

Проте, якщо й буде щось збережене, то це унікальне та непередбачуване, як у впливах, так й контр-впливах тих, хто серед нас на це виявиться здатним.

Література:

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Психологія впливів: індивідуальні, групові та масові : навчальний посібник. Київ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. 220 с. DOI: [https://doi.org/10.33216/TutorialSNU\(978-617-11-0259-0\)-2025-220](https://doi.org/10.33216/TutorialSNU(978-617-11-0259-0)-2025-220).
2. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / пер. з англ. М. Яковлєва. Київ : Наш формат, 2022. 448 с.
3. Сапольські Р.М. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Вид-во «Ранок»: Фабула, 2023. 400 с.
4. Третьяченко В. В., Гарькавець С. О., Коломійцев О. А. Психологія правослухняної та протиправної поведінки особистості в умовах трансформації українського суспільства : монографія. Луганськ : Знання, 2008. 344 с.
5. Taylor M. Influence People: Learn How to Read People and Manipulate the Human Behavior. 17 Books Publishing, 2019. 224 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-59>

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА

Долгоносенко Владислав Віталійович

аспірант кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Прокрастинація як психологічний феномен потребує аналізу її структурно-функціональної організації, що дозволяє уточнити механізми її виникнення та відтворення. У зв'язку з цим вона розглядається як складне багаторівневе утворення, сформоване внаслідок взаємодії мотиваційних, когнітивних, емоційних і регулятивних процесів. Така характеристика обмежує можливості її інтерпретації виключно через поведінкові прояви та зумовлює необхідність звернення до аналізу внутрішніх психологічних структур, які детермінують прокрастинаційну поведінку.

У межах класичних підходів психічні явища диференціюються як процеси, стани або властивості. Водночас прокрастинація не підлягає однозначному віднесенню до жодного з цих класів, що вказує на її інтегративний і міжрівневий характер. Вона не репрезентує окремих психічний процес, не зводиться до тимчасового стану і не може бути повністю інтерпретована як психічна властивість, попри здатність набувати диспозиційних ознак. Зазначена невідповідність традиційній класифікації обґрунтовує необхідність її розгляду в межах більш складної теоретичної моделі.

З огляду на це, прокрастинація інтерпретується як інтегративне утворення, що виникає внаслідок взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і саморегуляційних механізмів. Така взаємодія визначає її багатовимірний характер і варіативність проявів. У поведінковому вимірі вона виступає формою реалізації внутрішньоособистісних процесів, відображаючи порушення узгодженості між мотиваційними настановами, когнітивною оцінкою ситуації та механізмами саморегуляції діяльності.

Прокрастинація не підлягає віднесенню до окремих класів психічних явищ і розглядається як результат взаємодії когнітивних, емоційних і регулятивних процесів. У цьому контексті використання поняття «дилаторна поведінка» (О. Журавльова) є обґрунтованим, оскільки воно відображає відтермінування діяльності як поведінковий прояв цієї взаємодії [1].

У такому розумінні прокрастинація визначається як форма поведінки, що характеризується свідомим порушенням термінів виконання значущих завдань із їх заміщенням діяльністю, яка супроводжується стійкими негативними емоційними переживаннями.

Визначення сутнісних характеристик прокрастинації становить необхідний етап її теоретичного осмислення, оскільки забезпечує можливість її відмежування від інших форм відтермінування діяльності. Узагальнення наукових підходів засвідчує наявність відносно стабільного комплексу ознак, що відтворюються у більшості концепцій. До таких ознак належать усвідомленість, ірраціональність, особистісна значущість завдання, емоційний дискомфорт, а також неконструктивність процесу прийняття рішень. Зокрема, С. Lau обґрунтовує, що прокрастинація характеризується поєднанням добровільності та ірраціональності: суб'єкт свідомо ухвалює рішення про відтермінування діяльності, усвідомлюючи її значущість і потенційно негативні наслідки такого вибору [6]. Така внутрішня суперечливість виступає критеріальною ознакою, що дозволяє диференціювати прокрастинацію від відтермінування діяльності, детермінованого зовнішніми обставинами.

Разом із тим феноменологічний аналіз прокрастинації виявляє її глибоку пов'язаність із потребоно-мотиваційною сферою особистості. Так, Р. Steel підкреслював, що одним із базових механізмів прокрастинації є тяжіння до негайного задоволення, коли ближча у часі, але менш значуща винагорода суб'єктивно переважає віддалений, хоча об'єктивно більш вагомий результат [8, с. 71]. Прокрастинація у даному теоретичному контексті розглядається як специфічна форма мотиваційного вибору, за якої стратегічно значуща, віддалена у часі ціль поступається актуально привабливим стимулам. Зазначена закономірність пояснюється в межах моделі гіперболічного дисконтування, відповідно до якої суб'єктивна цінність віддалених результатів знижується зі збільшенням часової дистанції. У зв'язку з цим, прокрастинація розглядається як наслідок внутрішньоособистісного конфлікту між орієнтацією на негайне зниження емоційного напруження та орієнтацією на відтерміноване досягнення значущого результату. Наявність такого конфлікту зумовлює зниження рівня мотивації до виконання складних завдань.

Важливою психологічною характеристикою прокрастинації є її виражена емоційна насиченість. На відміну від раціонально обґрунтованого перенесення діяльності або періодів відпочинку, прокрасти-наційна поведінка супроводжується стійкими негативними емоційними переживаннями. Так, зарубіжні вчені L. Solomon та E. Rothblum зазначають, що відкладання виконання значущих завдань закономірно супроводжується підвищеним рівнем тривожності, психоемоційним напруженням і переживанням незадоволеності власною поведінкою [7]. Таким чином, емоційний компонент прокрастинації не може розглядатися як вторинний, а виступає її структурним складником, що забезпечує підтримання дезадаптивного поведінкового циклу, пов'язаного з уникненням діяльності, самозвинуваченням та повторним відтермінуванням.

У межах функціонального аналізу прокрастинації суттєвого значення набуває характеристика, пов'язана з втратою особистісного та енергетичного ресурсу. Зокрема, Т. Колтунович та О. Поліщук доводять, що прокрастинація супроводжується виснаженням ресурсів суб'єкта діяльності, яке зумовлено хронічним психоемоційним напруженням, фоновою тривожністю та постійною внутрішньою суперечністю між необхідністю виконання завдання і прагненням його уникнення. За таких умов прокрастинація формує замкнений механізм, у межах якого відтермінування діяльності призводить до зростання емоційного та енергетичного виснаження, що, своєю чергою, додатково ускладнює своєчасне включення у діяльність [2, с. 214].

Розуміння внутрішньої організації прокрастинації передбачає звернення до аналізу її структурних компонентів. У сучасній психології найбільш поширеним є підхід, відповідно до якого у структурі даного феномену виокремлюють когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, що відображає інтегративний характер прокрастинації та забезпечує поєднання її внутрішніх механізмів із зовнішніми поведінковими проявами. Когнітивний компонент охоплює систему уявлень, оцінок і переконань, що визначають суб'єктивне бачення завдання, часових ресурсів і власних можливостей, включаючи перфекціоністські установки, викривлення оцінки часу та екстернальний локус контролю. У свою чергу, емоційний компонент представлений стійкими негативними переживаннями (тривожність, страх невдачі, провина, фрустрація), які супроводжують і детермінують уникнення діяльності. Поведінковий компонент проявляється у систематичному відкладанні виконання завдань і неефективній організації діяльності, виступаючи зовнішнім вираженням внутрішніх когнітивно-емоційних суперечностей.

Водночас у межах моделі Ю. Рудоманенко прокрастинація розглядається як багатокомпонентний конструкт, що включає когнітивний, часовий, ціннісний, емоційний і поведінковий компоненти [3, с. 139] та дозволяє уточнити функціональні механізми явища, зокрема роль порушень часової регуляції, ціннісно-мотиваційного конфлікту між орієнтацією на миттєве задоволення і відтерміновані цілі.

Важливим підходом до осмислення структурної організації прокрастинації є інтегральна модель, запропонована О. Журавльовою, у межах якої вона інтерпретується як багатовимірне особистісне утворення з психосоціальною та біологічною підструктурами [1]. Психосоціальна підструктура охоплює когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний і конативно-регулятивний компоненти, які відображають відповідно особливості самосвідомості, емоційно-мотиваційної сфери та поведінкової регуляції суб'єкта. Залучення зазначеної моделі дозволяє інтерпретувати прокрастинацію не як окремий поведінковий акт, а як прояв системних порушень у взаємодії когнітивних, емоційних і регулятивних процесів.

Біологічна підструктура у моделі О. Журавльової включає нейропсихологічний і психосоматичний компоненти, що відображають відповідно нейрофункціональні та соматизовані аспекти прокрастинації [1]. Її врахування є теоретично обґрунтованим з огляду на результати сучасних досліджень, які засвідчують наявність нейробіологічних детермінант прокрастинації. Зокрема, встановлено зв'язок прокрастинаційних проявів із функціонуванням мозкових структур,

залучених до процесів саморегуляції, контролю поведінки, імпульсивності та тривожності [4].

Функціональний аналіз прокрастинації передбачає її розгляд у площині динамічних характеристик. У даному контексті модель Т. Колтунович та О. Поліщук репрезентує прокрастинацію як процесуально впорядковану послідовність взаємопов'язаних етапів: від актуалізації проблемної ситуації та формування наміру до уникнення діяльності, самокритики, самовиправдання і мобілізації перед дедлайном із подальшим досягненням або недосягненням результату [2, с. 215].

Окремим напрямом сучасних досліджень є врахування екологічного виміру прокрастинації, пов'язаного з особливостями просторо-предметного середовища суб'єкта. Емпіричні дані свідчать, що хронічна прокрастинація пов'язана з негативною оцінкою умов власного життєвого простору, зокрема сприйняттям безладу, перевантаженості та недостатньої структурованості середовища [5], що вказує на необхідність розширення структурно-функціонального аналізу прокрастинації шляхом включення факторів взаємодії особистості з середовищем її діяльності.

Отже, прокрастинація постає як багаторівневе полідетерміноване психологічне явище, що не зводиться ані до окремого психічного процесу, ані до ізольованого поведінкового акту. Її структурно-функціональна організація охоплює взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових, часових і ціннісно-мотиваційних механізмів, а також регулятивних, а в окремих концепціях – нейропсихологічних і психосоматичних компонентів. Функціонально прокрастинація проявляється як форма уникнення внутрішнього напруження, що супроводжується посиленням емоційного дискомфорту, втратою ресурсів і зниженням ефективності саморегуляції, що дає підстави розглядати її як самостійний психологічний феномен.

Література:

1. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2020. 391 с.
2. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» та «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5. С. 211–218.
3. Рудоманенко Ю. В. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2022. Вип. 13. С. 137–142.
4. Chen Zh., Liu P., Zhang C., Feng T. Brain Morphological Dynamics of Procrastination: The Crucial Role of the Self-Control, Emotional,

and Episodic Propection Network. *Cerebral Cortex*. 2020. No. 3(5). P. 2834–2853.

5. Crum K. P., Roster C. A., Pardo M. A., Ferrari J. R. Procrastinators and Clutter: An Ecological View of Living with Excessive “Stuff.” *Current Psychology*. 2017. No. 37. P. 441–444.

6. Lay C. H., Schouwenburg H. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1993. No. 8. P. 647–662.

7. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31. No. 4. P. 503–509.

8. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. No. 1. P. 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-60>

ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО СТРУСУ: ПСИХОДИНАМІЧНИЙ ПІДХІД У МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Кантарьова Наталія Василівна

кандидат психологічних наук,

*доцент кафедри психіатрії, наркології, медичної психології
та психотерапії,*

*Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Сучасні соціально-психологічні реалії, що характеризуються тривалим впливом екстремальних чинників, зокрема воєнних подій, хронічної невизначеності та психоемоційного напруження, актуалізують проблему збереження психічного та психологічного здоров'я особистості. У цьому контексті особливої значущості набуває дослідження внутрішніх ресурсів як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує її адаптаційний потенціал і здатність до подолання стресу.

У нинішній психологічній науці внутрішні ресурси розглядаються як багатовимірне утворення, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та особистісні компоненти. Як вважає О.А. Даценко,