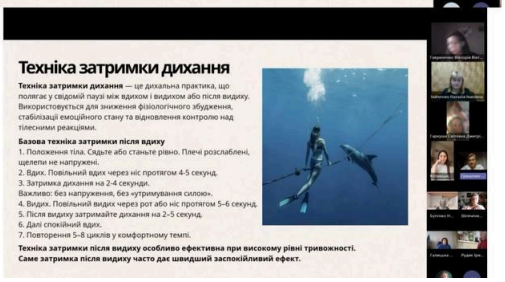


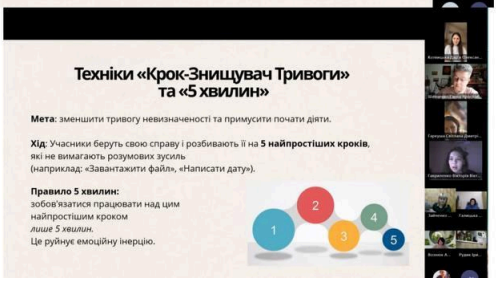


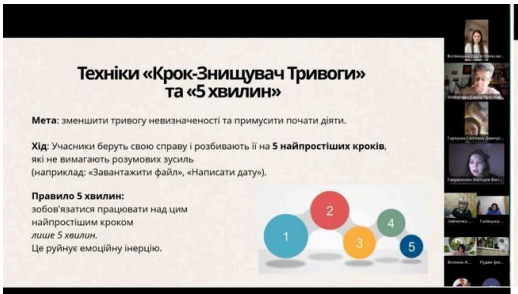


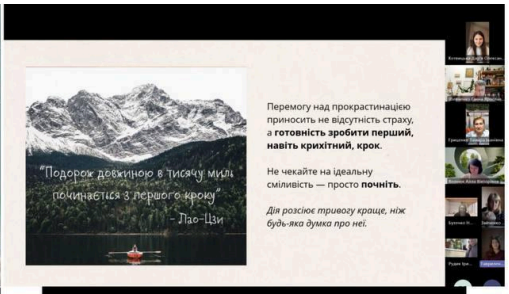

Перелік простих тілесних практик, спрямованих на зниження тривожності:
1. Сканування тіла: внутрішній погляд по тілу від маківки до п'яток.
2. Фокус на предметах: опис предметів навколо, периферичний зір
3. Кокон безпеки: обійми або плед для відчуття меж тіла.
4. Двері: подивитися на вихід і сказати «Дивись, вихід є».
5. Виговоріться: іноді достатньо, щоб вас вислухали.
6. Продуктивне дихання: видих вдвічі довший за вдих, діафрагмальне дихання.

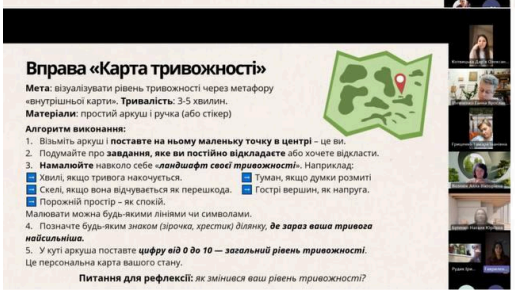

Як ми дихаємо?
Дихання — це єдиний фізіологічний процес нашого організму, який відбувається незалежно від нас, і в той самий час знаходиться під нашим контролем.
Ден Брюле.
Щоб дослідити як саме ви вдихаєте потрібно:
• покласти одну руку на живіт,
• а другу на середину грудей.
Запитання для рефлексії:
• Що відчуваєте, коли дихаєте?
• Куди направлене ваше дихання?
• Чи дихаєте ви в живіт чи грудьми?
• Дихання поверхнева чи глибоке та повільне?
• Дихання є регулярним чи хаотичним?
• Чи робите ви паузи?


Техніка затримки дихання
Техніка затримки дихання — це дихальна практика, що полягає у свідомій паузі між вдихом і видихом або після видиху. Використовується для зниження фізіологічного збудження, стабілізації емоційного стану та відновлення контролю над тілесними реакціями.
Базова техніка затримки після видиху
1. Положення тіла. Сядьте або станьте рівно. Плечі розслаблені, щелепи не напружені.
2. Вдих. Повільний вдих через ніс протягом 4-5 секунд.
3. Затримка дихання на 2-4 секунди.
Важливо: без напруження, без «утримування силою».
4. Видих. Повільний видих через рот або ніс протягом 5–6 секунд.
5. Після видиху затримайте дихання на 2–5 секунд.
6. Далі спокійний вдих.
7. Повторення 5–8 циклів у комфортному темпі.
Техніка затримки після видиху особливо ефективна при високому рівні тривожності. Саме затримка після видиху часто дає швидший заспокійливий ефект.


Техніки «Крок-Знищувач Тривоги» та «5 хвилин»
Мета: зменшити тривогу невизначеності та примусити почати діяти.
Хід: Учасники беруть свою справу і розбивають її на 5 найпростіших кроків, які не вимагають розумових зусиль (наприклад: «Завантажити файл», «Написати дату»).
Правило 5 хвилин:
зобов'язатися працювати над цим найпростішим кроком лише 5 хвилин.
Це руйнує емоційну інерцію.
1
2
3
4
5

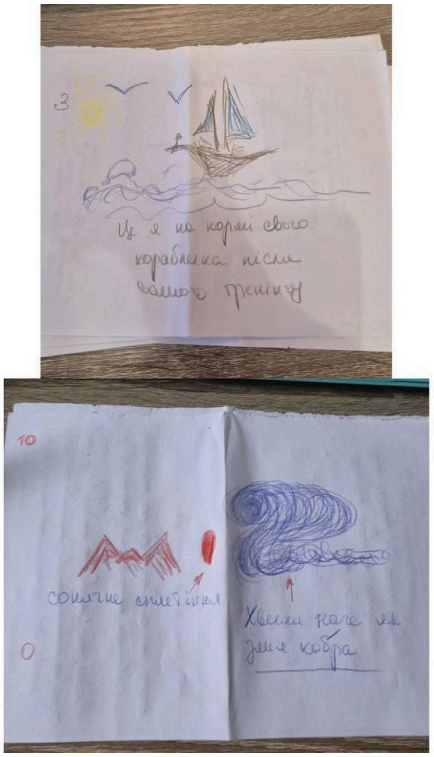

Техніки «Крок-Знищувач Тривоги» та «5 хвилин»
Мета: зменшити тривогу невизначеності та примусити почати діяти.
Хід: Учасники беруть свою справу і розбивають її на 5 найпростіших кроків, які не вимагають розумових зусиль (наприклад: «Завантажити файл», «Написати дату»).
Правило 5 хвилин:
зобов'язатися працювати над цим найпростішим кроком лише 5 хвилин.
Це руйнує емоційну інерцію.
1
2
3
4
5


"Подорож довжиною в тисячу миль починається з першого кроку"
- Лао-Цзи
Перемогу над прокрастинацією приносить не відсутність страху, а готовність зробити перший, навіть крихітний, крок.
Не чекайте на ідеальну сміливість — просто почніть.
Дія розсіює тривогу краще, ніж будь-яка думка про неї.


Вправа «Карта тривожності»
Мета: візуалізувати рівень тривожності через метафору «внутрішньої карти». Тривалість: 3-5 хвилин.
Матеріали: простий аркуш і ручка (або стікер)
Алгоритм виконання:
1. Візьміть аркуш і поставте на ньому маленьку точку в центрі – це ви.
2. Подумайте про завдання, яке ви постійно відкладаєте або хочете відкласти.
3. Намалюйте навколо себе «ландшафт своєї тривожності». Наприклад:
Хвилі, якщо тривога накочується.
Скелі, якщо вона відчувається як перешкода.
Порожній простір – як спокій.
Туман, якщо думки розмиті
Гострі вершин, як напруга.
Малювати можна будь-якими лінями чи символами.
4. Позначте будь-яким знаком (зірочка, хрестик) ділянку, де зараз ваша тривога найсильніша.
5. У куті аркуша поставте цифру від 0 до 10 — загальний рівень тривожності.
Це персональна карта вашого стану.
Питання для рефлексії: як змінився ваш рівень тривожності?







Павлюченко Тетяна Олександр... 20 груд., 14:10 ···

Рівень тривожності змінився . Спланувала 5 кроків , щоб здійснити похід до лікаря Напруга зникла! 2-3б. Дякую! Все було дуже корисно!

Фролова Любов Сергіївна 20 груд., 14:18 ···

Дякую за неймовірно насичений тренінг!) За тепло і професіоналізм



Кузьменко Олена Миколаївна (... 20 груд., 14:15

Дуже дякую за тренінг!!!!! Дуже ресурсний!!!!! був 10, став 2, білий шум стишиіся. Дякую вам!!!!!! Чудові вправи, буду використовувати, особливо вправи з диханням!🥰🥰🥰



Гриценко Тамара Іванівна 20 груд., 14:16

Для мене родина - найкращий ресурс. Я вдячна, що допомагаєте працювати із собою - це корисно!



Павлюченко Тетяна Олексан... 20 груд., 14:16

Тренінг корисний! Запам яталася карта тривожності, суперові дихальні вправи!

БЮ

Бутенко Наталя Юріївна 20 груд., 14:17

Дякую за тренінг!!



Прядко Наталія Іванівна 20 груд., 14:17

Дякуємо вам за чудовий майстер - клас🌹🌹🌹

🤗 Тренінг пройшов легко, живо і дуже по-людськи. Прокрастинація перестала виглядати як «ворог», а більше як сигнал - зупинитись, почути себе і домовитись із реальністю без самобичування. Було багато впізнавань, посмішок і відчуття: *«О, так ось воно що!»*. Дякую за атмосферу і вправи, які працюють без тиску, але з ефектом
Було корисно, тепло і місцями навіть смішно - а це, як на мене, ідеальне поєднання.🌺



Гриценко Тамара Іванівна 20 груд., 14:19

За період практично заняття всі гаджети розрядила, але сама зарядилася на 💯

👍 3

УІ

Ус Світлана Іванівна 20 груд., 14:19

Дякую було супер

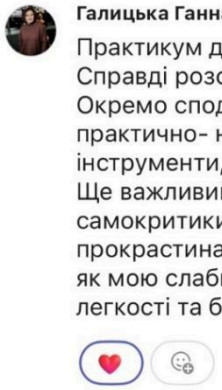


Хоменко Богдана Юріївна 20 груд., 14:20

Дякую, що ділитеся такою кількістю технік🙌

ТА **Торяник Оксана Анатоліївна** 20 груд., 14:17

Прокрастинація - моя біль половини життя 😳 дякую за класне роз'яснення і техніки. Сподіваюся, навести порядок в голові 😇



Галицька Ганна Павлівна 20 груд., 14:24

Практикум дуже сподобався, щиро дяку! Справді розслабив і нібі пригальмував. Окремо сподобалося, що все було дуже практично- не просто розмова, а інструменти, які можна одразу застосувати. Ще важливий момент-стало меньше самокритики: я почала сприймати прокрастинацію як сигнал про втому , а не як мою слабкість. Почуття з практикуму-легкості та більш м'якого ставлення до себе