

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПРОКРАСТИНАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
ПАНДЕМІЇ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Сулейманова Айнура Сабір кизи
Керівник: д. психол. н., доцент кафедри
психології Горбань Г. О.
Рецензент: к. психол. н., доцент кафедри
психології Поплавська А. П.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2021 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Сулеймановій Айнурі Сабір кизи

Тема роботи Прокрастинація особистості в умовах пандемії

керівник роботи Горбань Г. О. д. психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки дослідити проблему прокрастинації як психологічного феномена; виявити особливості прокрастинації особистості в умовах пандемії; визначити основні напрями психологічної допомоги особистості для подолання прокрастинації в умовах пандемії.

5. Перелік графічного матеріалу: 22 рисунки.

.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горбань Г. О., доцент		
Розділ 1	Горбань Г. О., доцент		
Розділ 2	Горбань Г. О., доцент		
Розділ 3	Горбань Г. О., доцент		
Висновки	Горбань Г. О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ А. С. Сулейманова

Керівник роботи _____ Г. О. Горбань

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 74 сторінки, 22 рисунки, 64 джерел, 1 додаток.

Об'єкт: прокрастинація особистості.

Предмет: психологічні особливості прокрастинації особистості.

Мета: теоретично дослідити та емпірично виявити психологічні особливості прокрастинації особистості в умовах пандемії, а також розробити психологічний тренінг подолання прокрастинації.

Гіпотеза:

1. В умовах пандемії спостерігається високий рівень прокрастинації особистості, при цьому так звана «пандемічна» прокрастинація має свої особливості, пов'язані із обмеженнями та умовами, в яких знаходиться особистість.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень); емпіричні (методики анкетування); метод математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні та доповненні наукових знань про феномен прокрастинації, зокрема, в аналізі дефініцій прокрастинації, визначенні особливостей проявів та видів прокрастинації в умовах пандемії, розмежуванні негативної та позитивної прокрастинації та дослідженні психологічних особливостей прокрастинації в умовах пандемії.

Отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися практичними психологами або працівниками психологічних служб в організації психологічної допомоги для подолання прокрастинації особистості.

ПРОКРАСТИНАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, ОСОБИСТІТЬ,
ПАНДЕМІЯ, МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я.

SAMMARY

Suleimanova A. S. Personality procrastination in the pandemic.

Master's qualification work: 74 pages, 22 drawings, 64 sources, 1 appendix.

The research object: personality procrastination.

The research subject: psychological features of personality procrastination.

Based on this, the goal was set:

Purpose: to theoretically investigate and empirically identify the psychological features of personality procrastination in a pandemic, and to develop psychological training to overcome procrastination.

Hypotheses:

1. In a pandemic, there is a high level of personality procrastination and the so-called «pandemic» procrastination has its own characteristics associated with the limitations and conditions in which the individual is.

Research methods: theoretical (theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data); empirical (survey methods); method of mathematical statistics.

The scientific novelty of the work is to clarify and supplement scientific knowledge about the phenomenon of procrastination, in particular, in analyzing the definitions of procrastination, determining the manifestations and types of procrastination in a pandemic, distinguishing between negative and positive procrastination and studying the psychological characteristics of procrastination in a pandemic.

The results of the study can be used by practical psychologists or employees of psychological services in the organization of psychological help to overcome personality procrastination.

PROCRASTINATION, PSYCHOLOGICAL STATE, PERSONALITY, PANDEMIC, MENTAL HEALTH.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1	9
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	9
1.1. Прокрастинація як психологічний феномен	9
1.2. Особливості проявів прокрастинації особистості	18
1.3. Аналіз психологічних станів особистості в умовах пандемії	27
РОЗДІЛ 2	35
ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ.....	35
2.1. Сучасні емпіричні дослідження прокрастинації в умовах пандемії.....	35
2.2. Організація та методи дослідження	39
2.3. Результати дослідження	40
РОЗДІЛ 3	56
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В РОБОТІ ІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ.....	56
3.1. Методичні рекомендації для надання психологічної допомоги в подоланні прокрастинації особистості.....	56
3.2. Тренінгова програма подолання прокрастинації.....	62
3.3. Ключові перспективи розробки теми	68
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. «Не відкладай на завтра те, що ти можеш зробити сьогодні» – це ті слова, які ми чуємо майже кожен день. Ми намагаємось уникнути неприємних справ, обіцяємо собі, що приймемо важке для нас рішення завтра, відкладаємо відповідальні та насправді важливі речі на потім. Час лине, а ми так й не розпочинаємо важливу справу, вважаючи, що це просто лінощі, але відчуваючи при цьому тривогу та стрес більше від очікування, аніж від самої діяльності. Всі ці переживання та стани пов'язані із прокрастинацією – саме так в сучасній психології позначається поведінка, пов'язана із відкладенням виконання справ та прийняття рішень. Прокрастинація, яку інколи називають хворобою 21-го сторіччя, в своїй основі має глибинні причини, такі як тривожність, низька мотивація та різноманітні страхи.

Пандемія COVID-19 – це ще одна сьогоднішня людська проблема. Запровадження карантинних обмежень, які стосуються усіх сфер нашого життя: освітньої, трудової, економічної та соціальної не можуть не торкнутись психічного та психологічного здоров'я суспільства. Тривожність, негативні переживання, страх – стали основними станами в умовах пандемії.

Проблеми, що пов'язані із особливостями прокрастинації є предметом вивчення багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідників. Так, основу вивчення прокрастинації заклали N. Milgram, A. Ellis, P. Steel, J. Ferrari, J. Burka та L. Yuen, емпірично виявляли особливості прокрастинації та розробляли методики L. Solomon, E. Rothblum, C. Lay та B. Tuckman. Вікові аспекти прокрастинації досліджують С. І. Бабатіна та К. В. Дубініна, а гендерні дослідження проводять Я. І. Варварічева, А. П. Макарова, Н. І. Левус. Значний внесок у вивчення особливостей прояву та переживання прокрастинації роблять М. С. Дворник та О. В. Журавльова. Тематику позитивної прокрастинації можна зустріти у працях А. Chu та Н. Askwith.

Актуальність дослідження пов'язана із тим, що основні психологічні стани під час пандемії, зокрема, такі як тривожність, низька мотивація, страхи є водночас й найчастішими причинами прокрастинації, тому поширення цього феномену серед суспільства у цей складний період є неминучим.

Об'єкт дослідження – прокрастинація особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості прокрастинації особистості.

Мета дослідження полягає в теоретичному дослідженні та емпіричному виявленні психологічних особливостей прокрастинації особистості в умовах пандемії, а також у розробці психологічного тренінгу подолання прокрастинації.

Поставлена нами проблема обумовила гіпотезу: в умовах пандемії спостерігається високий рівень прокрастинації особистості, при цьому так звана «пандемічна» прокрастинація має свої особливості, пов'язані із обмеженнями та умовами, в яких знаходиться особистість.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз психологічної літератури щодо феномену прокрастинації особистості.
2. Проаналізувати теоретичні та емпіричні дослідження психологічних станів особистості в умовах пандемії.
3. Емпірично дослідити особливості прокрастинації особистості в умовах пандемії.
4. Розробити методичні рекомендації психологічної допомоги задля подолання прокрастинації особистості в умовах пандемії.
5. Розробити тренінгову програму подолання прокрастинації в умовах пандемії.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень); емпіричні (методики анкетування); метод математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні та доповненні наукових знань про феномен прокрастинації, зокрема, в аналізі дефініцій прокрастинації, визначенні особливостей проявів та видів прокрастинації в умовах пандемії, розмежуванні негативної та позитивної прокрастинації та дослідженні психологічних особливостей прокрастинації в умовах пандемії.

Практична значущість полягає в розробці та апробації програми тренінгу подолання прокрастинації особистості.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 64 найменувань та додатку на 2 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 74 сторінки. Робота містить 12 таблиць та 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Прокрастинація як психологічний феномен

Не дивлячись на те, що термін «прокрастинація» з'явився у науково-психологічному лексиконі відносно нещодавно, у світі цей феномен існує з давніх часів. Ми з дитинства читаємо казки, легенди та байки, вчимо народні приказки та прислів'я, які насправді наповнені згадками про цей феномен. Наприклад, Н. П. Берегова пише, що «відображення прокрастинації можна простежити у народних прислів'ях, таких як: “Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні”, “Зволікання смерті подібне”, “Семеро одного не чекають”, а також у приказках: “Завтра, завтра, не сьогодні – так ледарі говорять”, “Відкладання – злодій часу”, “Зволікання небезпечні”» [3] **Ошибка!** **Источник ссылки не найден., 11].**

Якщо проаналізувати зарубіжні та вітчизняні наукові праці, то всі науковці збігаються у думці із тим, що першу наукову згадку про прокрастинацію намагався зробити Р. Ringenbach у 1977 році, коли почав працювати над книгою «Прокрастинація в житті людини», проте так й не закінчив її. Через 15 років цей феномен був згаданий в іншій книзі під назвою «Прокрастинація – хвороба сучасності», яку випустив психолог N. Milgram [58] у 1992 році.

Прокрастинація – це іноземний термін латинського походження, який вже став інтернаціональним та використовується як у всесвітніх наукових колах, так й серед суспільства. У вітчизняній науці аналогів слова «прокрастинація» поки не існує, хоча М. С. Дворник в своїх наукових працях [11;13] пропонує використовувати так зване «відтермінування». У деяких наукових працях О. В. Журавльової, Н. П. Берегової, Т. А. Колтунович та В. Е. Растимешина [3;

19; 20; 31] ми можемо зустріти також слово «зволікання» замість терміну «прокрастинація».

Сьогодні до феномену прокрастинації проявляють зацікавленість як науковці в сфері психології, так й за її межами, описуючи певні закономірності та механізми людської поведінки за допомогою цього явища у менеджменті, економіці, соціології тощо. Проте, найбільш повно та об'ємно сутність поняття прокрастинації розкрито саме у психології. Спричинено це тим, що психологія не обмежується визначенням того, що прокрастинація – це схильність людини відкладати свої важливі справи та рішення, а навпаки, з кожним днем збільшується кількість концепцій, теорій та гіпотез різних психологічних шкіл про сутність цього феномену. При цьому, досить цікавим залишається й те, що з одного боку, всі ці концепції у чомусь схожі та взаємодоповнюють один одну, а з іншого, вони у чомусь суперечать, мають свою унікальність та залишають відкриті питання для подальших роздумів, досліджень та теорій.

У зв'язку із цим, Т. А. Колтунович та О. М. Поліщук пропонують виокремити декілька етапів в формуванні прокрастинації як психологічного феномену:

- донауковий етап (до 1970-х рр.), коли проблему відкладення справ можна було зустріти у зразках літератури, висловлюваннях окремих філософів;
- етап наукового осмислення (1970-1980 рр.) пов'язаний з пошуком та вивченням основних причин, симптомів, чинників та наслідків прокрастинації;
- експериментально-прикладний етап (з 1982 р.) – вивчення прокрастинації саме як психологічного феномена, проведення емпіричних досліджень, розробка відповідного психодіагностичного інструментарію [20, 212].

Тож, аналізуючи сутність поняття прокрастинації, в першу чергу потрібно розібратись із тим, які дефініції цього наукового конструкту існують. Наведемо основні приклади визначень поняття прокрастинації за різними дослідниками цього явища (табл. 1.1):

Дефініції поняття «прокрастинація»

Автор	Розуміння поняття прокрастинації
N. Milgram	Поведінка, що виражається в свідомому відкладенні суб'єктивно важливих справ, наслідками якої є як негативні результати, так й погіршення емоційного стану особистості [56].
K. Lay	Ірраціональне та охоче відтермінування запланованої діяльності за умови, що людина усвідомлює всю відповідальність та важливість справ, проте все одно обирає інші заняття [53].
L. Solomon, D. Rothblum	Прокрастинація – це відтермінування, обов'язковою умовою якої є суб'єктивний дискомфорт [62].
P. Steel	Відкладання людиною своїх справ та рішень, заздалегідь маючи негативні очікування наслідків через подальше запізнення [63].
I. Janis, L. Mann	Неефективна копінг-стратегія в ситуації подолання проблеми. Прокрастинація виникає у випадках негативних установок, неприємної та конфліктної атмосфери, коли людина через ці причини стає невпевненою у досягненні успіхів [50].
D. Ferrari	Звичка відстрочувати свої справи, які усвідомлюються людиною як важливі. При цьому ця звичка з часом стає невротичним патерном поведінки, що викликає негативні емоції, в тому числі й почуття провини [47].
Дж. Бурка, Л. Юен	Розглядають прокрастинацію як відкладання своїх справ та рішень в наслідок низької самооцінки [5].

Автор	Розуміння поняття прокрастинації
J. Choi S. Moran	Поведінка, що описує особливості когнітивного вибору людини обмежених термінів та здатності досягати задовільних результатів, виконуючи завдання в останній момент [43].
Л. І. Дементій Н. Н. Карловська	Слабкість або несформованість регулятивного потенціалу особистості, що виражається в нездатності керувати ситуацією [14].
О. В. Журавльова	Неадаптивна поведінка особистості, що насамперед зумовлена комплексом когнітивних чинників [19].
М. С. Дворник	Поведінка відкладання справ на потім, що перешкоджає особистості досягати своїх цілей, заважає її продуктивній діяльності в різноманітних сферах життя [2].

Як ми бачимо, прокрастинація може розглядатись у різних варіаціях, проте спільним у всіх визначеннях є те, що вона найчастіше спричинюється деструктивними явищами, такими як негативні установки або очкування, низька самооцінка, несформованість регулятивного потенціалу тощо. Більшість науковців також сходяться у думці, що прокрастинація – це поведінка. Зупинимось на цьому більш детально.

У наукових працях можна зустріти різноманітні точки зору з приводу так званою «психологічної природи» прокрастинації. Часто можна зустріти літературу, в якій прокрастинація трактується як лень, відкладання, поведінка, копінг-стратегія, схильність, звичка, стан, тощо. Однак, на нашу думку, деякі із перелічених феноменів не слід ототожнювати із явищем відтермінування.

Одним із таких феноменів є лень. Якщо проаналізувати думки різних авторів, то найчастіше зустрічається варіант того, що лень пов'язана із безтурботністю, недбалістю, відсутністю бажання діяти, виконувати роботу та, навпаки, бажанням зберігати свою енергію [24; 32]. Увагу привертає той факт,

що лінь не несе в собі негативних емоційних переживань, тому її не слід ототожнювати із прокрастинацією, бо саме негативні переживання є однією із умов прокрастинації.

На думку К. А. Слученкової, неточним було би називати прокрастинацію звичкою. Так, вона пише, що «якщо прокрастинація – звичка, то людина безумовно її би потребувала, бо вона доставляла їй приємні емоції і виявлялась в одних і тих самих діях. Звичка в психології – сформований спосіб поведінки, здійснення якого у певній ситуації набуває для індивіда характеру потреби, яка «спонукає здійснювати якісь дії, вчинки». Під час формування звички неодноразово виконується будь-яка дія, надзвичайно важливе значення має викликаний самим здійсненням цієї дії приємне емоційне переживання. Відповідно, прокрастинацію не можна назвати звичкою, тому що вона призводить до погіршення емоційного стану та проявляється у різних видах діяльності та у прийнятті рішень» [34, 22].

Сумніви викликають також зведення прокрастинації до схильності. Схильність може розглядатись як спрямованість на певну діяльність (С. Л. Рубінштейн), як потреба в якомусь виді діяльності (В. Н. Мясищев) або як один із проявів соціальної спрямованості особистості (К. К. Платонов) [1; 26]. Схильність проявляється у тому, що людина, зацікавлена та вмотивована до певної діяльності, присвячує багато часу як цій діяльності, так й розвитку певних знань, умінь та навичок, пов'язаних із нею. Прокрастинація, звісно, також пов'язана із діяльністю, проте вона не є вмотивованою та цікавою, людина просто заміняє виконання важливої справи менш потрібною діяльністю. Тому, спірним питанням залишається визначення прокрастинації як схильності.

Доцільним є використання таких понять як поведінка та стан при описі прокрастинації. Що стосується поведінки, то тут можна використовувати як це поняття, так й пов'язані із ним, такі як поведінкова модель або копінг-стратегія. Основним тезисом є те, як зазначає Н. Є. Водоп'янова, що це поняття «уміщує в себе різноманітні форми активності людини задля подолання адаптації та

стресових станів, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити» [7, 213]. Прокрастинація має таку ж саме направленість, тому не буде помилкою вважати прокрастинацію поведінкою або поведінковим патерном.

Особливої уваги привертає трактування відтермінування як психічного або психологічного стану. Як зазначає Ю. В. Щербатих, «психічний стан – один із можливих режимів життєдіяльності людини, що відрізняється на фізіологічному рівні певними енергетичними характеристиками, а на іншому – психологічному рівні – системою психологічних фільтрів, які забезпечують специфічне сприйняття навколишнього світу. Психічні стани впливають на перебіг психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкості, можуть включитися в структуру особистості як її специфічну властивість» [41, 106].

Говорячи про прокрастинацію як стан, багато авторів зводять це до традиційного трактування цього феномену та роблять акцент на тому, що вона може бути станом, що негативно впливає на життя людини. Але наразі актуальним може бути трактування прокрастинації як психологічного стану в умовах пандемії, коли людина знаходиться в умовах відтермінування деяких справ та переосмислення свого життя.

Далі розглянемо як трактується це поняття представниками різних психологічних шкіл та концепцій, яких сьогодні в психології існує безліч. Найчастіше прокрастинацію в психології розглядають крізь призму психодинамічного та когнітивно-біхевіорального підходів, а також теорії часової мотивації.

Один із основних підходів – психодинамічний – трактує прокрастинацію крізь призму класичних для нього понять, таких як механізми психологічного захисту та концепцію уникнення. Витоками тлумачення прокрастинації як механізму психозахисту є праці З. Фрейда, а традицію такого тлумачення продовжили у своїх працях С.Дж. Блатт і П. Квінлен [18]. Схильність до прокрастинації у цьому підході пов'язують із двома компонентами: Его та, як

відмічає Є. В. Татарінов, «дитячими травмами і проблемами в стосунках з батьками, їх авторитарними установками і завищеними вимогами до дитини, недостатністю уваги, емоційного контакту» [37, 300]. Дві моделі виховання батьків можуть призводити до схильності до прокрастинації: авторитарність та тотальний контроль або ж безініціативність у вихованні та незацікавленість. У першому випадку, «попора дитини авторитарності батьків сприяє формуванню “атрофії внутрішньої мотивації” на основі розвитку екстернального локусу контролю» [37, 300]. Дитина ж байдужих до її життя батьків, яка не отримує батьківської любові та похвали, найчастіше має високий рівень тривожності, яка й є причиною відкладання справ та рішень.

Отже, за психодинамічним підходом, прокрастинація – це, водночас, як результат ставлення батьків до дитини у дитинстві, так й наслідки сформованої моделі поведінки, яка дає змогу адаптуватись та захистити своє Его.

Для опису прокрастинації у когнитивно-біхевіоральному підході науковцями використовуються такі феномени, як ірраціональні переконання та копінг-стратегії. Це можна підтвердити словами О. В. Журавльової, яка пише про те, що «дотримуючись постулатів указаної парадигми, науковці насамперед акцентують на схильності прокрастинатора до ірраціональних переконань» [Ошибка! Источник ссылки не найден., 5]. Цікавою є думка й Т. В. Селюкової та Д. С. Мохонько, які вважають, що «до захисних механізмів можна віднести скоріше таке явище, як лінь, у той час як прокрастинація найбільш пов'язана саме з поняттям копінг-поведінки», за умови трактування прокрастинації як усвідомленого відкладання справ [33, 246].

Основним тезисом для розуміння прокрастинації у когнитивно-біхевіоральному підході є те, що саме ірраціональні думки, як наприклад, «я маю зробити все ідеально» або «я не маю права допустити помилку» тощо, викликають в людини психологічний дискомфорт та вона обирає неправильні копінг-стратегії для подолання цього дискомфорту, що призводить до відкладання своїх справ та рішень. Відтак, прокрастинація – наслідок

відсутності умов, які, на думку особистості, потрібні для виконання певної діяльності [19, 5].

Якщо вивчати роботи авторів, які присвячували свої наукові пошуки саме проблемі прокрастинації, то тут слід згадати П. Стіла та його теорію часової мотивації (Temporal Motivation Theory), яка «стала спробою П. Стіла інтегрувати існуючі дослідження прокрастинації» [37, 301]. Аналізуючи концепції та теорії його попередників, він виокремив той факт, що всі науковці у своїх працях ігнорували дуже важливий параметр – час та часовий простір. Відтак, П. Стіл із колегою К. Дж. Кюнігом створили свою теорію, постулати якої були описані на основі інших чотирьох: моделі гіперболічного дисконтування, теорії очікувань В. Врума, теорії перспектив Д. Канемана та А. Тверські, а також теорії потреб.

Тож, вищеописані три підходи до трактування прокрастинації можна назвати основними. Якщо вивчати праці інших дослідників феномену прокрастинації, то більшість авторів дотримуються однієї із цих гіпотез, що джерелом виникнення прокрастинації можна вважати:

- сімейні відносини, психологічні особливості протікання дитинства та стиль виховання батьків (Дж. Бурка, Л. Юен, В. Міссідлайн, П. МакІнтраєр, М. Оліветте, А. Рейд, Ф. Семенова, Т. Тронь, А. Узденова);
- психологічні особливості окремої особистості, такі як неправильно сформовані копінг-стратегії або домінування ірраціональних переконань над раціональними в структурі особистості (Д. Росблум, Л. Соломон, А. Бек, К. Лей, Г. Шоувенбург, Д. Барнс);
- суб'єктивне сприйняття часу та часового простору та/або недостатність мотивації (Х. Ейнслі, Н. Хеслем, В. Врум, Д. Канеман, А. Тверські).

Як було зазначено вище, прокрастинація є складним феноменом, який завжди має свої глибинні причини виникнення. Окрім тих, що виділяться різними психологічними школами в залежності від трактування самого терміну, можна виокремити дві великі категорії причин прокрастинації. Цей поділ

здійснюється за принципом того, що саме викликає відкладання справ та рішень. Перша група – це зовнішні причини, до яких можна віднести:

- строки виконання та часові обмеження;
- особливості виконуваної роботи (складність, монотонність, нудність);
- дуже великий об'єм роботи;
- неконтрольовані зовнішні причини, тощо.

Інша група – це ті причини, що викликані особистістю прокрастинатора.

Тут ми можемо говорити про:

- низьку самооцінку;
- тривожність;
- перфекціонізм;
- стрес;
- низький рівень мотивації;
- різноманітні страхи;
- ірраціональні переконання, тощо.

У зв'язку із цим, Д. Бурка та Л. Юен відмічають, що перелічені причини можуть викликати як внутрішні наслідки прокрастинації, так й зовнішні. Так, за їх словами, якщо зовнішні наслідки проявляються у проблемах на роботі або навчанні, непорозуміннях у стосунках тощо, то «внутрішні наслідки – діапазон почуттів від роздратування до жалю до глибоко самосуду і розпачу». Й хоча зовні людина може виглядати як цілком успішна та задоволена собою, внутрішньо прокрастинація може приносити їй великі страждання [5, 25].

Отже, сьогодні прокрастинацію можна назвати комплексним психологічним феноменом, вивчення якого привертає увагу все більшої кількості науковців. В основі зволікання лежать добре знайомі нам психологічні феномени, такі як ірраціональні думки та установки, емоційні реагування та негативні переживання, різноманітні психологічні стани, однак, важливим залишається розкриття цих явищ у взаємозв'язку із прокрастинацією

та крізь її призму. Існування великої кількості теорій, гіпотез та концепцій вивчення феномену відкладання справ та рішень різноманітних вітчизняних та зарубіжних вчених, разом із неузгодженістю їх між собою, підкреслюють необхідність подальших теоретичних та практичних вивчень цього феномену в контексті психологічної науки.

1.2. Особливості проявів прокрастинації особистості

Терміном «прокрастинація» помилково позначають деякі суб'єктивно східні з ним феномени. Серед них лінь та лінощі, синдром відкладеного життя, окремі відтермінування справ з конкретних причин, небажання працювати або виконувати роботу. Не дивлячись на це, зволікання має свій специфічний ряд проявів та переживань, які окреслюють всю унікальність цього явища.

Першим, хто намагався описати прояви прокрастинації, був N. Milgram, який у співавторстві із G. Vatori та D. Mowrer, дослідили те, як саме може проявлятися відкладання справ. Так, ними були описані п'ять основних видів прокрастинації в залежності від величини прояву, які можна продемонструвати за допомогою таблиці 1.2 [59, 488]:

Таблиця 1.2

Види прокрастинації в залежності від величини прояву

№	Вид прокрастинації	Особливості прояву
1	Академічна прокрастинація	Найбільш властива студентам. Проявляється у відкладанні справ та рішень, пов'язаних із навчанням, підготовкою до занять або екзаменів, тощо.
2	Компульсивна (нав'язлива) прокрастинація	Різновид прокрастинації, коли відтермінування стає системою із хронічного відкладення рішень та стійкого типу поведінки.

Продовження табл. 1.2

№	Вид прокрастинації	Особливості прояву
3	Невротична прокрастинація	Пов'язана із неясністю та невизначеністю особистості щодо майбутнього. Проявляється у відкладанні життєво важливих справ та рішень, таких як вибір професійного майбутнього, вибір партнера, відкладання весілля, народження дитини, тощо.
4	Прокрастинація прийняття рішень	Виявляється у тому, що людина прострочує прийняття будь-яких рішень, як важливих, так й незначних. Особливістю цього різновиду є те, що найчастіше людина володіє всією необхідною інформацією для прийняття рішення, проте все одно відкладає до останнього моменту.
5	Буденна (побутова) прокрастинація	Сприймається людиною як життєва стратегія та виявляється у відкладанні повсякденних рутинних справ, пов'язаних із прибиранням, миттям посуду, закупівлею продуктів, хатніми справами.

У своєму дослідженні N. Milgram переосмислив цю класифікацію, та у співавторстві із R. Tenne залишив лише розподіл прокрастинації на два види [57, 141]:

1. Прокрастинація виконання справ.
2. Прокрастинація прийняття рішень.

Така класифікація, на нашу думку, є дуже узагальненою, бо окремо прокрастинація виконання справ та прокрастинація прийняття рішень можуть поєднувати в собі багато інших варіантів. Тому, деякі автори пропонують інші класифікації, яким чином може проявлятися відкладання своїх справ та рішень.

Так, із поширенням зацікавленості до прокрастинації, збільшується кількість досліджень та багато сучасних авторів пропонують нові погляди на неї. До традиційних п'яти видів прокрастинації, можна додати ще такі різновиди як: нічна прокрастинація, онлайн-прокрастинація, а також варіанти позитивної прокрастинації. Необхідно зупинитись та розглянути їх більш детально для всебічного вивчення проявів прокрастинації.

Нічна прокрастинація (від англ. *bedtime procrastination* – відкладання часу відходження до сну) є актуальною проблемою для багатьох людей, проте наразі бракує досліджень у цій важливій для психологічного та фізичного здоров'я особистості сфері. Так, М. Kroese та ін. представляють результати свого дослідження зволікання перед сном, пишучи, що, по-перше, вона пов'язана з саморегуляцією, а також із загальною прокрастинацією, тому її можна вважати однією із її форм. У зв'язку із цим, вони порівнюють нічну прокрастинацію із академічною, відкладанням важливих справ до наступного понеділка, відтермінуванням початку дієти або будь-якої іншої діяльності, пов'язаної із здоров'ям або самовдосконаленням, зволікання накопичення грошей, тощо. По-друге, відтермінування часу лягання спати, окрім демографічних показників та саморегуляції, також справді пов'язане із загальними повідомленнями про недостатній сон [52, 5]. Важливим є те, що багато людей сповіщають про недостатній сон протягом тижня, що в свою чергу викликає негативні емоції та дискомфорт, як на психічному рівні, так й на соматичному.

Намагаючись пояснити механізм відкладання сну, М. Kroese пише, що «одним із пояснень зв'язку між загальною прокрастинацією і зволіканням перед сном може бути те, що люди, які відкладають свої обов'язки вдень, повинні закінчувати їх вночі. Це несе в собі неможливість лягати спати вчасно» [51, 105]. Звісно, цим не обмежується феномен нічної прокрастинації, бо серед інших причин відкладання сну можуть бути відсутність сили волі, невміння планувати та організовувати свій день, небажання лягати спати, яке в основі має не фізіологічні причини, а психологічні. Також, деякі автори розглядають причиною відкладання сну те, що людині може бути не до вподоби деякі

рутинні справи, пов'язані із процесом підготовки до сну або після пробудження (наприклад, чистка зубів, прийняття душу, готування сніданку), тому вони відкладають час відходження до сну.

Інше дослідження нічної прокрастинації демонструє, що люди, які страждають на відкладення часу сну, мають негативні асоціації зі сном та настроєм. Крім того, ці люди також значно частіше користуються смартфоном за 3 години до відходження до сну порівняно із тими, у кого низький рівень нічної прокрастинації [45, 8].

Особливої уваги потребує проблема нічної прокрастинації саме у період пандемії коронавірусу, бо наразі ми живемо в умовах невизначеності, гнучкого графіку та однотипної рутини, тому стає складним планувати свій день, організувати свій час, слідкувати за режимом сну та лягати спати вчасно, що в своє чергу лише призводить до зростання рівня дискомфорту, погіршення емоційного стану та проблем на психічному та фізичному рівнях.

Говорячи про використання смартфонів перед сном, слід згадати й інший прояв прокрастинації – зловживання соціальними мережами, тобто онлайн-прокрастинація, медіа-прокрастинація або так званий «facebocrastination», як цей вид прокрастинації пропонує називати А. Meier.

Аналізуючи онлайн-прокрастинацію, А. Przepiorcka пише, що «у цьому ракурсі надмірне використання Facebook може відволікати від виконання запланованих завдань, посилюючи тенденцію відкладати на завтра що потрібно зробити сьогодні, тобто прокрастинувати. Виникає питання про те, чи мають особи, схильні до тенденції відтерміновувати справи та витратити багато часу на Facebook, більший ризик розвитку Інтернет-залежності» [60, 60].

Виходячи з цього, стає зрозумілим те, що Інтернет-залежність та прокрастинація є взаємопов'язаними, бо як сам процес відтермінування може проходити у формі заміни важливих справ зловживанням соціальними мережами, так й надмірне використання соціальних мереж може викликати прокрастинацію особистості. Звісно, таке проведення часу не проходить непомітно для ментального стану особистості, тому, серед наслідків онлайн-

прокрастинації є негативні переживання, погіршення емоційного стану, у деяких випадках проблеми у навчанні, на роботі або у відносинах з іншими. Але з іншого боку, «враховуючи, що Facebook може сприйматись як форма розваги та зняття стресу, у цьому випадку, він може стати виходом для прокрастинаторів, які відчують певні негативні наслідки нездатності керувати своїм часом» [60, 61].

Тобто, онлайн-прокрастинація має неоднозначний вплив на особистість, про що пишуть А.Meier та ін. Так, досліджуючи прокрастинацію у Facebook, вони дійшли висновку, що зволікання у соціальних мережах, демонструючи самоконтроль та специфічні риси користувачів (звикання та насолоду) є ключовими факторами прокрастинації у Facebook. Окрім цього, вони кажуть про те, що так звана «facebocrastination» значно погіршує академічну успішність студентів та загальний емоційний стан [55, 74].

Як ми бачимо, прокрастинація – комплексний феномен, який хоча й може проявлятися по-різному, проте в його основі лежить найчастіше тріада особливостей, яку ми можемо описати за допомогою рисунку 1.1:

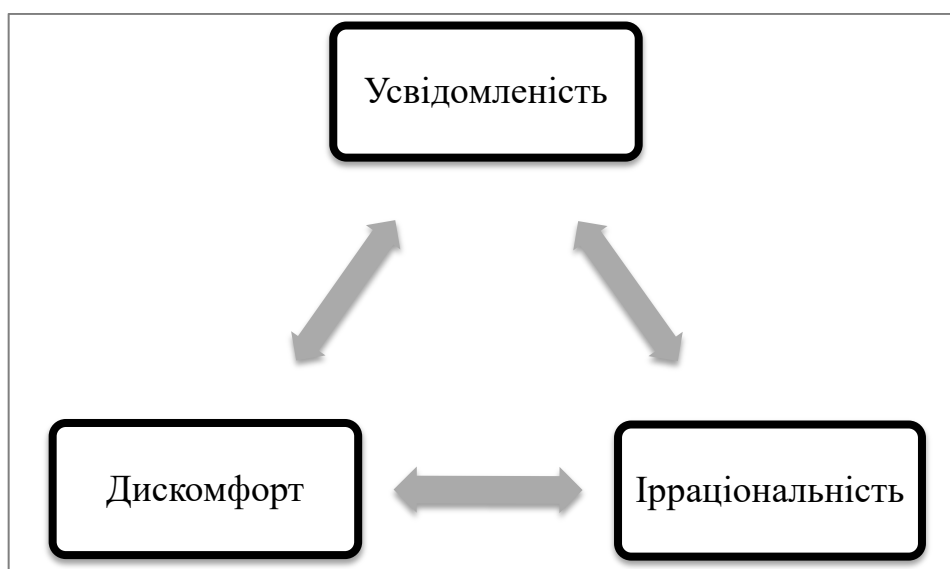


Рис 1.1. Тріада особливостей прокрастинації

Усвідомленість проявляється в тому, що людина розуміє та свідомо відкладає виконання своїх справ, не маючи на це певних поважних причин.

Таке відтермінування часто викликає в людини дискомфорт, який пов'язаний із негативними переживаннями, емоційним виснаженням, почуттям провини та тривожністю. При цьому, прокрастинацію можна назвати ірраціональною, бо прокрастинатор, знаючи, що відтермінування справ та рішень принесе йому психологічний дискомфорт, все одно робить цей свідомий вибір.

Кожен з трьох компонентів рисунку є важливим в описі особливостей прокрастинації, бо саме вони дають змогу розмежувати цей феномен із такими поняттями як лінь та лінощі, вимушене відтермінування справ через деякі причини або відпочинок. Щоденне відкладання справ за цією схемою викликає в людини певний механізм, який науковці називають циклом прокрастинації (Д. Бурка та Л. Юен) або циклом зволікання (Н. Шухова).

За Д. Буркою та Л. Юен, цикл прокрастинації – це низка типових послідовних думок, почуттів та моделей поведінки, які проходить прокрастинатор, коли береться за виконання певної справи. Вони відмічають, що «кожна людина має власний унікальний досвід у рамках цього циклу. Ваш цикл може тривати кілька тижнів, місяців чи навіть років або може розвиватися так стрімко, що ви пройдете від початку до кінця за кілька годин» [5, 26].

Цикл прокрастинації виглядає наступним чином (рис. 1.2):

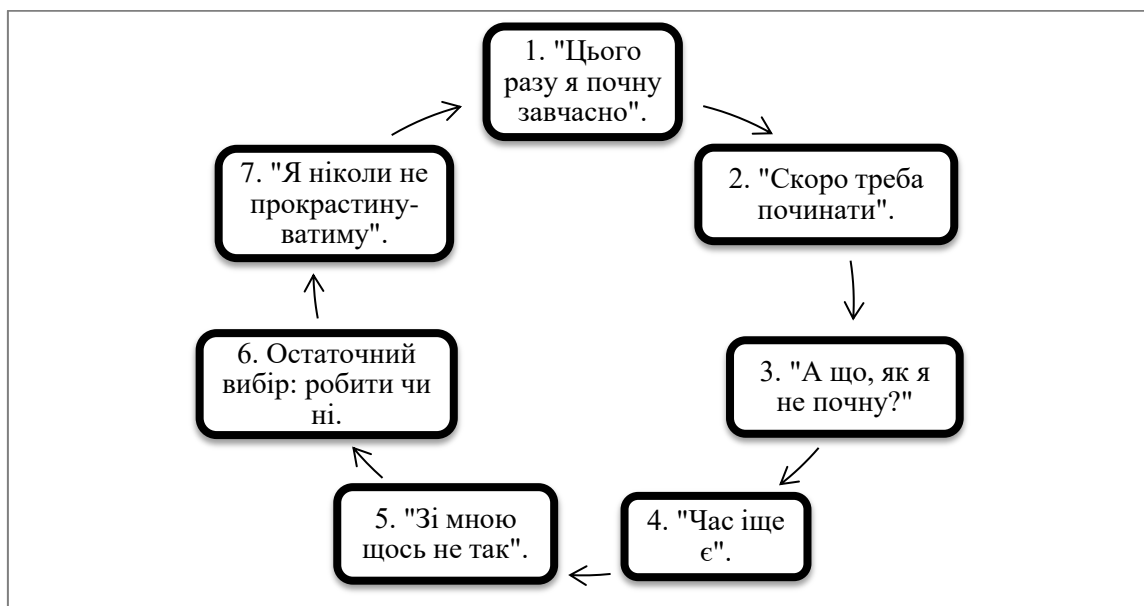


Рис. 1.2. Цикл прокрастинації за Д. Буркою та Л. Юен

Проходження цього циклу передбачає проходження декілька етапів. Перший етап позначається тим, що людина, яка спочатку повна надій та мотивації, обіцяє собі не затягувати із виконанням справи та цього разу зробити все вчасно. Вона не готується заздалегідь, їй здається, що вона не потребує планування, бо в неї є сили та час. Лише через деякий час наступає страх не встигнути вчасно.

Із часом, разом зі страхом в такої людини наростає й тривожність, спадає мотивація та їй здається, що вона вже не встигне зробити все заздалегідь. Проте, час в неї ще є, тому людина прокрастинує.

На третьому етапі, до тривожності та страху додається ще емоційна напруга та психологічний дискомфорт. Особливістю прокрастинації є те, що хоча людина й уявляє собі незворотні наслідки та візуалізує невдачу, вона все одно не приступає до виконання справи, продовжуючи погано себе почувати. Так само триває й четвертий етап.

П'ятий етап є етапом так званого «переосмислення», коли фокус уваги людини переходить від справи, яку треба виконати до своєї особистості. Людина починає себе звинувачувати, шукає в собі недоліки, порівнює себе із іншими, їй здається, що в неї немає розуму, терпіння, дисципліни, тощо. Цей етап є безпечним, бо може призводити до психологічних проблем, у тому числі низької самооцінки, аутоагресії, тощо.

Після проходження шостого етапу торгів із самим собою (робити чи не робити) та або виконання в обмежені строки справи або ігнорування, людина переходить до останнього – сьомого етапу. Людина обіцяє собі ніколи не відкладати свої справи та рішення, проте, як правило, в наступний раз знову повторює цей цикл.

Відтак, прокрастинацію можна назвати ментальною пасткою, бо це не є простим відтермінуванням своїх справ та рішень, цей феномен є набагато ширшим, який вміщує в себе комплекс компонентів.

Все, що було описано вище, стосується так званою «традиційною» прокрастинації, яка завжди розглядається в негативному ключі. Прояв такої

прокрастинації отрує життя особистості, викликає в неї психологічні проблеми, переважає повноцінному перебігу її життя.

Негативну прокрастинацію можна описати за допомогою рисунку 1.3:

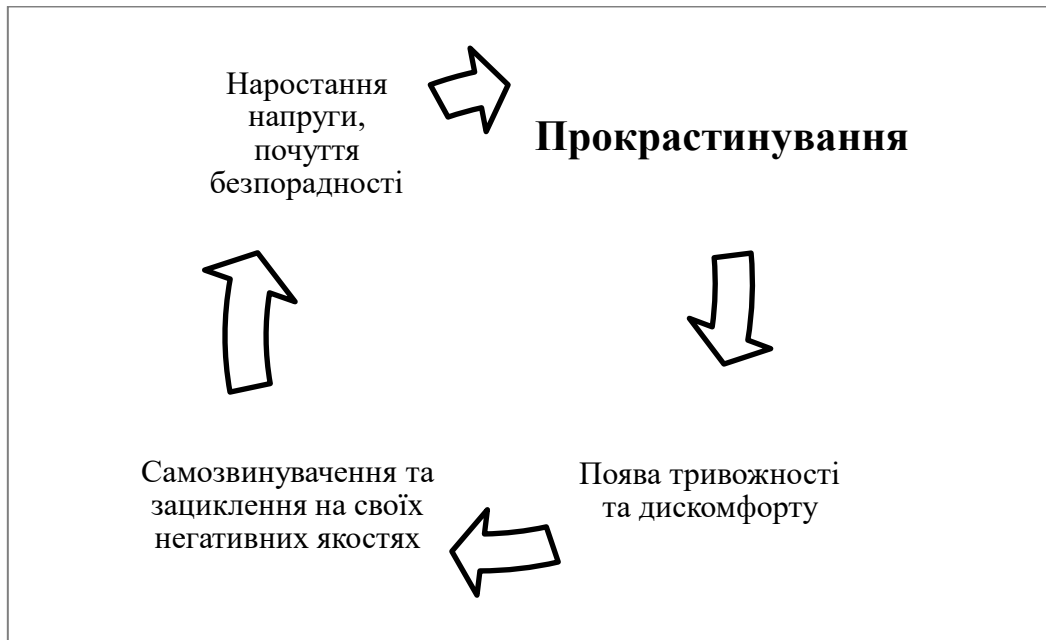


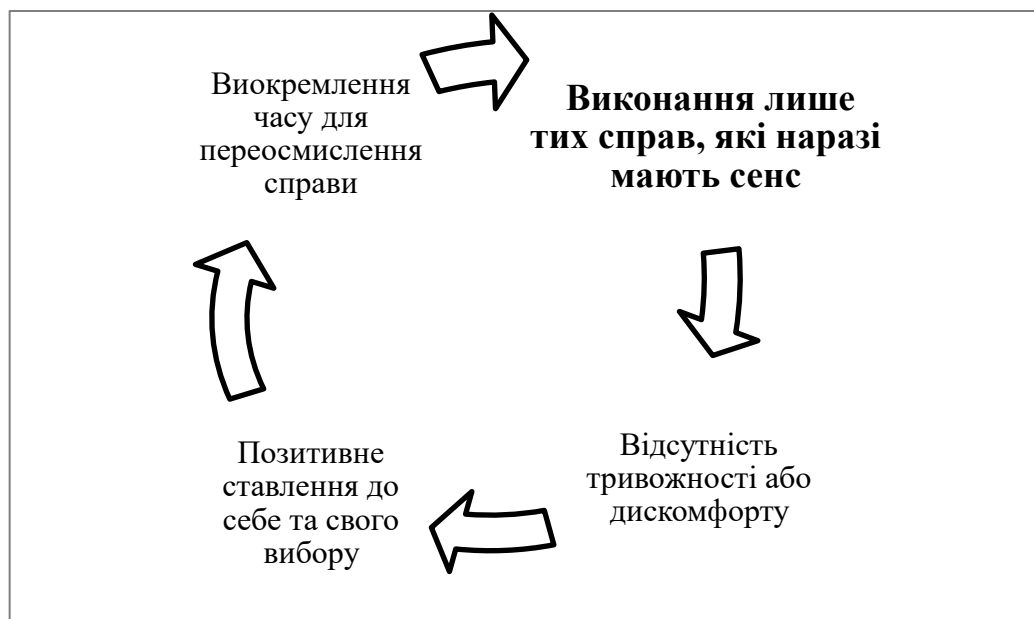
Рис. 1.3. Схема прояву негативної прокрастинації

Проте, існує ще одна класифікація прокрастинації. Якщо розглядати класифікацію прокрастинації за характером впливу на життя особистості, то у цьому випадку, окрім негативної прокрастинації, можна виокремити ще позитивне відтермінування. Як відмічає О. В. Журавльова, «водночас, як концептуально тотожні до першого поняття вчені застосовують терміни активна, адаптивна, функціональна прокрастинація, як еквівалентні до другого – уживають назви пасивна, дезадаптивна чи дисфункціональна прокрастинація» [17, 18-19].

Одними з перших, хто запропонував новий позитивний погляд на прокрастинацію були J. Choi та A. Chun Chu. Ці дослідники писали, що позитивну прокрастинацію слід розглядати як «поведінкову характеристику, що охоплює афективне надання особистістю переваги умовам обмежених термінів, когнітивне рішення про зволікання, здібність дотримуватися дедлайнів і здатність досягати задовільних результатів» [44, 247].

Інколи людині потребується час для переосмислення справи та прийняття правильного рішення. У таких випадках, доцільним є звернення саме до позитивної прокрастинації, бо, як пише Т. А. Колтунович, «позитивно прокрастинацію можна розглядати тоді, коли відкладання виконань завдань пов'язане зі зниженням негативних ефектів у процесі їх реалізації, коли зволікання дає можливість зрозуміти, що деякі справи не варто продовжувати» [20, 213].

Позитивна прокрастинація, на відміну від негативної, може виглядати таким чином (рис. 1.4.):



1.4. Схема прояву позитивної прокрастинації

Наведена схема описує конструктивний хід виконання справ та прийняття рішень, коли людина свідомо відкладає свої завдання, аби переосмислити певні аспекти та прийняти точне та правильне рішення. Це може стосуватись різних аспектів нашого життя, як загальних життєвих планів, так й конкретних щоденних задач.

Даний підхід є показником того, що дослідження прокрастинації повинні проводитись не лише на основі негативних її проявів, а й з боку того, що позитивного можна винайти з прокрастинації, як за допомогою відтермінування

справ та рішень можна збільшувати показник задоволеності життям та рівня позитивних переживань особистості.

Вивчення особливостей проявів прокрастинації особистості нам демонструє те, що відкладання справ та рішень може стосуватись кожної сфери людського життя. Людина схильна відкладати повсякденні та рутинні обов'язки, свої академічні та робочі справи, важливі рішення щодо майбутнього, та навіть відкладати свій час відходження до сну. Важливим залишається те, що наразі в психологічній літературі багато уваги приділяється вивченню прокрастинації у її традиційному (негативному) сприйнятті та проявах. Без сумнівів, це залишається актуальною темою, бо особистість, яка схильна до відкладання своїх справ та рішень, кожен день стикається із негативними переживаннями, психологічним дискомфортом, емоційним виснаженням, стресом, що у сукупності призводить до психологічних проблем, зниження працездатності та рівня задоволеності життям. Всі ці негативні переживання трансформуються знов в прокрастинацію, що створює замкнуте коло, або так званий «цикл прокрастинації», яки дійсно є ментальною пасткою для особистості. У зв'язку із цим, вчені цікавляться питанням, яким чином можна трансформувати відкладання справ, аби цей процес сприймався людиною позитивно та впливав на її життя у розвиваючому напрямку, тому з кожним днем психологічна наука поповнюється новими дослідженнями як традиційного бачення прокрастинації, так й її позитивного прояву.

1.3. Аналіз психологічних станів особистості в умовах пандемії

Пандемія COVID-19 – феномен, який повністю змінив звичний перебіг життя людей. Нові умови життя, спілкування, навчання та роботи, карантинні обмеження, встановлені правила та обов'язки – далеко не весь перелік всього, що відбувається наразі в життя суспільства та кожної окремої особистості. Ми маємо великі фізичні наслідки пандемії коронавірусу, через які в наше життя

впроваджено карантинні заходи. Це, звісно, не може не відобразитись на психічному та психологічному здоров'ї населення.

При цьому, дуже важливим є й фактор захворювання на COVID-19, бо якщо суспільство переживає загальні тривожні та депресивні стани, то захворювання на коронавірус може подвоювати цей негативний психологічний стан.

Говорячи про психічні наслідки коронавірусу, ми спостерігаємо їх як на соціально-психологічному рівні, так й на фізичному. Наприклад, як відмічає О. О. Мельник, сам «вірус може впливати на функції та роботу центральної нервової системи, включаючи цереброваскулярні порушення, різкі зміни в поведінці людини, викликати неврологічні зміни» [23, 85].

Про психічні наслідки також пишуть Е. Holmes та ін. Вони зазначають, що сам коронавірус негативно позначається на нервовій системі людини через пов'язану запальну імунну відповідь і застосування медичних втручань під час лікування [49, 554].

Саме захворювання, перебування хворого у відділенні інтенсивної терапії, зазвичай, виникають під впливом екстремальних фізіологічних і психологічних стресових факторів, які є травмуючими й небезпечними для життя і часто провокують виникнення стійкого психологічного розладу або, навіть, захворювання [49, 554-555].

Окрім безпосереднього впливу на здоров'я на психіку людини, пандемія заважає повноцінному перебігу життя та впливає на те, як ментально почуває себе населення. Невпевненість у завтрашньому дні, різноманітні страхи пов'язані із здоров'ям, майбутнім, соціальним та економічним положенням, поширення неправдивої інформації про коронавірус та недостатність точних даних, перебування довгого часу на карантині або ізоляції у закритому приміщенні – все це є стресовим життєвим досвідом та, без сумнівів, веде до психологічних наслідків. Зупинимось на них більш детально.

Більшість зарубіжних та вітчизняних досліджень демонструють, що в умовах пандемії серед суспільства переважають [21; 28; 40]:

- тривожні та депресивні стани;
- страхи за своє здоров'я та здоров'я своїх рідних та близьких;
- дезадаптація до нових умов;
- стресовий стан та стрес;
- немотивована агресія та роздратування;
- емоційне виснаження та вигорання;
- почуття самотності;
- суїцидальні думки та суїцид;
- екзистенційні переживання.

На початку пандемії можна було чітко спостерігати масову паніку, коли разом із поширенням інформації про виникнення коронавірусу, люди почали масово купляти продукти та засоби індивідуального захисту із надлишком, накопичувати гроші. Т. Д. Перепелюк у співавторстві із А. В. Тимошенко провели дослідження масової паніки в ситуації пандемії та дійшли декількох висновків. По-перше, на їхню думку, така паніка була наслідком актуалізації невротичних страхів людей, при цьому ці страхи були пов'язані не із фактом поширення коронавірусу, а були лише ознаками внутрішнього психічного неблагополуччя окремих людей, зокрема, неврозу. По-друге, масова паніка мала дві основні причини: сам факт наявності пандемії та коронавірусу, а також міжнародне введення карантинних обмежень як досі невідомого соціально-психологічного явища [29, 68-69].

Найбільш поширеним та тривалим психологічним станом наразі є тривожність, яка поширюється майже на всі сфери нашого життя. Найбільш повно визначення цього терміну розкрито у словнику за редакцією П. П. Горностая та Т. М. Титаренко. Так, тривожність можна описати як психічний стан, який переживається особистістю як емоційна напруга, хвилювання, душевний дискомфорт, підвищена вразливість при ускладненнях, загострене почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеність або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [30, 155]. Ситуація

пандемії описується саме важкими та пролонгованими очікуваннями, невизначеністю, почуттям небезпеки, безмежними хвилюваннями, тому не є випадковим такі підвищені показники тривожності у цей складний час для особистості.

Тривожність, як ситуативна так й особистісна, під час пандемії має свою специфіку. Нажаль, щодня поширюється безліч неправдивої або суб'єктивної інформації щодо коронавірусу та вакцинації, їх наслідків, тощо. Всюди, де не була би людина, вдома, на роботі чи в крамниці, вона стикається із фото- та відеоматеріалами, які застерігають людину, демонструють наслідки ігнорування карантинних обмежень та засобів індивідуального захисту. Така ситуація залякування, звісно, підвищує загальний рівень тривожності та страхів, залишає їх в стані психологічної напруги та невизначеності. Це в свою чергу підвищує особистісну тривожність кожної окремої людини, яка по-різному проявляється в залежності від її життєвого досвіду.

Доки половина населення відчуває тривожність, інша – відчуває агресію та роздратування. Тривала ізоляція, обмеженість у діях, неможливість повернення до свого рутинного життя – це фактори, які змушують людину відчувати втому від таких умов, а неможливість нічого змінити, як наслідок цього, проявляється у формі агресії та роздратування. Найбільш вразливими до проявів агресії по відношенню до себе в умовах пандемії є жінки та діти, які стали частіше стикатись із насильством та булінгом. Наприклад, розмірковуючи про домашнє насильство, Е. Р. Степанова відмічає, що «через те, що люди майже увесь час перебувають у замкненому просторі, починають активуватись законсервовані раніше проблеми психологічного характеру та питання сумісності. Реакція на побутові фактори стає більш загостреною і агресія знаходить вихід у вигляді проявів насильства» [35, 215]. Також, О. Б. Орос наводить дані свого дослідження, зауважуючи, що «проблема участі дітей підліткового віку у ситуаціях фізичного насильства та агресії під час пандемії Covid-19 постала досить гостро, незважаючи на ряд обмежувальних заходів та

локдаун. Більшість підлітків стикалися із фізичним насильством 55,9% та 52% із психологічним» [27, 552].

Більшість працівників медичної та освітньої сфер в період пандемії стикнулись також із проблемами соціальної адаптації та професійного вигорання. Вчителі та викладачі в умовах карантину ознайомились із дистанційним навчанням, для ефективного реалізації якого потрібно було в короткі строки ознайомитись із методами та формами дистанційного викладання, забезпечити технічну сторону викладання. Окрім цього, вони стикнулись із такими проблемами як непорозуміння з боку батьків, невідповідність дітей до дистанційного формату, проблеми із перевіркою знань учнів та студентів, розмежування роботи та особистого часу вдома, технічна недосконалість деяких програм для онлайн-викладання, тощо. В. О. Горленко пише, що «професійна дезадаптація педагогічного працівника може мати місце на будь-якому етапі професійного розвитку, незалежно від віку, місця роботи, оскільки обумовлюється суб'єктивною оцінкою змін, що відбуваються, нових перешкод і власних можливостей їх подолання» [8, 43].

Звісно, пандемія коронавірусу має психологічний вплив й на лікарів та медичний персонал. Великий часовий об'єм праці, фізична виснаженість, відповідальність, зустріч обличчям до обличчя із невідомим вірусом, від якого потерпає безліч пацієнтів. Разом із цим психологічні переживання та страхи – все це призвело до емоційного вигорання працівників медичної сфери. Так, за дослідженням В. Бойко, факторами емоційного вигорання лікарів стали:

- значні навантаження та обмежені ресурси та час для відновлення;
- контроль, який пов'язаний із різною документацією, яка має тенденцію змінюватись в цей період;
- невідповідна фінансова та соціальна винагорода працівників;
- особистісна відповідальність робочому місцю [4, 136].

Серед дослідників поширена думка, що пандемію COVID-19 можна назвати «пандемією страху», бо страх є одним із переважаючих серед усіх інших станів особистості. В людській природі закладений страх невідомого, а в

умовах коронавірусу ми спостерігаємо дуже багато нового, ми не володіємо достатньою кількістю інформації, не знаємо про конкретні причини виникнення, перебігу та наслідків цього вірусу. У зв'язку із цим, ми переживаємо за своє здоров'я та здоров'я своїх рідних, боїмося важкого перебігу хвороби та маємо страх не повернутись до повноцінного життя.

Коронафобія (від англ. coronaphobia – страх коронавірусу) – саме цей термін ввели у словниковий запас людства в 2020 році науковці G. Asmundson та S. Taylor. За їх словами, в суспільстві дуже поширеною стала фобія коронавірусу, бо у період пандемії людина ментально є дуже вразливою, що пов'язано із нетерпимістю до невизначеності, уявною вразливістю до хвороб та схильністю до тривоги [42]. Коронафобія включає в себе різні прояви страху, про які вже було зазначено вище: страх невизначеності та страх невідомості, страх захворіти та заразити своїх близьких, страх летальних випадків та страх за майбутнє.

Говорячи про страх померти, ми маємо на увазі екзистенційний страх смерті, який є частиною переживання коронавірусу. Як пишуть М. С. Міщенко та О. О. Кравченко, «опинившись в соціальній ізоляції, люди інакше сприймають своє існування, починають переживати страх можливої смерті. Небезпека починає ховатися в безпосередньому оточенні, в публічному просторі. Видозмінюються і розриваються соціальні зв'язки, в яких формувалася особистість, відбувається зміни в поведінці. Те, що було ресурсом життя, сприймається як потенційна загроза – ця ситуація стає екзистенційним викликом, який потрібно якось пережити особистості і суспільству. Все це призводить до нетипових переживань, стресів і психологічно травмує особистість, впливає на суспільні процеси [21, 14].

Аналіз психологічних станів особистості в умовах пандемії демонструє нам те, що пандемія – це стресовий життєвий досвід для особистості. Знаходження в цілком нових для себе обмежених умовах та низький рівень проінформованості, поширення чуток та залякування з боку медіа призводять до специфічного переживання часу коронавірусу. Особистість знаходиться в

постійних переживаннях та думках, відчутті страху, пригніченості, безпорадності та тривожності, неможливість щось зробити з цими умовами можуть викликати агресію, роздратування. Разом із карантинном в нас стало більше вільного часу, який ми присвячуємо ще більшим роздумам, переживанням, екзистенційним запитанням. Тому, цілком зрозумілим стає те, що пандемія COVID-19 наразі виражається у амбівалентному психологічному стані особистості, який поєднує в собі негативні переживання та невротичні думки, які призводять до психологічних та психічних проблем з одного боку. Проте, з іншої сторони, пандемію можна назвати періодом переосмислення та пошуків відповідей на свої запитання стовно життя та майбутнього.

Таким чином, прокрастинація, яка є відносно новим феноменом вивчення сучасної психологічної науки, має давню історію. Пройшовши шлях від осмислення та обговорення великими філософами та мислителями, сьогодні вона є об'єктом вивчень багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідників. Феномен відкладання справ та рішень найчастіше трактується з точки зору психоаналітичного підходу, когнітивно-поведінкового та теорії часової мотивації, однак не можна заперечувати той факт, що єдиної концепції прокрастинації сьогодні не існує. У зв'язку із цим, актуальними залишаються запитання щодо єдиного визначення прокрастинації та джерел її виникнення.

Традиційним вважається трактування прокрастинації як негативного явища, яке приносить психологічний дискомфорт, емоційне виснаження, негативні переживання та страждання особистості. Не дивлячись на це, в сучасній психологічній науці відбуваються спроби змінити фокус уваги з негативних наслідків прокрастинації на позитивні, обґрунтовуючи це тим, що відкладання справ та рішень може бути продуктивним та не обов'язково приносить страждання. Позитивна прокрастинація проявляється у тому, що людина свідомо відкладає виконання деяких справ або прийняття певних рішень з метою їх осмислення та переконання у тому, що їх варто продовжувати, при цьому не маючи негативних переживань.

Пандемія – ще одне явище, яке змінило повноцінний перебіг життя та внесло корективи у психологічний стан особистості. Наразі переважаючими є тривожні стани та негативні переживання, люди почувають себе дезадаптовано до нових умов, що викликає в них стрес. Проглядається тенденція до почуття самотності через зменшення соціальних зв'язків, а студенти, вчителі та медичні працівники стикаються із емоційним виснаженням та вигоранням. Окрім цього, пандемія COVID-19 є пандемією страхів, бо суспільство стикнулось із тим, що залишається для них невідомим та небезпечним, тому страх наявності самого коронавірусу, страхи невизначеності, страхи за майбутнє, страхи за стан свого здоров'я та здоров'я близьких, та, головний серед них, страх смерті, ведуть до переосмислення життя, екзистенційних переживань та пошуку сенсів.

Стає зрозумілим, що пандемія створює умови, в яких можна спостерігати підвищений рівень прокрастинації особистості. При цьому, відтермінування, як самостійний психологічний феномен, несе в собі психологічний дискомфорт та негативні переживання, які можуть додаватись до тих, що вже існують під час пандемії. У зв'язку із цим, актуальним наразі залишається дослідження взаємозв'язку прокрастинації та умов пандемії, зокрема, особливостей проявів прокрастинації під час пандемії, специфіки відкладання справ на карантині, пандемічні переживання, які змушують людину прокрастинувати, тощо.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

2.1. Сучасні емпіричні дослідження прокрастинації в умовах пандемії

Специфіка нашого дослідження вимагає аналізу та врахування існуючих та актуальних емпіричних досліджень особливостей прокрастинації саме у складний та неоднозначний час для психологічного стану суспільства – у період пандемії COVID-19. Для повноцінного емпіричного вивчення прокрастинації під час пандемії слід привернути увагу на дві категорії досліджень:

1. Дослідження умов пандемії та їхній вплив на психологічний стан суспільства та, зокрема, особистості.
2. Дослідження особливостей прокрастинації особистості в умовах пандемії, серед яких загальний рівень прокрастинації, її взаємозв'язок із іншими психологічними категоріями, сфери прояву прокрастинації, найбільш вразлива до прокрастинації під час пандемії категорія суспільства тощо).

Коли мова йде про дослідження умов пандемії, то ми використовуємо поняття «складного та неоднозначного часу», маючи на увазі той факт, що пандемія, та зокрема, карантин, мають вплив на ментальне здоров'я особистості. Необхідні карантинні умови, такі як ізолювання, зменшення кола фізичних контактів та кількості місць відвідувань призводять до зменшення розповсюдження коронавірусу, проте, у той же час, вони призводять до підвищення рівня психічних та психологічних проблем в суспільстві: тривожність, стрес, різноманітні страхи, немотивована агресія, депресія, апатія, проблеми зі сном тощо. Підтвердженням цього є сукупність іноземних та

вітчизняних досліджень актуального психологічного стану суспільства в умовах пандемії.

Слід відзначити, що специфікою досліджень про особливості пандемії та, зокрема, карантинних умов, а також пов'язаних із ними феноменів для вивчення, таких як психічний та психологічний стан суспільства, ментальне здоров'я або, у випадку нашого дослідження, прокрастинація, є те, що вони мають змінний характер. Бо ми сьогодні живемо в цих умовах, стаємо свідками тих чи інших подій, й по-різному на них реагуємо. Так, наприклад, якщо під час так званого «першого локдауну» у березні 2020 року домінуючими у суспільстві були страх та паніка, то наразі до них додалися ще немотивована агресія та роздратування.

У зв'язку із цим, дослідження психологічного стану під час пандемії наразі тривають та ще довго будуть вивчатись, тому й дані не мають перманентного характеру. Однак, фундамент психологічних вивчень особливостей пандемії COVID-19 вже закладено й надалі буде розширятись новими зарубіжними та вітчизняними дослідженнями. Тож, розглянемо декілька важливих емпіричних досліджень для нашого подальшого вивчення цієї проблеми.

Серед зарубіжних, найбільш масштабні дослідження були проведені у Китаї, Італії, США, Великобританії та Індії – це ті країни, які мали великі фізичні та психологічні наслідки від коронавірусу.

Найбільшим вважається дослідження китайських авторів, яке охоплює 52370 відповідей. Так, Qiu J. та ін. опублікували результат, згідно якого 35% опитаних мали психологічні проблеми, пов'язані із розповсюдженням коронавірусу [61]. Або, наприклад, А. Д. Терещук наводить статистику Інтернет-опитування, проведеного у Китаї ще на початку 2020 року – коли пандемія лише набирала обертів. Вже тоді картина емоційного стану населення виглядала таким чином, де тривожність – була найчастіше емоцією з найвищим середнім балом (3,69), смуток (3,63), страх і роздратованість (3,29), довіра (3,25), гнів (3,05), спокій (2,75), збудження (1,98) [38, 86].

Італійські дослідники під час спалаху коронавірусу у 2020 році також досліджували психологічний стан особистості. Так, С. Mazza та ін. виявили чотири переважаючі стани серед суспільства: депресія, стрес, безсоння та тривога [54].

Індійські вчені, зокрема S. Halder та ін. вивчали вплив пандемії на ментальне здоров'я й виокремили такі основні проблеми, поширені серед суспільства:

- страх і стурбованість про власне здоров'я та здоров'я своїх близьких;
- тривога з приводу економічної нестабільності;
- недостатня концентрація уваги;
- немотивовані агресія та роздратування;
- фактичне погіршення хронічних проблем зі здоров'ям;
- зростання кількості вживаного алкоголю та тютюну [48].

В Україні за даними дослідження «Психоемоційний стан українців на карантині», проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» (2020) також зафіксовано наявність в респондентів ознак депресії, тривожності, паніки, втоми і розладів сну. Молодь більше проявляє депресивних станів через різку зміну стилю життя, примусове звуження соціального кола, зниження активності, кількості вражень та подій [16, 10].

Це підтверджує і інше дослідження. Зокрема, за результатами дослідження «Молодь на карантині» (U-Report Ukraine & UNICEF, 2020) найбільший психологічний дискомфорт під час карантину молодь віком 14–24 роки відчувала через обмежену свободу пересування, подорожей – 38,2%; неможливість проводити час з друзями – 32,3; відсутність активності, розваг – 28,5%; інформаційний тиск, багато негативних новин – 25,7%. Середня оцінка психологічного комфорту знаходження на карантині становила – 5,71 (за шкалою від 1 до 10) [16, 10].

Ми бачимо, пандемія має негативний вплив на багатьох людей у всьому світі. При чому, переважаючим актуальним психологічним станом людства наразі є стресовий, тривожний стан, який супроводжується проблемами зі сном,

страхами за своє та здоров'я рідних та близьких, а також невизначеність, страх за майбутнє та моральне виснаження. Цікавим є те, що такий стан є домінуючим у світі, незважаючи на різні вікові, гендерні та культурні особливості. Про це пишуть й група авторів – І. Г. Тітов та ін., які наводять дані свого дослідження про зв'язок психологічного благополуччя із різними категоріями, серед яких: вік, стать, освіта. А саме, вони пишуть, що «неможливо зробити однозначні висновки щодо впливу на сприйняття психологічного благополуччя певних соціально-психологічних та демографічних предикторів» [39, 73].

Про особливості такого стану під час пандемії, зокрема причини змін у психологічному стані та ментальному здоров'ї суспільства пише О. О. Мельник, зазначаючи, що «основні причини психологічних проблем серед населення пов'язані з невизначеністю ситуації у Світі, швидкою поширеністю вірусу, високими цифрами хворих, з недостатньою проінформованістю ЗМІ про стан і дію вірусу і, звичайно, про стан власного здоров'я кожного, доступною інформацією про можливі методи ідентифікації вірусу, ефективності лікування, профілактики та необхідності проведення вакцинації» [23, 88].

Гостро стоїть інше питання – про особливості прокрастинації, адже часто в основі прокрастинації лежить саме той психологічний стан, який переважає під час пандемії (тривога, страхи, стрес). Тому, набуває значущості дослідження особливостей прокрастинації в цей неоднозначний та складний період для особистості.

Так, як вже обговорювалось, в період коронавірусу ми спостерігаємо зміни в нашому психологічному стані, які стосуються емоційної, афективної та мотиваційної сфер. У цьому випадку, прокрастинацію пов'язують саме із процесами зниження рівня мотивації, зокрема, А. Р. Назарова відмічає, що «у зв'язку із занепадом мотивації зростає схильність до прокрастинації» [25, 380]. Дослідження авторки демонструє статистику, згідно з якою 77% опитаних схильні до прокрастинації у період пандемії COVID-19.

Інше дослідження стосується особливостей переживання емоційного стану в умовах пандемії серед студентів. Наводячи результати проведеного опитування, автор акцентує увагу на трьох сферах особистості, які зазнали змін: фізична, емоційна та когнітивна. Прокрастинацію відносять до останньої. Так, О. В. Джеджера відмічає, що «когнітивні зміни проявлялися у <...> прокрастинації, постійному відкладанні та перенесенні справ, труднощів у прийнятті рішень (65,7% опитуваних)» [15, 46].

З іншого боку, розмірковуючи про взаємовплив прокрастинації та умов пандемії, А. П. Степанчук стверджує, що саме прокрастинація може викликати стрес, а не навпаки. Так, говорячи про «карантинні» фактори, які викликають емоційне вигорання та стрес, вона відносить прокрастинацію до психологічних факторів. Авторка зауважує, що в умовах карантину прокрастинація «викликає стрес, який призводить до зниження самооцінки, депресії, неврозів, погіршення емоційного стану» [36, 143].

2.2. Організація та методи дослідження

Проведений аналіз результатів існуючих емпіричних досліджень, дає змогу зафіксувати актуальність вивчення психологічного стану суспільства в умовах коронавірусу, рівня та особливостей прокрастинації, найбільш актуальних причин її виникнення та, звісно, наслідків для суспільства сьогодні.

Мета – емпірично виявити психологічні особливості прокрастинації особистості в умовах пандемії.

Організація дослідження. Дослідження проводилось в кінці жовтня-початку листопада 2021 – під час відношення міста Запоріжжя до червоного рівня епідемічної небезпеки. За даними МОЗ, червоний рівень передбачає ряд обмежень, які стосуються різних сфер нашого життя: освітньою, трудовою, розважальною тощо. Це в свою чергу впливає на ментальне здоров'я людей. Тому, такий час було обрано для отримання фактичної картини психологічного

стану суспільства під час найбільш стресового часу для особистості – так званого «локдауну».

Вибірка. Вибірка дослідження становила 82 особи, віком від 18 до 53 років. Дослідження проводилось за дотриманням усіх інструкцій, із гарантією анонімності та конфіденційності інформації.

Діагностичний інструментарій. Для проведення дослідження був обраний метод анкетування. Анкета включала в себе два розділи: апробований опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової для виявлення загального рівня, а також характеристик прокрастинації. В анкету було додано також додаткові запитання на основі проаналізованих емпіричних досліджень, для більш глибоко вивчення особливостей психологічного стану суспільства та, зокрема, особливостей прокрастинації.

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової

Даний опитувальник містить в собі 15 тверджень, які можна оцінити за 3-бальною шкалою. Всі 15 тверджень стосуються як загального рівня прокрастинації, так й дають змогу дослідити характеристики прокрастинації за такими трьома шкалами як: «Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм» та «Тривожність» [10]. Стимульний матеріал опитувальника наведено у Додатку А.

2.3. Результати дослідження

Проведені нами дослідження щодо вивчення особливостей прокрастинації особистості в умовах пандемії дали нам змогу зафіксувати такі результати.

За окремими шкалами опитувальника М. Кисельової «Ступінь вираженості прокрастинації» ми отримали такі результати:

1. За шкалою «Загальний рівень прокрастинації» (Рис. 2.5.) :

- високий рівень – 50 осіб;
- середній рівень – 25 осіб;

- низький рівень – 7 осіб.

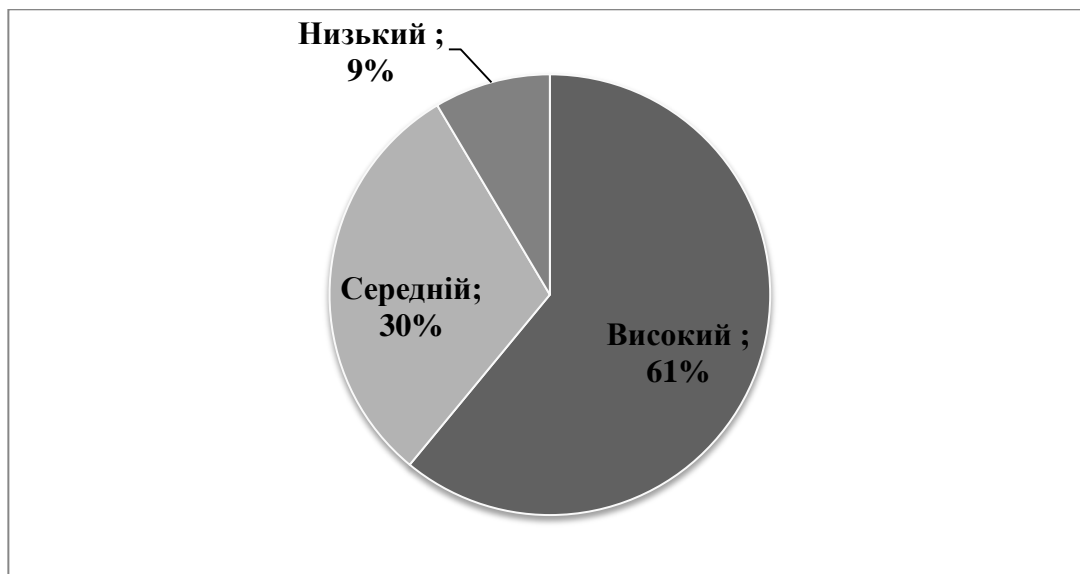


Рис. 2.5. Загальний рівень прокрастинації

Отже, на сьогодні переважає високий рівень прокрастинації особистості. Це підтверджує нашу гіпотезу та є показником того, що наразі ми маємо стресовий та складний час для особистості, який може бути причиною такого високого рівня прокрастинації.

2. За шкалою «Мотиваційна недостатність» :

- високий рівень – 41 особа (50%);
- середній рівень – 27 осіб (33%);
- низький рівень – 14 осіб (17%).

Половина учасників опитування (50%) мають високий показник за шкалою мотиваційної недостатності. Це говорить про те, що під час пандемії люди відкладають свої справи та рішення через те, що не мають мотивації до діяльності. Це може бути пов'язано із різними так званими «карантинними» факторами, такими як фізична та моральна виснаженість, невпевненість в майбутньому, втрата сенсу, зміна формату роботи та навчання тощо.

3. За шкалою «Перфекціонізм»:

- високий рівень – 25 осіб (31%);
- середній рівень – 42 особа (51%);

– низький рівень – 15 осіб (18%).

У більшості опитуваних виявився середній показник за цією шкалою. Такий результат може бути демонстрацією того, що хоча перфекціонізм й є однією із причин прокрастинації, проте на сьогоднішній він не є основною.

4. За шкалою «Тривожність» :

- високий рівень – 36 осіб (44%);
- середній рівень – 20 особа (24%);
- низький рівень – 26 осіб (32%).

Показники тривожності також мають високий рівень. Тривожність – є одним із домінуючий станів суспільства під час спалаху коронавірусу, тому такий результат ще раз це підтверджує.

Таблиця 2.3

**Загальні результати дослідження за методикою
«Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової**

№	Шкала	Рівні					
		Високий		Середній		Низький	
		Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
1	Мотиваційна недостатність	41	50%	27	33%	14	17%
2	Перфекціонізм	25	31%	42	51%	15	18%
3	Тривожність	36	44%	20	24%	26	32%
4	Загальна прокрастинація	50	61%	25	30%	7	9%

Узагальнення результатів нашого дослідження (табл. 2.3), дає змогу стверджувати що гіпотеза дослідження підтвердилась, й ми дійсно спостерігаємо високий рівень прокрастинації під час пандемії. Окрім цього, найчастіше прокрастинацію пов'язують із трьома основними

характеристиками: мотивацією, перфекціонізмом та тривожністю. Наше дослідження показало, що наразі актуальними показниками, що мають високий рівень є саме мотиваційна недостатність та тривожність. Перфекціонізм, хоч й пов'язаний із прокрастинацією та часто виступає в ролі причини відкладення справ, проте в умовах пандемії поступається іншим характеристикам. Це можна пояснити тим, що він є більш особистісним та його можна представити як рису особистості, в той час як тривожність може бути як особистісною, так й ситуативною, а мотиваційна недостатність – ситуативна. У нашому випадку, ми розглядаємо прокрастинацію в ситуації пандемічних умов та обмежень, які впливають на психологічний стан, тому перфекціонізм поступається за рівнем іншим двом характеристикам.

Аналіз особливостей кореляційного зв'язку між прокрастинацією та досліджуваними характеристиками підтверджує статистично значущу залежність між кожною із трьох характеристик (тривожність, мотиваційна недостатність та перфекціонізм) та прокрастинацією. (Табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Кореляції за показниками шкал за опитувальником
«Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової**

Шкала «Мотиваційна недостатність»	Шкала «Прокрастинація»	Висновки
41	50	Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 1.000 Зв'язок між досліджуваними ознаками - пряма, тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока – функціональна. Залежність ознак статистично значуща (p<0,05)
14	7	
27	25	

Продовження табл. 2.4

Шкала «Перфекціонізм»	Шкала «Прокрастинація»	Висновки
25	50	Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.500 Зв'язок між досліджуваними ознаками - пряма, тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока – помітна. Залежність ознак статистично значуща (p<0,05)
15	7	
42	25	
Шкала «Тривожність»	Шкала «Прокрастинація»	Висновки
36	50	Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.500 Зв'язок між досліджуваними ознаками - пряма, тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока – помітна. Залежність ознак статистично значуща (p<0,05)
26	7	
20	25	

Вище було зазначено, що більш ситуативні характеристики (мотиваційна недостатність та тривожність) можуть мати високий рівень під час пандемії, бо вона собою представляє певну ситуацію, яку ми проживаємо. Багато людей відкладають свої справи та прийняття рішень через глибинні причини, серед яких ті, що пов'язані із перфекціонізмом: страх допустити помилку, страх зробити неідеально, очікування ідеального часу, тощо. Тому, перфекціонізм – все одно залишається взаємопов'язаним із прокрастинацією феноменом.

Цікавими виявилися результати проведеного опитування «Дослідження особливостей життєдіяльності в умовах пандемії COVID-19», яке стосувалось актуального психологічного стану та особливостей прокрастинації особистості.

На питання, чи впливає пандемія COVID-19 на психологічний стан більшість відповіли «скоріше так, чим ні». На другому місці варіант відповіді «так». Лише 4,9% вважають, що пандемія ніяким чином не вплинула на їх психологічний стан (рис. 2.6).

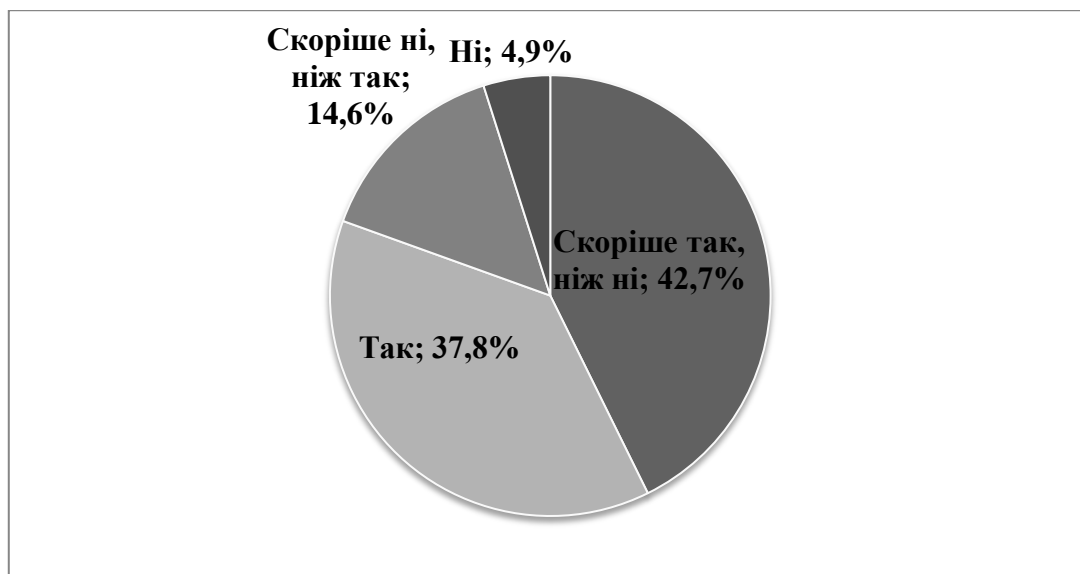


Рис. 2.6. Вплив пандемії на психологічний стан

Окрім цього, на уточнююче запитання, який саме вплив має пандемія (рис. 2.7), більшість зазначила, що він негативний (46,3%), а найменший відсоток опитуваних оцінила цей вплив як позитивний (17,1%).

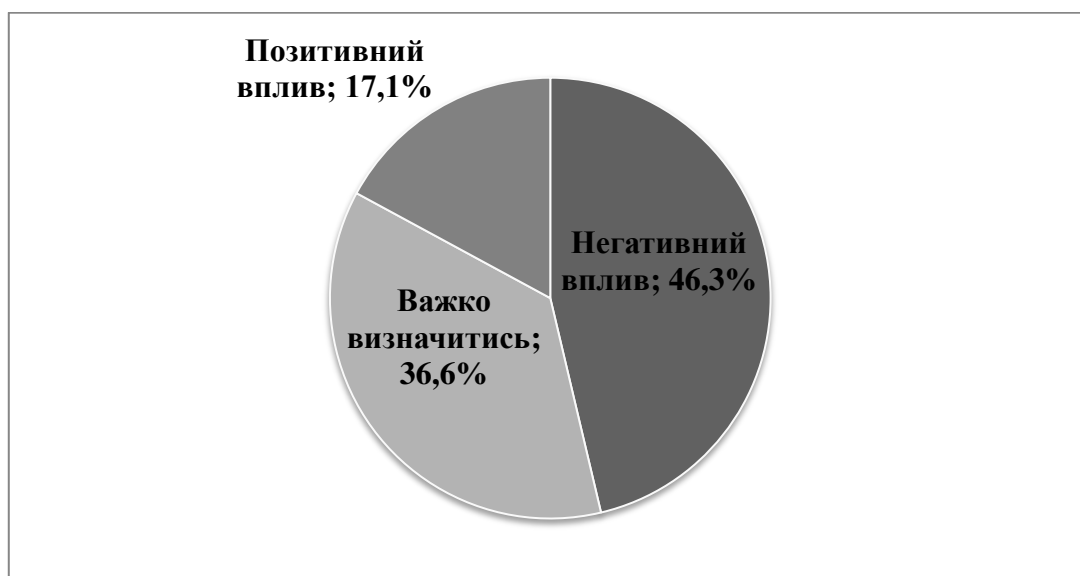


Рис. 2.7. Характер впливу пандемії на психологічний стан

Що стосується ментального стану суспільства, то 43,9% наразі відчувають себе гірше, ніж до пандемії, а 31,7% навпаки вважають, що відчуваються краще. 24,4% опитуваних відповіли, що їх психологічний стан не змінився (рис. 2.8).

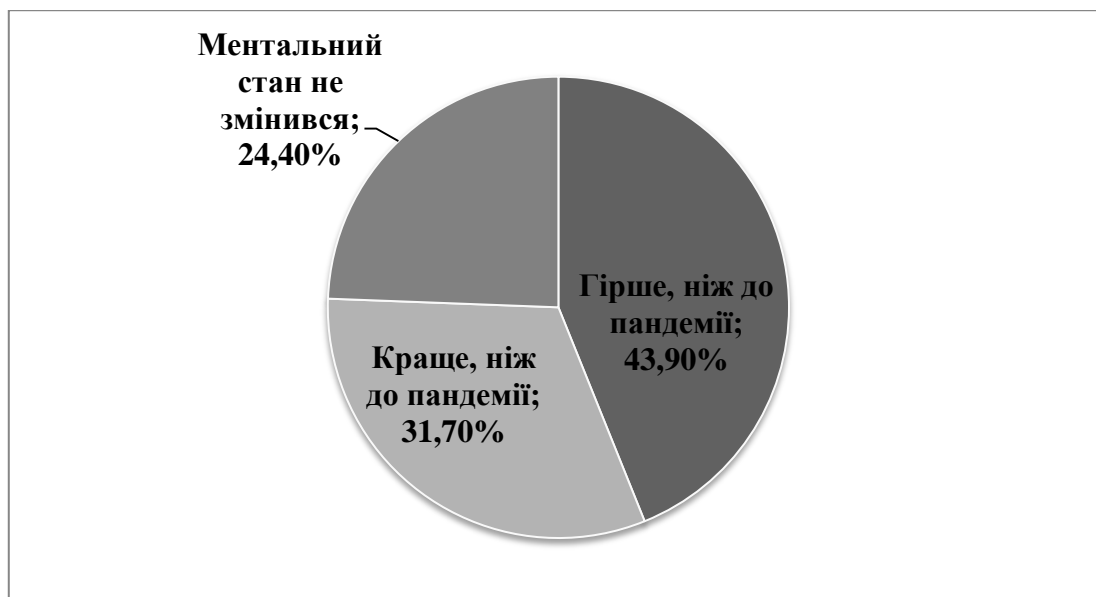


Рис. 2.8. Ментальний стан суспільства

Узагальнення отриманих результатів дає змогу відзначити, що більшість опитуваних вважає, що пандемія впливає на ментальний стан, але цей вплив неоднозначний. Про це свідчить певна невизначеність у відповідях на запитання щодо впливу пандемії. Хоча більшість її визначає вплив пандемії як негативний, також великий відсоток опитуваних не можуть точно з цим визначитись. Діагностичним є й те, що паралельно із тим, що пандемія негативно впливає на життя, достатньо високі показники мають відповіді, що наразі люди почувають себе краще, ніж до пандемії. У зв'язку із цим, ми можемо говорити про те, що пандемію слід розглядати як двосторонню життєву ситуацію. Звісно, незаперечним є те, що такі умови негативно впливають на особистість та її психіку, у певному сенсі приносять страждання, психологічні та психічні проблеми, негативні переживання, залежності. Але, з іншого боку, багато науковців ігнорують той факт, що пандемія може сприйматись людиною більш екзистенційно. У цьому випадку, пандемія стає часом для переосмислення свого життя, своїх цінностей та інтересів, що несе за собою саморозвиток, більш велику увагу до своєї особистості та свого оточуючого світу.

На запитання про актуальний психологічний стан суспільства (табл. 2.5), було запропоновано обрати до трьох відповідей серед перелічених. Більшість

відповіли, що це тривога та страх (53,7%), а також агресія та роздратування (39%). Цікавим є те, що 36,6% опитуваних вдячні за цей час. Також, однакову кількість набрали такі варіанти як «проблеми зі сном» та «спокій».

Таблиця 2.5

Актуальний психологічний стан суспільства

№	Варіант відповіді	Кількість відповідей	%
1	Тривога та страх	44	53,7%
2	Агресія та роздратування	32	39%
3	Вдячність за цей час	30	36,6%
4	Самотність	29	35,4%
5	Проблеми зі сном	25	30,5%
6	Спокій	25	30,5%
7	Несподівано добре самопочуття	19	23,2%
8	Дуже добре самопочуття	15	18,3%

Найбільш поширеними станами суспільства у період пандемії є страхи та тривога або ж агресія та роздратування, де домінування тієї чи іншої категорії може залежати від окремої ситуації й особистісних якостей конкретної особистості, таких як здатність до швидкої адаптації, стресостійкість, рівень саморегуляції тощо. Проте, цікавим є те, що у відповідях є певна амбівалентність, що проглядається у достатньо високих показниках одразу двох протилежних відповідей, як наприклад «агресія та роздратування» та «вдячність за цей час» або «проблеми зі сном» та «спокій». Така варіативність відповідей може бути пов'язана із різними реакціями на деякі аспекти так званого «пандемічного часу». Наприклад, якщо певні обмеження та встановлені правила або тривалість та умови карантину, можуть викликати агресію та роздратування, то сам факт наявності коронавірусу як захворювання несе в собі страх захворіти ним, страх за своє здоров'я, своїх рідних та близьких, тривогу через недостатність інформації та усі пов'язані із нею проблеми, серед яких й проблеми зі сном. Проте, у той же час пандемія змінила наші умови життя,

дозволила поглянути на певні його аспекти з іншого боку, переосмислити життя, із чим й може бути пов'язана вдячність суспільства за цей час.

Привертає увагу й той момент, що показник несподівано доброго самопочуття є вищим, ніж дуже доброго почуття. Тобто, це може свідчити про те, що наразі суспільство має негативні установки щодо пандемії та її впливу, а тому те, що вони добре почуваються – є для них несподіваним.

Другий блок опитування стосувався прокрастинації та її особливостей. Так, на запитання, «чи відкладаєте Ви виконання справ та прийняття рішень під час пандемії?» (рис. 2.9) більшість відповіли, що «скоріше відкладають, ніж ні». Найменший відсоток має варіант «ні».

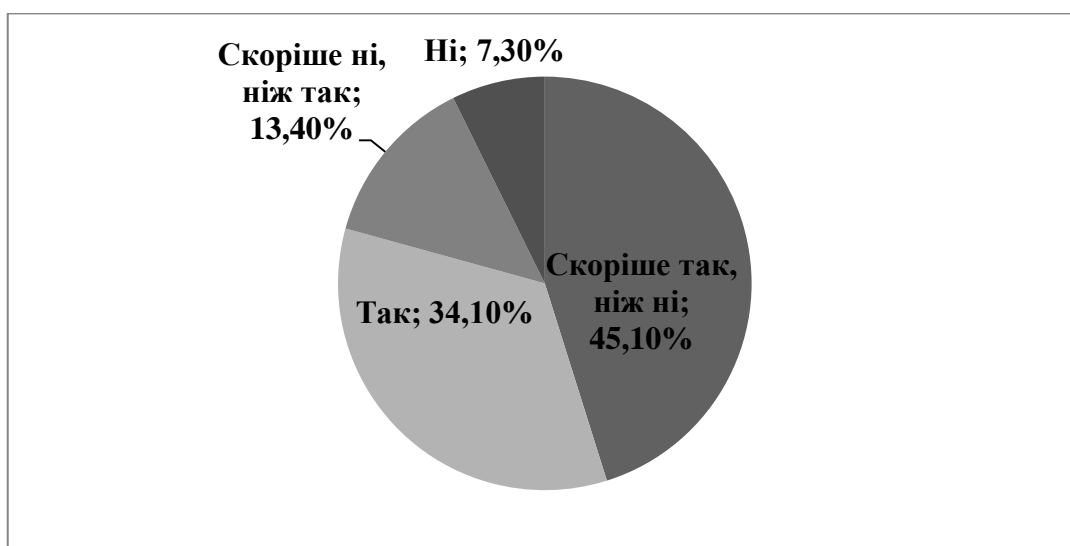
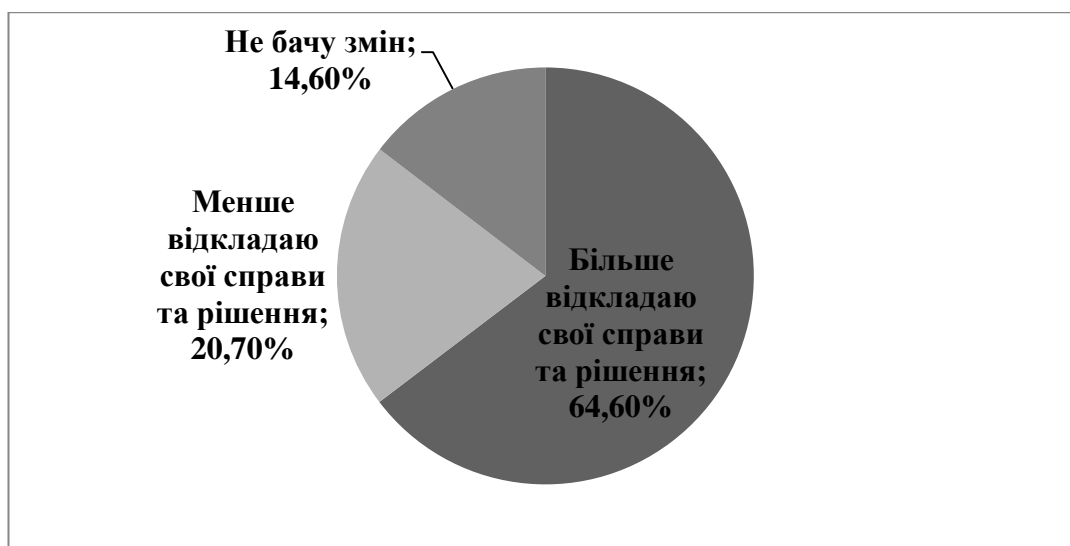


Рис. 2.9. Статистика відкладання справ та рішень під час пандемії

При цьому, більшість респондентів, у порівнянні із так званим «допандемічним» періодом, відзначили, що наразі більше відкладають свої справи та рішення. Найменший відсоток опитуваних не бачить змін у виконанні своїх справ (рис. 2.10).

Такі результати підтверджують те, що пандемія та карантинні умови мають вплив не лише на психологічний стан суспільства, а, зокрема, й на прокрастинацію особистості.



2.10. Прокрастинація у порівнянні із періодом до пандемії

На запитання «яким чином Ви прокрастинуєте?» ми отримали дуже демонстративні показники, які вказані у таблиці 2.6. Більшість опитаних під час прокрастинації зловживають соціальними мережами, а менше всього – читають книги, журнали, газети.

Таблиця 2.6

Найпоширеніші варіанти прокрастинації

№	Варіант відповіді	Кількість відповідей	%
1	Зловживаю соціальними мережами	53	64,6%
2	Лягаю відпочити	36	43,9%
3	Виходжу на прогулянку/зустрічаюсь із друзями тощо	32	39%
4	Дивлюсь телебачення або фільми/серіали тощо	31	37,8%
5	Готую їжу або роблю перерву на чай/каву/перекуси	29	35,4%
6	Прибираюсь та роблю хатні справи	27	32,9%
7	Читаю книги, журнали, газети тощо	21	25,6%

Зловживання соціальними мережами є одним із найпоширеніших варіантів прокрастинації. Сьогодні німецькі дослідники вивчають такий варіант проведення часу й кажуть про новий різновид прокрастинації, так званий «facebocrastination».

Увагу у такому результаті привертає те, що навіть, якщо людина прокрастинує, вона не використовує конструктивні варіанти проведення часу. Наприклад, конструктивним варіантом можна вважати, коли студент, відкладаючи виконання певного завдання з навчання, вирішує почитати книгу, яка пов'язана із темою цього завдання.

Отже, хоча людина й прокрастинує та відкладає своє основне завдання, проте вона це робить продуктивно. Навпаки ж, зловживання соціальними мережами лише погіршує емоційний стан особистості, яка до цього вже відчуває певний перелік емоцій, пов'язаних із фактом прокрастинації.

Аби визначитись із тим, яка діяльність відкладається найчастіше, респондентам було запропоновано обрати серед варіантів, які ми бачимо у таблиці 2.7. Майже половина опитаних під час пандемії відкладають справи, пов'язані із самовдосконаленням та плануванням майбутнього. Але, при цьому, найменшої шкоди отримали завдання, які пов'язані із навчанням або роботою.

Таблиця 2.7

Діяльність, що відкладається під час пандемії

№	Варіант відповіді	Кількість відповідей	%
1	Різні самовдосконалення (здорове харчування, медитація тощо)	36	43,9%
2	Планування майбутнього	32	39%
3	Зайняття спортом або інша активність	28	34,1%
4	Спілкування (електронна пошта, текстові повідомлення, телефонні дзвінки тощо)	27	32,9%
5	Пошук занять та хобі (танці, вивчення мови тощо)	26	31,7%
6	Домашні справи (прибирання, ремонт тощо)	26	31,7%
7	Похід до крамниць / покупки необхідних предметів	22	26,8%
8	Подолання шкідливих звичок (алкоголь, переїдання, азартні ігри тощо)	20	24,4%
9	Виконання справ з роботи або завдань з навчання	15	18,3%

Одержані результати свідчать про те, що карантинна прокрастинація має свою специфіку. Пандемія сьогодні є ситуацією невизначеності, небезпеки та дискомфорту, яка створює негативні психологічні переживання. Відкладення суспільством планування майбутнього та різноманітних самовдосконалень можуть бути пов'язаними із тим, що людина не знає, чого очікувати від завтра та від майбутнього, тому й не бачить сенсу у плануванні. Окрім цього, введення карантинних обмежень кожного разу певним чином змінюють наші плани та рішення, а тому, такий результат може бути обумовлений також тим, що в суспільстві вже сформувався низький рівень довіри та негативні установки щодо будування планів на майбутнє, які кожного дня можуть змінюватись в умовах пандемії.

Аби виявити основні причини, чому люди відкладають свої справи та рішення, ми попросили їх обрати найбільш типові для них варіанти, при цьому обмеживши їх трьома відповідями. Ми отримали результати, згідно яких, половина опитаних прокрастинують, тому що їм не вистачає мотивації. Серед переважаючих варіантів також: неможливість залишатись зосередженим на справі, відання переваги відпочинку та відчуття пригнічення. Найменший відсоток респондентів відкладають свої справи, тому що дають собі час на обдумування (табл. 2.8).

Таблиця 2.6

Причини прокрастинації

№	Варіант відповіді	Кількість відповідей	%
1	Не вистачає мотивації	41	50%
2	Не можу лишатись зосередженим на справі або рішенні	24	29,3%
3	Віддаю перевагу відпочинку	24	29,3%
4	Відчуваю пригнічення	23	28%
5	Не хочу брати на себе відповідальність	22	26,8%
6	Сподіваюсь, що питання самостійно вирішиться	22	26.8%

Продовження табл. 2.8

№	Варіант відповіді	Кількість відповідей	%
7	Почуваю себе втомлено / не вистачає енергії	21	25,6%
8	Не знаю, з чого почати	21	25,6%
9	Справи або рішення складні, нудні або трудомісткі	20	24,4%
10	Боюсь, що не впораюсь або зроблю неідеально / припустю помилки	12	14,6%
11	Даю собі час на обдумування	7	8,5%

Прокрастинація продовжує бути феноменом, який негативно впливає та заважає нормальному перебігу життя. Ми бачимо, що в основі прокрастинації лежать недостатність мотивації, низький рівень концентрації уваги, різні емоційні стани та почуття, страхи, в тому числі й страх відповідальності. Прокрастинація рідко сприймається у позитивному контексті. Наприклад, навіть якщо люди й надають перевагу відпочинку замість справ та рішень (табл. 2.12), таке рішення все одно несе в собі домінування тривоги, почуття провини, страхів, роздратованості, відсутності організованості, тощо (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Вплив прокрастинації на життя під час пандемії

№	Варіант відповіді	Кількість відповідей	%
1	Маю почуття провини, тривогу або стрес	32	39%
2	Маю час на переосмислення свого життя	30	36,6%
3	Почуваю себе дуже роздратованим та/або агресивним	29	35,4%
4	Не можу бути організованим та маю неупорядковані справи вдома та/або на роботі	26	31,7%
5	Пропускаю веселі/цікаві події, зустрічі із друзями та рідними, тощо	25	30,5%
6	Зіпсував(ла) або втратив(ла) дружні та/або сімейні стосунки	20	24,4%
7	Виконую свої завдання або справи гірше, ніж я можу	20	24,4%

Продовження таблиці 2.9

№	Варіант відповіді	Кількість відповідей	%
8	Сприймаю прокрастинацію як перепочинок під час пандемії	18	22%
9	Маю упущені можливості на роботі, в навчанні або загалом у житті	16	19,5%
10	Став(ла) почувати себе краще, відкладаючи справи	15	18,3%

Тривога, стрес, почуття провини – залишаються домінуючими станами суспільства, бо є наслідками відразу двох явищ: це ті стани, якими, як правило, супроводжується процес прокрастинації, а ситуація пандемії, якій теж вони притаманні, накладається, як би, подвоюючи їх та підвищуючи їх рівень. Про це свідчить й те, що відкладаючи свої справи на карантині, люди не почувують себе краще.

Окремим моментом слід розглянути процес переосмислення життя під час пандемії. Прокрастинація, як феномен, виникає через глибинні причини окремої особистості, серед яких тривожність, перфекціонізм, низька мотивація, тощо. Ці ж стани є притаманними переживанню пандемії, тому в цих умовах ми спостерігаємо високій рівень прокрастинації. Це є традиційним поглядом на прокрастинацію під час пандемії.

Проте, наразі слід розглядати ще один рівень відкладання своїх справ та рішень – позитивний, або, на нашу думку, його можна назвати екзистенційним. Люди можуть використовувати прокрастинацію для того, аби ставити своє повсякденне життя та зокрема, рутинні справи, які на час пандемії або карантину втратили сенс, на паузу, присвячуючи цей час собі, своїм думкам, переживанням. Така позитивна прокрастинація може їх наштовхувати на великі зміни у своєму житті, саморозвиток, переосмислення конкретних моментів свого життя, знаходження нових ресурсів. Це, у свою чергу, допоможе людині, після завершення пандемії, повернутись у ситуацію повноцінного перебігу життя із новими силами та можливостями.

Таким чином, у проведеному нами дослідженні було підтверджено гіпотезу про те, що наразі в суспільстві переважає високий рівень прокрастинації особистості в умовах пандемії. Такий результат пов'язаний із тим, що в таких умовах людина стикається із різноманітними станами, такими як тривожність, страхи, відсутність мотивації, негативні переживання. В свою чергу, ці стани є першопричинами прокрастинації, тому є неминучим підвищення її рівня під час пандемії.

В ході дослідження був отриманий статистично значущий зв'язок між прокрастиною та трьома її показниками: тривожністю, перфекціонізмом, низькою вмотивованістю. Однак, серед цих трьох основних характеристик прокрастинації, високі показники отримали тільки тривожність та низька вмотивованість. Перфекціонізм має середній показник. Це свідчить про те, що хоча перфекціонізм й залишається однією із основних причин прокрастинації, проте під час пандемії він є не таким актуальним як ті причини, що викликані новосформованими пандемічними умовами життя.

Більшість респондентів зазначили, що пандемія скоріше впливає на їх психологічний стан, ніж ні. При цьому, вони відмітили, що цей вплив є негативним та під час пандемії вони почуваються гірше, ніж до неї. Актуальними залишаються під час пандемії тривога та страх, а також агресія та роздратування. Такі показники говорять про те, що суспільство переживає та боїться за власне та здоров'я своїх рідних, за майбутнє та невизначеність. Проте, водночас із цим, пандемія викликає в них агресію та роздратування, що може бути пов'язано із пролонгованим часом перебування в таких умовах та неможливістю нічого змінити.

Під час пандемії більшість опитаних відкладають свої справи більше, ніж це робили до неї. Найпоширенішими варіантами прокрастинування наразі є зловживання соціальними мережами та лягання відпочити, при цьому більшість відзначає, що відкладає свої справи та рішення, бо їм не вистачає мотивації, не можуть лишатись зосередженими або просто надають перевагу відпочинку.

Переважаючою діяльністю, яка відкладається під час пандемії, є різні самовдосконалення та планування майбутнього, а найменше відкладається виконання справ з роботи або з навчання. Ми пов'язуємо такі результати із тим, що прокрастинація в умовах пандемії має свою специфіку та відрізняється від класичного розуміння відтермінування. Люди продовжують виконувати свої обов'язки та важливі справи, при цьому вони відкладають все те, що стосується майбутнього. Такі результати можуть бути обумовлені тим, що вони мають низький рівень проінформованості щодо пролонгованості та подальших умов перебігу пандемії, а тому вони відкладають свої плани та рішення, бо втрачають сенс та цінність тієї чи іншої справи або планування та не знають, чого очікувати від завтрашнього дня.

Для респондентів наразі властивий амбівалентний психологічний стан щодо впливу прокрастинації на життя під час пандемії. Так, найбільшу кількість відповідей отримали варіанти того, що респонденти мають почуття провини, тривогу або стрес, або, навпаки, вони мають час на переосмислення свого життя. Це свідчить про те, що в умовах пандемії ми спостерігаємо одразу два прояви зволікання: традиційну прокрастинацію у негативному ключі, а також позитивну прокрастинацію як час для переосмислення свого життя.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В РОБОТІ ІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

3.1. Методичні рекомендації для надання психологічної допомоги в подоланні прокрастинації особистості

Прокрастинація інколи позначається хворобою 21-го сторіччя. Тривожність, різноманітні страхи, невміння організувати свій час або діяльність, низька самооцінка, емоційна виснаженість, мотиваційна недостатність, перфекціонізм – це далеко не всі причини, які можуть бути в основі відкладення своїх справ та рішень. В нашому складному та неоднозначному сьогоднішньому, спричиненому пандемією коронавірусу, особистість є дуже вразливою до вищезазначених психологічних станів, а тому ми маємо високий рівень прокрастинації серед суспільства. У зв'язку із цим, важливою є розробка методичних рекомендацій для психологічної допомоги людям, які страждають від прокрастинації, а також самодопомоги у подоланні прокрастинації в умовах пандемії.

Метою цього розділу є формування системи надання психологічної допомоги в роботі із прокрастинацією, яка базується на результатах проведеного нами теоретичного та емпіричного дослідження та на результатах досліджень корифеїв вивчення проблематики прокрастинації, запропонування моделі психопрофілактичної програми та підведення підсумків виконаної роботи.

Специфікою роботи із прокрастинацією є те, що вона може проявлятися у людини внаслідок дуже багатьох причин, тому важливим є індивідуальна робота та розбір кожного конкретного випадку. Як ми бачимо із нашого дослідження, прокрастинація за своєю природою може бути як негативною у традиційному понятті цього феномену, так й екзистенційного характеру. Тому,

у роботі із клієнтом важливим залишається дослідження його психологічного стану, причин виникнення такої поведінки, розробка індивідуального плану подолання прокрастинації в залежності від об'ємів, причин, наслідків відкладання справ та рішень, а також навчіння клієнта навичкам самодопомоги у подоланні прокрастинації.

W. van Eerde у співавторстві із K. Klingsieck пропонують чотири напрями роботи із прокрастинацією [64]:

1. Когнитивно-поведінкова терапія.
2. Система терапевтичних заходів, яка базується на таких психологічних прийомах, як теорія парадоксальних втручань (paradoxical interventions), когерентна терапія (coherence therapy), терапія прийняття та відповідальності (acceptance and commitment therapy).
3. Арт-терапія, особливістю якої є концентрація на життєвих силах та ресурсах особистості.
4. Робота із саморегуляцією особистості, акцентами якої є тайм-менеджмент та емоційна регуляція. Цей варіант подолання прокрастинації можна розглядати крізь призму самодопомоги.

Власний варіант пропонує Я.І. Варварічева, яка вважає, що подолання прокрастинації можна поділити на три основні блоки:

1. Детальний аналіз причин та наслідків прокрастинації, виявлення основних її передумов.
2. Підвищення самооцінки прокрастинатора, рівня його домагань, його уявлень про свої здібності та успішність.
3. Тренінг навичок більш раціонального розподілу часу, цілепокладання, адекватної оцінки складності завдання та необхідних зусиль, навичок уникнення перевантажень та стресу [6].

Якщо проблемою клієнта є класична прокрастинація, яка пов'язана із ірраціональними переживаннями та невмінням організувати свій час або діяльність, то у такому випадку можна використовувати методи двох перших пунктів, проте, найбільш ефективною є саме когнитивно-поведінкова терапія.

Даний напрям, запроваджений у науковий світ у 1950-1960 рр. двома науковцями – Аароном Беком та Альбертом Еллісом, став новим шляхом вирішення людських проблем за допомогою свідомості. Так, в основі цього напрямку лежить думка, що ключовим моментом всередині схеми «зовнішній подразник – реакція» є людина та її свідомість. Робота над ірраціональними думками, так званими «когніціями» нашої свідомості лежить в основі когнитивно-поведінкової терапії.

Ідеї, які лежать в основі досліджень Альберта Елліса, є найбільш ефективними та мають велику роль у подоланні прокрастинації. Так, однією із них є схема АВС, яку можна використовувати для надання психологічної допомоги. Символи цієї схеми трактуються таким чином:

- А (activating event) окреслює ситуацію, в якій опинилась людина, зазвичай це стимул із зовнішнього світу, який зумовлює процес реагування загалом.
- В (beliefs) позначає когніції, вірування та установки людини.
- С (consequences) означає наслідки, якими можуть бути почуття, емоції або поведінка [22].

У роботі із прокрастинацією за цією схемою потрібно пройти такі етапи:

1. Визначити із клієнтом, що саме зумовлює відтермінування його справ та рішень. Ми маємо прослідкувати ситуації, інтерпретувати та оцінити, наскільки точно підібрані так звані «тригерні» ситуації, які у подальшому викликають ірраціональну поведінку, у нашому випадку прокрастинацію.

2. Надалі, ми досліджуємо, які, відповідно до вищезазначеної причини, ірраціональні думки та установки має людина. Наприклад, якщо на першому етапі ми визначили ситуацію перфекціонізму, то тут ми формуємо ірраціональні думки «я маю робити все ідеально», «я не маю право на помилку», тощо.

3. Заперечити ці ірраціональні ідеї.

4. Допомогти сформулювати нові раціональні установки для людини.

Третій та четвертий етап можна об'єднати, бо основна мета цих етапів – формування нової поведінки. Тут, ми допомагаємо клієнтові замінити негативну думки та установки типу «я маю робити все ідеально» на позитивні: «неможливо бути ідеальним», «я пробує щось нове та маю право на помилку» тощо.

Під час допомоги прокрастинаторам також використовується поведінкова активація. Поведінкова активація часто застосовується в ситуаціях, коли дистрес та зниження благополуччя є значними через високий ступінь уникання. Ця техніка вчить людей змінювати паттерн поведінкової затримки, щоб вирішувати завдання та брати на себе зобов'язання, а не уникати, оскільки прокрастинація часто підкріплюється небажанням відчувати дистрес; тому градуйована експозиція до уникнення завдання, що відкладається, потрібна для зміни моделі поведінки [3, 12].

В умовах пандемії, як вже зазначалось вище, актуальними залишаються типові причини відтермінування, зокрема, невміння планувати свій день та графік в гнучких пандемічних умовах, невміння організувати свій час, низька мотивація. Але, до цього списку можна додати ще новоутворені специфічні причини прокрастинації, серед яких страх смерті, страх невизначеності, занепокоєння своїм здоров'ям та здоров'ям своїх рідних та близьких, тривожність за майбутнє.

Тобто, як демонструє наше дослідження, не завжди відкладання справ та рішень пов'язане із конкретними проблемами на когнітивному рівні, які можна вирішити за допомогою зміни поведінки. Тому, у деяких випадках надання психологічної допомоги для вирішення проблеми прокрастинації психолог може використовувати деякі техніки арт-терапії. Цей напрям отримав свою визнаність завдяки можливості надання допомоги образотворчим мистецтвом. Арт-терапія підходить для роботи зі страхами, тривожністю, агресією, негативними переживаннями, низькою самооцінкою та психоемоційним станом людини. Вона є ефективною для самовираження людини, самопізнання, звертання уваги до свого внутрішнього світу та подолання стресу.

Використовуючи арт-терапію, ми працюємо із конкретним симптомом, який викликає негативні переживання, внутрішній дискомфорт, емоційну виснаженість та, як результат, прокрастинацію.

J. Ferrari, який є одним із початківців у вивченні прокрастинації, розмірковуючи про подолання цього феномену, зазначає, що насправді немає різниці у наданні психологічної допомоги студентові із проблемою академічною прокрастинації або дорослій людині [47, 217]. Ми із ним погоджуємось, та продовжуючи цю думку, робимо акцент на тому, що одним із джерел прокрастинації є дитинство та, зокрема, стиль виховання батьків, стосунки із ними. Тому, можна припустити, що якщо людина, яка стикається вперше із проблемою прокрастинації вже у підлітковому віці під час навчання у школі або в юнацькі роки під час навчання в вищому навчальному закладі та не приділяє увагу її подоланню, продовжить прокрастинувати у своєму подальшому житті, зокрема, в таких питаннях важливих як вибір професії, вибір партнера, прокрастинація на робочому місці, тощо.

Дж. Бурка та Л. Юен, розмірковуючи про батьківський стиль виховання, також зауважують на тому, що батьки повинні приділяти увагу своїм дитячо-батьківським відносинам із дитиною, що відкладає свої справи та рішення, аби не нашкодити їй, а навпаки, допомогти подолати таку поведінку. Вони наводять такий загальний лист рекомендацій для батьків:

1. Навчіть дитину починати із маленьких цілей.
2. Допоможіть своїй дитині навчитись орієнтуватись у часі.
3. Визначайте чіткі обмеження та наслідки.
4. Пропонуйте відповідні винагороди.
5. Пам'ятайте, чиє це завдання. Чия це робота? Вашої дитини, а не ваша!
6. Поважайте потребу власної дитини в автономності.
7. Боріться із перфекціонізмом у всіх його проявах – як у дитині, так і в собі.
8. Розмовляйте про страхи – як власні, так й вашої дитини.
9. Слухайте те, що вам каже дитина, з цікавістю, а не з осудом.

10. Перевірте наявність глибинних проблем, які потребують професійного лікування (депресія, біполярний розлад тощо) [5, 344-345].

Повертаючись до надання психологічної допомоги, потрібно визначити ще один ключовий момент. Як зазначає J. Ferrati, прокрастинація є проблемою, яка може в будь-який момент повернутись в життя людини. Зменшує повернення цієї проблеми ті випадки, коли терапія є специфічною та цілеспрямованою лише на подолання прокрастинації, проте, за його психологічним досвідом, таке буває рідко, бо все одно психолог та клієнт торкаються тем дитячо-батьківських або подружніх відносин, розглядають особистісні труднощі, тощо. Тому, в терапевтичній роботі важливим, окрім надання сил та ресурсів людині, є також й научіння навичкам самодопомоги, аби клієнт, після завершення терапії та повернення до свого типового перебігу життя, не потрапив знов до пастки прокрастинації [47, 218-219].

На основі всього вищеописаного, ми можемо сформулювати такі рекомендації для самостійного подолання прокрастинації:

1. Розбивайте великі завдання на багато маленьких та введіть контроль за виконанням цих завдань.
2. Час: плануйте свій час, слідкуйте за тим, скільки часу ви витрачаєте на ті чи інші завдання.
3. Місце: організуйте своє робоче місце таким чином, аби нічого вас не відволікало під час виконання завдання (вимкніть телефон або обмежте повідомлення, приберіть задалегідь речі, які вас можуть відволікати).
4. Введіть систему заохочень, хваліть себе за кожні вчасно виконані справи.
5. Відпочивайте обмежено: оберіть комфортну для себе систему тайм-менеджементу, згідно якої ви можете відпочити під час виконання справи (наприклад, техніки 20/80, Pomodoro, принципи «трьох або дев'яти справ», тощо).

6. Не забувайте перетворювати нудне та нецікаве для вас завдання в таке, що приносить задоволення. Насолоджуйтесь процесом виконання, а не орієнтуйтеся на результат.

7. Шукайте однодумців, із якими ви можете ділитись своїми думками, переживаннями та планами, а також шукайте таких людей, які вас обов'язково вислухають та підтримають.

Отже, прокрастинація є комплексним феноменом та поєднує в собі такі компоненти: когнітивний, поведінковий, емоційний, тощо. Психологічна допомога у подоланні відкладення справ та рішень будується на трьох основних рівнях: втручання у поведінку людини, робота із почуттями та переживаннями, навчіння навичкам саморегуляції та самопомоги. У зв'язку із цим, робота психолога у подоланні відтермінування повинна будуватись на системі інтеграційних підходів, серед яких, психолог, після визначення та аналізу особливостей прокрастинації конкретної особистості, може обрати той, що найбільше підходить та надати ефективну психологічну допомогу.

3.2. Тренінгова програма подолання прокрастинації

Наше емпіричне дослідження продемонструвало, що в умовах пандемії в суспільстві спостерігається високий показник прокрастинації особистості. Домінуючими характеристиками прокрастинації в умовах пандемії виступають мотиваційна недостатність та тривожність, які створюють для людини складну психологічну ситуацію, несуть в собі особистісний дискомфорт, негативні переживання. При цьому, за даними опитування, актуальними станами суспільства є страхи та тривога, агресія та роздратування.

Окрім цього, сама пандемія сприймається як ситуація, яка має вплив на ментальний стан суспільства. Під час карантинних обмежень люди більше відкладають виконання своїх справ та прийняття рішень, головними причинами чого є відсутність мотивації, неможливість концентрувати увагу та залишатись зосередженим на справі, відчуття пригнічення. Прокрастинація не має

конструктивного виходу, й найтипівішими діями під час прокрастинації залишається зловживання соціальними мережами та безмежний відпочинок.

З іншого боку, в наших сучасних реаліях прокрастинація має свої специфічні причини, пов'язані із пандемією, такі як страх смерті, страх за майбутнє, тривожність за здоров'я, тощо. Але, водночас із почуттям провини, стресом та тривожністю, суспільство сприймає пандемію як час для переосмислення життя. Тому, можна припускати, що наразі прокрастинація, яка в основному залишається проблемою для особистості, може у деяких випадках мати екзистенційний характер, який веде до так званого «перезавантаження» та розвитку особистості.

Як вже було зазначено у попередній главі, одним із шляхів подолання прокрастинації є тренінги. Тому, ми вирішили розробити тренінгову програму та провести психологічний тренінг подолання прокрастинації шляхом опрацювання основних можливих причин її виникнення та розвитку навичок планування та самопомоги в умовах пандемії.

Мета та завдання. Згідно із тим, що було зазначено вище, метою даного тренінгу є надання допомоги у подоланні прокрастинації в умовах пандемії.

Для досягнення мети пропонується вирішити такі завдання:

1. Зниження рівня прокрастинації та опрацювання основних причин її виникнення.
2. Зняття напруги, подолання емоційного виснаження та стабілізація емоційного стану учасників групи.
3. Пошук оптимальних способів боротьби із прокрастинацією, які є ефективними та підходять кожній окремій особистості;
4. Сформувати в учасників тренінгу навички тайм-менеджменту, самоорганізації та самодисципліни.

Тренінг було розплановано на два дні по півтори години. Через запровадження червоного рівня епідемічної небезпеки та встановлення карантинних обмежень, тренінг було проведено в онлайн-форматі за допомогою платформи Zoom. Запрошення до тренінгу поширювалось за

допомогою соціальних мереж, де пропонувалось записатись на тренінг, якщо людина перед цим проходила опитування нашого емпіричного дослідження та відчувала, що має проблему прокрастинації. Учасниками стали перші десять осіб віком від 22 до 26 років, шість із них студенти.

Тренінгові дні було розподілено відповідно на два блоки:

1. Перший блок – надання загальної інформації про прокрастинацію у традиційному її понятті, переосмислення негативних переживань, робота із трьома основними характеристиками прокрастинації за допомогою опрацювання ірраціональних думок, що призводять до прокрастинації (табл. 3.10).

2. Другий блок – пошук та актуалізація своїх сил та ресурсів, формування навичок самодопомоги (табл. 3.11).

Таблиця 3.10

План-схема тренінгової програми першого дня

Діяльність	Мета	Техніки та методи	Очікуваний результат
Вступна частина <i>Знайомство із прокрастинацією</i>			
Вступна частина; знайомство; діагностика ступені вираженості прокрастинації.	Знайомство тренера та учасників; проведення діагностичної методики на виявлення ступені вираженості прокрастинації.	Техніка опису себе за першими буквами свого імені. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової.	Знайомство з учасниками групи; діагностика ступені вираженості прокрастинації кожного з учасників групи.
Основна частина			
Теоретична частина.	Ознайомлення із поняттям прокрастинації та її особливостями.	Міні-лекція.	Опанування учасниками тренінгу поняття прокрастинації та особливостей цього феномену.
Перерва (10 хвилин)			

Продовження табл. 3.10

Діяльність	Мета	Техніки та методи	Очікуваний результат
Тезисна вступна частина. Робота із прокрастинацією та тривожністю.	Навчити учасників долати тривожні думки за допомогою копінг-стратегії.	Вправа «Біла кімната», сенс якої полягає у тому, аби прослідкувати свої тривожні думки.	Навчити по-новому дивитись на тривожні ситуації та життєві проблеми; пошук альтернативних думок тривожним.
Тезисна вступна частина. Робота із мотивацією.	Визначитись із основними мотиваторами успішної роботи учасників тренінгу.	Складання списку із мотиваторів за допомогою відповіді на деякі запропоновані запитання.	Розширити досвід учасників новими прийомами підвищення мотивації.
Тезисна вступна частина. Робота із перфекціонізмом особистості.	Трансформація «невротичного» перфекціонізму в «позитивний».	Проведення техніки діалогу із внутрішнім критиком.	Розуміння причин власного перфекціонізму; трансформація негативних моментів в позитивні.
Заключна частина			
Підведення підсумків.	Обговорення результатів першого дня.	Вправа на рефлексію, ритуал прощання.	Переконатись, що день не викликав негативних емоцій в учасників.

Таблиця 3.11

План-схема тренінгової програми другого дня

Діяльність	Мета	Техніки та методи	Очікуваний результат
Вступна частина <i>Подолання прокрастинації як шлях до повноцінного життя</i>			
Привітання. Обговорення почуттів та очікувань учасників від тренінгу.	Налаштування учасників на ефективну роботу в ході тренінгу.	Вправа на розігрів, сенс якої полягає у тому, аби назвати три свої сильні та позитивні риси.	Зацікавленість учасників тренінгу та бажання продовжувати нашу роботу.

Діяльність	Мета	Техніки та методи	Очікуваний результат
Основна частина			
Тезисна вступна частина. Самооцінка як причина прокрастинації.	Формування навичок самовдосконалення рівня самооцінки та впевненості в собі.	Групова дискусія ««Впевнена у собі людина: яка вона?» Арт-терапевтична вправа «Автопортрет».	Підвищення впевненості в собі; формування позитивного ставлення до образу «Я».
Емоційне вигорання як причина прокрастинації.	Ознайомлення зі способами зміни емоційного стану.	Методика «Вивільнення дихання».	Зняття стомленості, зміна емоційного стану учасників.
Перерва (10 хвилин)			
Научіння навичкам тайм-менеджементу.	Навчити учасників групи правильно та ефективно розподіляти час, відведений на виконання завдань.	Техніка асоціацій із словом «час». Вправа «Хронофаги», аби учасники проаналізували, що більше всього віднімає в них час.	Навчити учасників більш ефективно використовувати час; прояснення життєвих цілей.
Оптимізм та практичні навички подолання прокрастинації.	Навчити оптимістичного підходу до виконання своїх справ, а також ознайомити із практичними навичками подолання прокрастинації.	Вправа візуалізації своїх довгострокових цілей. Надання рекомендацій щодо самопомоги у випадках прокрастинації.	Оволодіння оптимістичним підходом до вирішення завдань; знайти оптимальні способи боротьби із відкладанням справ та рішень.
Заключна частина			
Підведення підсумків.	Контрольна діагностика ступені вираженості прокрастинації та підведення підсумків.	Вправа на рефлексію; вправа «Побажання іншому»; ритуал прощання.	Структурування набутої інформації учасниками тренінгу.

На початку першого дня тренінгу та після проходження всіх етапів другого дня, ми проводили діагностику ступені вираженості прокрастинації учасників тренінгу. Ми отримали дані (табл. 3.12), які свідчать про те, що за допомогою цього тренінгу ми знизили ступінь вираженості прокрастинації, що говорить про ефективність розробленого нами тренінгу.

Таблиця 3.12

**Результати діагностики ступені вираженості прокрастинації
учасників тренінгу**

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
До проведення тренінгу	58%	33%	9%
Після проведення тренінгу	45%	38%	17%

Серед труднощів, із якими ми стикнулись під час розробки та проведення тренінгу було, по-перше, те, що заздалегідь потрібно було враховувати онлайн-формат проведення тренінгу, а тому й підібрати такі техніки, вправи та методики, які не потребують живого формату спілкування. По-друге, важливим було складення водночас простої, але й ефективної тренінгової програми, яка би дала змогу утримувати увагу учасників, при цьому не перенавантажуючи їх зайвою інформацією, яку їм буде важко сприймати. Учасники оцінили тренінг як високоефективний, відзначивши, що він допоміг структурувати інформацію з феномену відкладення справ та рішень, а також набути навичок подолання цієї проблеми.

Таким чином, розроблений нами психологічний тренінг може стати у нагоді для допомоги у подоланні прокрастинації як студентам, так й працівникам різних сфер у цей непростий час для ментального здоров'я особистості – в умовах пандемії COVID-19.

3.3. Ключові перспективи розробки теми

В ході нашого дослідження прокрастинації особистості в умовах пандемії, ми дійшли висновку, що ця тема тільки набуває актуальності, тому потребує подальших вивчень. Не дивлячись на те, що водночас існує багато досліджень ментального стану суспільства та окремо досліджень феномену прокрастинації у різних напрямках, проте прокрастинація, на жаль, все ще не сприймається як важливий феномен для вивчення під час пандемії у порівнянні із такими як емоційне та професійне вигорання, тривожність, страхи. Однак, вже існуючі результати досліджень демонструють нам зворотне: переважаючі психологічні стани особистості під час пандемії (тривожність, страхи, негативні переживання, низька вмотивованість) є першопричинами прокрастинації, а тому підвищують її ступень вираженості в цей період.

Переважання іноземних досліджень ментального стану суспільства вказують на те, що важливим залишається вивчення психологічних станів під час пандемії у культурному напрямку, зокрема, ментального здоров'я українців. Актуальним залишається також вивчення вікових та гендерних особливостей прояву прокрастинації поряд із культурним аспектом.

Особливої уваги потребують вивчення питання надання психологічної допомоги у подоланні прокрастинації особистості. Найпоширенішим напрямом роботи із прокрастинацією залишається когнітивно-поведінкова терапія, хоча вона не у всіх випадках прокрастинації може бути ефективною. Наразі не існує єдиної схеми або методу надання психологічної допомоги для клієнта із проблемою прокрастинації, хоча її сміливо можна назвати «хворобою» нашого сучасного світу. Тому, гостро стоїть питання розробка ефективної моделі надання психологічної допомоги у подоланні прокрастинації.

Проведе нами дослідження демонструє також й те, що прокрастинація може сприйматись людиною не тільки як негативний феномен, а й позитивний. У традиційному сенсі прокрастинація трактується як деструктивний феномен, однак, сучасні зарубіжні та вітчизняні дослідники намагаються виявити

особливості продуктивної або конструктивної прокрастинації. Наразі вивчення позитивних аспектів прокрастинації набуває особливої значущості в умовах пандемії, бо, як показує наше емпіричне дослідження, прокрастинація може сприйматись особистістю як можливість для саморозвитку, пошуку сенсів та переосмислення життя.

Таким чином, в процесі нашого дослідження, ми виявили, що основним способом надання психологічної допомоги з подолання прокрастинації особистості залишається когнитивно-поведінкова терапія. Це той ефективний інструмент, який дає змогу за допомогою триступінчастої схеми (виявлення причин прокрастинації, аналіз ірраціональних установок, заміщення їх раціональними) зробити крок до подолання прокрастинації. У випадках, коли зволікання зумовлене різними негативними переживаннями, страхами та тривожністю, актуальним може стати використання технік арт-терапії для подолання цих причин прокрастинації на рівні почуттів та емоцій.

При наданні психологічної допомоги важливим також залишається навчіння клієнта навичкам самодопомоги.

Для подолання відтермінування ефективними є як індивідуальна робота із психологом або психотерапевтом, так й групова тренінгова робота. Тому, ми вирішили розробити програму та провести психологічний тренінг подолання прокрастинації особистості.

Психологічний тренінг в подоланні прокрастинації особистості був розроблений на основі всебічної систематизації отриманих нами емпіричних та проаналізованих теоретичних даних з приводу особливостей прокрастинації, таких як її основних причини, наслідків, форм протікання, характер прояву. Заняття були поділені на два дні та включали опрацювання тривожності, перфекціонізму, низької мотивації за допомогою методів та технік когнитивно-поведінкової терапії, робота із низькою самооцінкою, стресовим станом та емоційним вигоранням за допомогою технік арт-терапії для зняття стресу та пошуку особистісного ресурсу для кожного з учасників тренінгу, а також

ознайомлення та навчіння технікам тайм-менеджменту, подолання прокрастинації та самопомоги.

В ході тренінгу було досягнуто такі завдання, як: зниження рівня прокрастинації, опрацювання основних причин її виникнення, подолання стресу та зняття напруги учасників, пошук оптимальних способів боротьби із прокрастинацією, ознайомлення та навчіння учасників тренінгу технікам та методикам тайм-менеджменту та самопомоги.

В результаті реалізації цієї програми ми дійшли висновку, що гостро стоїть проблема розробки та введення психологічних тренінгів для подолання академічної прокрастинації студентів в університетах або подолання загальної прокрастинації працівників в організаціях.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційному магістерському дослідженні було теоретично розглянуто та виокремлено основні напрями вивчення та особливості прояву прокрастинації, емпірично досліджено особливості прокрастинації під час пандемії та виявлено актуальний психологічний стан суспільства, основні причини, характер та варіанти прокрастинації, а також було розроблено тренінгову програму подолання прокрастинації.

За результатами теоретичного аналізу феномену прокрастинації та різноманітних досліджень психологічного стану суспільства під час пандемії ми визначили, що прокрастинація є комплексним феноменом, який охоплює всі основні сфери людського життя, чим пояснюється різноманіття напрямків вивчення відкладання справ та рішень. Традиційним вважається визнання того, що прокрастинація негативно впливає на життя особистості, проте, із детальним аналізом проявів цього феномену стає зрозумілим, що він може бути позитивним (активним, продуктивним, конструктивним), або навіть мати екзистенціальний характер в умовах пандемії.

Проведене емпіричне дослідження особливостей прокрастинації особистості в умовах пандемії дало змогу зафіксувати, що висунута гіпотеза про те, що в суспільстві переважає високий рівень прокрастинації особистості в умовах пандемії, була підтверджена. У пандемічних умовах домінуючими психологічними станами особистості є тривожність, різноманітні страхи, негативні переживання, низька вмотивованість, які у свою чергу є першопричинами виникнення прокрастинації, відтак можна стверджувати про наявність взаємозв'язку між ними.

Аналіз взаємозв'язків між проявом прокрастинації та особливостями психологічних станів особистості дав змогу встановити статистично значущий зв'язок між відтермінуванням та його основними трьома характеристиками: перфекціонізмом, низькою вмотивованістю та тривожністю. При цьому, перфекціонізм має середній показник вираженості, на відміну від двох інших,

які набрали високі бали, тому ми можемо говорити про те, що хоча перфекціонізм і є однією із характеристик прокрастинації, однак в умовах пандемії набувають більшої значущості ті причини (тривожність та низька вмотивованість), які виникають внаслідок умов пандемії.

Було встановлено, що вплив пандемії на психологічний стан особистості має амбівалентний характер. Так, під час пандемії водночас переважають тривога та страх, а також агресія та роздратування. Такі показники говорять про те, що суспільство переживає та боїться за власне та здоров'я своїх рідних, за майбутнє та невизначеність. Проте, водночас із цим, пандемія викликає в них агресію та роздратування, що може бути пов'язано із пролонгованим часом перебування в таких умовах та неможливістю нічого змінити. До того ж, респонденти водночас мають почуття провини, тривогу або стрес, та мають час на переосмислення свого життя. Це свідчить про те, що в умовах пандемії ми спостерігаємо одразу два прояви зволікання: традиційну прокрастинацію у негативному ключі, а також позитивну прокрастинацію як час для переосмислення свого життя.

Нами зафіксовано, що особистості притаманне відкладення планування майбутнього та різних самовдосконалень під час пандемії. У той же час, діяльність, яка не зазнала змін – це виконання академічних та робочих справ. Люди продовжують виконувати свої обов'язки та важливі справи, при цьому вони відкладають все те, що стосується майбутнього. Це підкреслює те, що так звана «пандемічна» прокрастинація має свої особливості, які виражаються у тому, що люди мають низький рівень проінформованості щодо пролонгованості та подальших умов перебігу пандемії, а тому вони відкладають свої плани та рішення, бо втрачають сенс та цінність тієї чи іншої справи або планування та не знають, чого очікувати від завтрашнього дня.

Розроблена програму психологічної допомоги, складовою якої є психологічний тренінг, будувалась на основі отриманих нами емпіричних даних, методів когнитивно-поведінкової терапії та техніки арт-терапії, залежної від причин, що викликають відтермінування справ. У наданні психологічної

допомоги важливим залишається ознайомлення та навчіння клієнта навичкам самопомоги.

За допомогою тренінгу ми реалізували такі завдання: зниження рівня прокрастинації, опрацювання основних причин її виникнення, стабілізація емоційного стану учасників групи та формування навичок тайм-менеджменту, самоорганізації та самодисципліни. Контрольна діагностика рівня прокрастинації показала, що ми зуміли знизити рівень показники прокрастинації, що є показником ефективності проведеного тренінгу.

Подальші перспективи дослідження полягають у вивченні вікових, гендерних та культурних особливостей прокрастинації в умовах пандемії, зокрема, ментального стану українців в цих умовах. Окрім цього, слід звернути увагу на феномен позитивної прокрастинації та її вплив на життя людини. Доцільним є розробка єдиної моделі надання психологічної допомоги у подоланні прокрастинації особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдиенко Г. Ю. Дифференциальная психология : учебное пособие. 2-е изд., пер. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 178с.
2. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : наук. журн. Херсон, 2019. Вип. 1. С. 7-14.
3. Берегова Н. П. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник* : наук. журн. ГО «Львів. пед. спільнота». Львів, 2020. № 19. С. 10-13.
4. Бойко В. та ін. Перевтома і професійне вигорання лікарів екстреної медичної допомоги в умовах пандемії COVID-19. *Архітектура та мистецтвознавство*. 2021. С. 133.
5. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви вдаєтесь до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні : переклад з англ. Ксеніслави Крапки. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 400с.
6. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. №3. С. 121–131.
7. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Издательский дом «Питер», 2013. 338с.
8. Горленко, В. М. Прояви професійної дезадаптації педагогів в умовах COVID-19. *Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна*. Київ, 2021. С. 40-44.
9. Гречишнікова А., Старусева В. Вплив пандемії на психічний стан здоров'я людей. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ* : матеріали конф. Бухарест, 2020. С. 104-105.
10. Грубі Т. В., Карамушка Л. М., Бондарчук О. І. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80с.

11. Дворник М. С. Майбутнє особистості крізь призму відтермінування. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. Одеса, 2013. №. 18, Вип. 22 (1). С. 207-215.
12. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : ІмексЛТД, 2018. 120с.
13. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. канд. : 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології. Київ, 2014. 215с.
14. Дементий Л. И., Карловская Н. Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. *Психология обучения*. 2013. №. 7. С. 4-19.
15. Джеджера О. Особливості переживання суб'єктивного емоційного стану здобувачами вищої освіти під час дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівне, 2020. Вип. 15. С. 41-49.
16. Длугош П., Кривачук Л. Молодь Польщі та України в умовах пандемії Covid-19: стан психічного здоров'я та рівень нейротизму. *Psychological journal*. Київ, 2020. С. 9-17.
17. Журавльова О. В. Сутність феномену прокрастинації: функціональний та дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2019. № 8. С. 18–21.
18. Журавльова О. В. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Загальна психологія, Історія психології*. 2017. №. 1413. С. 12.
19. Журавльова О. В. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. Острог, 2019. Вип. 9. С. 4-8.

20. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між важливим і приємним. *Молодий вчений*. 2017. №. 5. С. 211-218.
21. Кравченко О. О., Міщенко М. С. Дослідження психологічного стану в умовах ізоляції. *Габітус*. 2020. № 13. С.150-155.
22. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: Пер. с англ. СПб. : Речь, 2001. 560с.
23. Мельник О. О. Дія COVID-19 на психологічний стан дорослих та дітей. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку* : матеріали ІХ-ої Міжнародної науково-практичної конференції (07 травня 2021 р., м. Афіни (Греція), дистанційно). 2021. С. 85-89.
24. Мудрик А. Б. До питання професійних адикцій особистості. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2016. №. 27. С. 113-125.
25. Назарова, А. Р. Прокрастинация и уровень эмоционального напряжения у людей, соблюдающих режим самоизоляции. *Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований*: материалы Международной студенческой научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Х.И.Лейбовича, Тверь, 23–24 апреля 2020 года. Тверь: Тверской государственный университет, 2020. С. 378-383.
26. Орлов, А. Б. Склонность и профессии. Москва : Просвещение, 2001. 312с.
27. Орос О. Б. Участь підлітків у ситуаціях насильства та агресії під час пандемії COVID-19. *Editorial Board*. 2021. С. 550.
28. Панок В. Г. Результати дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. Київ, 2021. Т. 3. №. 1.
29. Перепелюк Т. Д., Тимошенко А. В. Масова паніка як наслідок карантину в ситуації пандемії. Актуальні проблеми особистісного зростання : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції (Україна, Житомир, 13 травня 2021 р.) Житомир, 2021. С. 67.

30. Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320с.
31. Растимешин В. Е. та ін. Тайм-менеджмент як засіб зниження прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління*. 2020. Т. 31 (70). №1. С. 31-36.
32. Рудоманенко Ю. В. Лінь та прокрастинація: схожість та розбіжності. *Наука та освіта в дослідженнях молодих вчених*. Харків, 2019. С. 294-295.
33. Селюкова Т. В. Особливості копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: зб. наук. пр. Харків: НУЦЗУ, 2016. Вип. 20. С. 242-254.
34. Слученкова К. А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2018. Т. 7. № 4А. С. 18-26.
35. Степанова Е. Р. Гендерне безробіття, спричинене пандемією COVID-19, та його наслідки в українському суспільстві. *Бізнес Інформ. Економіка праці та соціальна політика*. Харків, 2021. № 1. С. 212-217.
36. Степанчук А. П. Вплив карантинних обмежень на розвиток професійного вигорання викладачів вищих навчальних закладів України. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. Полтава, 2021. Т. 21. Вип. 1 (73). С. 141–145.
37. Татарінов Є. В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2015. Вип. 3. С. 299-304.
38. Терещук А. Д. Психоемоційний стан особистості в умовах карантину. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р.* Київ: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2020. 92 с. Київ, 2020. С. 86.

39. Тітов І. та ін. Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19. *Психологія і особистість*. 2020. №. 2. С. 55-76.
40. Циганенко Г. В., Великодна М. С. Надання психологічної допомоги вразливим групам населення під час та після карантину через пандемію COVID-19. Київ, Кривий Ріг, Видавець Роман Козлов. 2020. С. 100.
41. Щербатых Ю. В. Общая психология. СПб. : Питер, 2008. 171с.
42. Asmundson G. J. G., Taylor S. Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of anxiety disorders*. 2020. Vol. 70. P. 102-104.
43. Choi J. N., Moran S. V. Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*. 2009. Vol. 149(2). P. 195–212.
44. Chun Chu A. H., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*. 2005. Vol. 145. No. 3. P. 245-264.
45. Chung, S. ju, An, H., & Suh, S. What do people do before going to bed? A study of Bedtime Procrastination using Time Use Surveys. *Sleep*. 2019. DOI:10.1093/sleep/zsz267
46. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles : Signet Book, 1979.
47. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment : Springer Science & Business Media, 1995.
48. Halder S. et al. COVID-19: Psychological Impact and Psychotherapeutic Intervention. *EC Psychology and Psychiatry*. 2020. Vol. 9.6. P. 32–35.
49. Holmes E. A. et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*. 2020. Vol. 7. No 6. P. 547-560.
50. Janis I. L., Mann L. Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment : Free press, 1977.

51. Kroese F. M. et al. Bedtime procrastination: a behavioral perspective on sleep insufficiency. *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press, 2016. P. 93-119.
52. Kroese F. M. et al. Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*. 2014. Vol. 5. P. 611.
53. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*. 1986. Vol. 20. No. 4. P. 474-495.
54. Mazza M. G. et al. COVID-19 BioB Outpatient Clinic Study group, Benedetti F. Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. *Brain Behav Immun*. 2020. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.07.037. Epub 2020 Jul 30. PMID: 32738287; PMCID: PMC7390748.
55. Meier A., Reinecke L., Meltzer C. E. “Facebocrastination”? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students’ well-being. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 64. P. 65-76.
56. Milgram N. Procrastination in daily living. *Psychological Reports*. 1988. Vol. 63(3), pp. 752-754.
57. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2010. No 14. P. 141-156.
58. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. 1992. Vol.35: 83. P. 102.
59. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31.No 4. P. 487—500.
60. Przepiorka, A., Błachnio, A., & Díaz-Morales, J. F. Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 65. P. 59–64. DOI:10.1016/j.chb.2016.08.022
61. Qiu J, Shen B, Zhao M, et al. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry* 2020. Vol.33. DOI: 10.1136/ gpsych-2020-100213.

62. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*. 1984. Vol. 31. No 4. P. 503.
63. 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.
64. van Eerde W., Klingsieck K. B. Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*. 2018. Vol. 25. P. 73-85.

Текст опитувальника**«Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової**

1. Я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту.
2. Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання якнайкраще.
3. Після реалізації наміченої мети, я відчуваю тривогу, що не виконав(ла) своє завдання вчасно.
4. Приймавши рішення я, як правило, відкладаю на невизначений термін його реалізацію.
5. Я повинен виконати заплановане якнайкраще, тому спочатку виконую другорядні завдання.
6. Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання не турбуючись заздалегідь.
7. Перш ніж прийняти рішення, я витрачаю багато часу на те, щоб примусити себе цілеспрямовано думати про нього.
8. Всі заплановані завдання мені потрібно зробити якнайкраще, тому я не поспішаю з виконанням як головних, так і другорядних завдань.
9. Я відчуваю тривогу, коли потрібно прийняти важливе рішення.
10. Перш ніж реалізувати основне завдання, я витрачаю багато часу на реалізацію другорядних.
11. Чим складніше заплановане завдання, тим менше я змотивований прийняти рішення і, тим більше задоволення я отримую від його реалізації.
12. У мене викликає тривогу реалізація прийнятого рішення, тому я намагаюсь не поспішати з його прийняттям.
13. Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб отримати задоволення, виконуючи завдання в екстримально короткі терміни.

14. Для мене важливо виконати складне завдання якомога краще, тому я витрачаю багато часу і на процес прийняття рішення, і на процес його реалізації.
15. Я відчуваю тривогу в процесу прийняття важливого рішення, тому витрачаю багато часу на виконання другорядних завдань, перш ніж приступити до головної мети.

Таблиця А.1

Обробка та інтерпретація отриманих даних

Назва шкали	Номер твердження
«Мотиваційна недостатність»	1, 4, 7, 10, 13
«Перфекціонізм»	2, 5, 8, 11, 14
«Тривожність»	3, 6, 9, 12, 15
«Загальна прокрастинація»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Таблиця А.2

Рівень вираженості шкал прокрастинації

Назва шкали	Рівень вираженості шкал		
	Низький	Середній	Високий
«Мотиваційна недостатність»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Перфекціонізм»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Тривожність»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Загальна прокрастинація»	0-5 бали	6-14 балів	15-30 балів