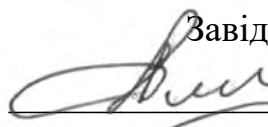


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології

«Допущений до захисту»

 Завідувач кафедри
Карсканова С. В.
(підпис)

«_10_» __12__2025 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему: **Прокрастинація як психологічна проблема**
у професійному середовищі

Виконала:

Студентка 6559 групи



Кулик Л. В.

Керівник роботи:

доктор пед. наук, професор

(посада, науковий ступень вчене звання)



Рогальська-Яблонська І.П.

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

_____ Литвиненко І.С.

(підпис)

« 5 » 09 2025 р.

ЗАВДАННЯ**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студентці Кулик Любові

1. Тема роботи: «Прокрастинація як психологічна проблема у професійному середовищі».

Керівник роботи: доктор пед. наук, професор Рогальська-Яблонська Інна Петрівна.

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Теоретичні засади дослідження феномену прократація.

Емпіричне дослідження прократації у професійному середовищі вчителів.

Психологічна профілактика та подолання професійної прократації у вчителів

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 -31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент



(підпис)

Любов КУЛИК

Науковий керівник



Інна РОГАЛЬСЬКА-ЯБЛОНСЬКА

АНОТАЦІЯ.

Кулик Л.В. Прокрастинація як психологічна проблема у професійному середовищі. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 93 сторінки.

Метою дослідження було визначено теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прокрастинації як психологічної проблеми у професійному середовищі вчителів, а також розробити програму психологічної підтримки та практичні рекомендації для її подолання.

У роботі здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену прокрастинації, що дозволило визначити його як складний, багатоаспектний психологічний процес, відмінний від звичайної ліні. На основі історичного екскурсу та сучасних досліджень, прокрастинація була охарактеризована як ірраціональне, добровільне відкладання справ, що супроводжується стійким негативним емоційним станом і є результатом порушення механізмів саморегуляції. Було встановлено, що прокрастинація має різні види та форми, а її причини є багатофакторними. Дослідження показало, що прокрастинація відіграє надзвичайно важливу роль у професійній ефективності та психоемоційному стані педагогів. На основі отриманих теоретичних та емпіричних даних була розроблена комплексна програма психологічної підтримки, спрямована на подолання професійної прокрастинації у вчителів. Програма включає в себе когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають змінити ірраціональні установки, вправи на розвиток навичок саморегуляції, а також методики тайм-менеджменту, адаптовані до специфіки роботи педагога.

Ключові слова: прокрастинація, психологічний феномен, психологічний процес, емоційне вигорання, когнітивно-поведінковий підхід.

Kulyk L.V. Procrastination as a psychological problem in the professional environment. Qualification work in the specialty 053 "Psychology", educational program "Psychology". Mykolaiv: NUK named after Adm. Makarov, 2025. 99 pages.

The aim of the study was to theoretically substantiate and empirically investigate the features of procrastination as a psychological problem in the professional environment of teachers, as well as to develop a psychological support program and practical recommendations for overcoming it. The work provides a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of procrastination, which allowed us to define it as a complex, multifaceted psychological process, different from ordinary laziness. Based on a historical excursion and modern research, procrastination was characterized as an irrational, voluntary postponement of affairs, which is accompanied by a persistent negative emotional state and is the result of a violation of self-regulation mechanisms. It has been established that procrastination has various types and forms, and its causes are multifactorial. The study showed that procrastination plays an extremely important role in the professional effectiveness and psycho-emotional state of teachers. Based on the obtained theoretical and empirical data, a comprehensive psychological support program was developed aimed at overcoming professional procrastination in teachers. The program includes cognitive-behavioral techniques that help change irrational attitudes, exercises to develop self-regulation skills, as well as time management techniques adapted to the specifics of a teacher's work.

Keywords: procrastination, psychological phenomenon, psychological process, emotional burnout, cognitive-behavioral approach.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	11
1.1. Прокрастинація як психологічний феномен.....	11
1.2. Види, форми та психологічні механізми прокрастинації.....	20
1.3. Специфіка професійної діяльності вчителя та її зв'язок з прокрастинацією.....	29
1.4. Взаємозв'язок прокрастинації із самоконтролем, мотивацією та емоційним вигоранням.....	35
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	
У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВЧИТЕЛІВ.....	42
2.1. Організація та методики дослідження.....	42
2.2. Результати аналізу рівня та специфіки професійної прокрастинації у вчителів.....	44
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку прокрастинації з іншими психологічними чинниками.....	50
Висновки до другого розділу.....	53
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА	
ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВЧИТЕЛІВ.....	55
3.1. Загальні принципи та підходи до подолання прокрастинації.....	55
3.2. Розробка та реалізація програми психологічної підтримки для вчителів загальноосвітніх шкіл.	59
3.3. Результати впровадження програми психологічної підтримки	71
Висновки до третього розділу.....	77
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Професійна діяльність у сучасному світі характеризується динамічністю, високим рівнем конкуренції, постійною необхідністю до самовдосконалення та адаптації до нових реалій. Ці чинники створюють передумови для виникнення та загострення різноманітних психологічних проблем, однією з яких є прокрастинація — свідоме відкладання важливих справ і рішень на потім. Прокрастинація є поширеним явищем, яке знижує ефективність праці, призводить до зростання рівня стресу, емоційного вигорання та погіршення психологічного благополуччя фахівця в будь-якій сфері.

Особливої актуальності ця проблема набуває у професійному середовищі вчителів. Робота педагога пов'язана зі значним емоційним та інтелектуальним навантаженням, багатозадачністю та високою відповідальністю, що робить її особливо вразливою до прокрастинації. В Україні дослідженням психології праці, особистісного та професійного становлення займалися такі видатні вчені, як В. А. Семиченко, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, Г. О. Комарова, О. В. Фурман [25; 32; 46; 47; 49; 50; 52]. Однак, проблематика прокрастинації як окремого феномену, її специфічні прояви та наслідки для педагогічного середовища залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, існують значні прогалини в дослідженні взаємозв'язку прокрастинації з такими важливими для вчителя чинниками, як рівень самоконтролю, професійна мотивація та емоційне вигорання. Це створює очевидну теоретичну та практичну проблему, яка і визначає актуальність нашого дослідження. Недостатнє розуміння механізмів прокрастинації у вчителів ускладнює розробку ефективних програм психологічної підтримки, що, своєю чергою, негативно позначається на якості освітнього процесу та психоемоційному стані педагогів.

Таким чином, у сучасному освітньому просторі виникла нагальна потреба у всебічному дослідженні професійної прокрастинації вчителів, її причин і наслідків, а також у розробці цілісної системи заходів для її

профілактики та подолання. Цим і зумовлена актуальність вибору нами теми кваліфікаційного дослідження: «Прокрастинація як психологічна проблема у професійному середовищі».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прокрастинації як психологічної проблеми у професійному середовищі вчителів, а також розробити програму психологічної підтримки та практичні рекомендації для її подолання.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати та узагальнити теоретичні підходи до розуміння феномену прокрастинації у сучасній психології, розкрити її види, причини та психологічні механізми.

2. Визначити специфічні прояви та чинники професійної прокрастинації у вчителів.

3. Здійснити емпіричне дослідження з метою виявлення рівня та характеру професійної прокрастинації у вчителів, а також її взаємозв'язку з рівнем самоконтролю, професійною мотивацією та емоційним вигоранням.

4. Розробити та обґрунтувати програму психологічної профілактики і подолання професійної прокрастинації для вчителів, що базується на результатах емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження: прокрастинація в професійному середовищі.

Предмет дослідження: психологічні особливості, причини та наслідки професійної прокрастинації у вчителів.

Методи дослідження

Для реалізації поставлених завдань будуть використані такі методи:

- **теоретичні методи:** аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблематики прокрастинації, психології праці та педагогічної психології для формування цілісної теоретичної картини досліджуваного феномену.
- **емпіричні методи:** психодіагностичні методики для визначення рівня прокрастинації (Шкала загальної прокрастинації К. Лея (GPS)), самоконтролю

(Коротка шкала самоконтролю Танні (BSCS)), професійної мотивації та емоційного вигорання (Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко). Також буде використано анкетування, спостереження та бесіду для збору додаткової якісної інформації.

– **математично-статистичні методи:** кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними феноменами та перевірки висунутих гіпотез.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає в систематизації та поглибленні наукових уявлень про феномен прокрастинації в контексті професійної діяльності педагогів. Результати дослідження розширюють знання про психологічні чинники та механізми прокрастинації, зокрема у специфічному середовищі вчителів, та встановлюють кореляційні зв'язки між нею, самоконтролем, мотивацією та емоційним вигоранням, що може стати основою для подальших наукових розвідок.

Практичне значення роботи полягає у розробці програми психологічної підтримки для вчителів. Отримані результати можуть бути використані психологами та керівництвом закладів освіти для розробки програм психологічного супроводу педагогічних працівників. Розроблена програма психологічної підтримки та практичні рекомендації можуть допомогти самим педагогам у самодіагностиці та ефективному подоланні прокрастинації, що сприятиме підвищенню їхньої професійної ефективності, зниженню рівня стресу та запобіганню емоційному вигоранню.

Експериментальна база дослідження: Експериментальне дослідження проводилося впродовж 2024–2025 навчального року на базі загальноосвітніх шкіл м. Миколаєва. Дослідницьку вибірку складуть вчителі загальноосвітніх навчальних закладів різних спеціальностей. Чисельність вибірки — 60 осіб. Відбір здійснювався з дотриманням наступних принципів: добровільна участь та анонімність. Такий підхід дозволить отримати об'єктивні дані та сформувати загальну картину прояву прокрастинації у педагогічному середовищі, незалежно від конкретного предмета викладання.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології навчально-наукового гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування ім. адмірала Макарова та були представлені на Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики», яка відбулась у квітні 2025 року на базі НУК імені адмірала Макарова.

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено в 1 публікації, а саме: Кулик Л.В., Рогальська-Яблонська І. П. Прокрастинація як психологічна проблема у професійному середовищі. *Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики: матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. (4 квітня 2025 року). Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2025. С. 620-623.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку із 71 використаного джерела та додатків. Робота включає 5 таблиць та 4 діаграми. Основний зміст роботи викладено на 81 сторінці. Загальний обсяг роботи складає 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Прокрастинація як психологічний феномен

Прокрастинація є складним і багатогранним психологічним феноменом, який вийшов за рамки побутового поняття «ліні» та став об'єктом ґрунтовних наукових досліджень. Це добровільне, ірраціональне відкладання виконання запланованих завдань, попри усвідомлення можливих негативних наслідків. Вивчення цього явища охоплює як історичні, так і сучасні теоретичні підходи.

Для глибокого розуміння прокрастинації важливо виділити її ключові атрибути та відмінності від інших схожих станів. На відміну від ліні, яка є станом бездіяльності, прокрастинація передбачає активне відкладання, під час якого людина усвідомлює необхідність виконання завдання, але займається іншою, менш важливою діяльністю.

Етимологія слова «прокрастинація» походить з англійської *procrastination* – зволікання, затримка, від латинського *prōcrāstinātiō* – прокрастинація, від *prō* – замість, попереду та *crāstinus* – завтрашній – психологічний термін, що окреслює схильність людини відкладати неприємні або складні завдання, думки, рішення, справи на пізніше, на потім, на завтра, на майбутнє, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

На думку Болюбаш О., Вайди Т.С., Дворник М.С., Дуб В.В., Колтунович Т.А., Поліщук О.М., Левенець М.В. та інших дослідників, основні характеристики феномену включають:

Добровільність і свідомість. Прокрастинація — це свідомий вибір відкласти завдання, навіть якщо людина повністю усвідомлює його важливість і необхідність. Це не є результатом зовнішніх обставин або непередбачених подій.

Ірраціональність. Цей аспект є ключовим для більшості сучасних визначень. Відкладання завдання, попри очікувані негативні наслідки (наприклад, погіршення якості роботи, стрес, догану), робить поведінку ірраціональною з погляду інтересів особистості.

Стійкий негативний емоційний стан. Прокрастинація майже завжди супроводжується почуттями провини, сорому, тривоги, стресу та невпевненості. Ці емоції часто є причиною ірраціонального вибору відкласти завдання.

Порушення саморегуляції. Феномен прокрастинації тісно пов'язаний із проблемами в системах саморегуляції та самоконтролю. Нездатність керувати своїми емоціями, думками та поведінкою призводить до того, що людина піддається миттєвим бажанням уникнути дискомфорту, ігноруючи довгострокові наслідки.

Схильність до уникнення. Прокрастинацію часто розглядають як стратегію уникнення негативних емоцій або складних ситуацій. Відкладання завдання тимчасово знімає емоційну напругу, але в довгостроковій перспективі лише посилює її [5;11;13;24;31;34;37;41;44].

Отже, на думку вищеперелічених науковців, прокрастинація — це не просто відсутність активності, а складний психологічний процес, що поєднує поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти.

Сучасні дослідники розглядають прокрастинацію з позицій різних психологічних шкіл, що формують різноманітні, але взаємодоповнюючі визначення:

З позицій біхевіорального підходу, прокрастинація сприймається як форма поведінки уникнення. Основна ідея полягає в тому, що людина відкладає неприємне або складне завдання, щоб уникнути пов'язаних із ним негативних емоцій, таких як тривога чи страх. Це уникнення діє як негативне підкріплення, тимчасово знімаючи дискомфорт і закріплюючи таку модель поведінки.

З позицій когнітивного підходу, акцент зміщується на ірраціональні думки та переконання, що лежать в основі прокрастинації. Дослідники, такі як П. Стіл (P. Steel), наголошують на ірраціональності цього явища, оскільки воно шкодить власним інтересам особистості. Прокрастинація є результатом когнітивних спотворень [71]. Професор канадського університету Калгарі Пірс Стіл, досліджуючи патологічне ледарювання, стверджував, що під впливом прокрастинації люди біднішають, гладшають та почуваються більш нещасними. При прокрастинації людина зволікає навіть тоді, коли на 100% упевнена в необхідності дій [71]. Тобто прокрастинація призводить до негативних наслідків для життя людини.

Екзистенційний підхід пропонує найглибший погляд, пов'язуючи прокрастинацію з фундаментальними аспектами людського існування. У цьому контексті відкладання важливих справ може бути способом уникнення відповідальності, свободи вибору та екзистенційної тривоги, пов'язаної з усвідомленням сенсу життя, унікальності свого існування та кінцівки.

Проблема прокрастинації не є винаходом сучасності. Її перші згадки сягають часів античної філософії.

Філософ Аристотель у своїх працях згадував поняття «акразії», що перекладається як «нестриманість» або «слабкість волі». Це означало ситуацію, коли людина знає, що є правильним, але не може втілити це знання в дію через відсутність внутрішньої сили. У різні часи люди страждали від багатьох проблем, тому, підстав для прокрастинації вистачало завжди. В історичних джерелах було виявлено згадки про «прихильників відкладати на завтра» у Стародавній Греції. Про них писав ще 800 р. до н. е. древньогрецький поет Гесіод (найдавніший з тих, чиї твори дійшли до нашого часу) у роботі «Труди та дні», афінський полководець та історик Фулідід (IV ст. до н.е.), який виступав проти спартанців, зазначав, що прокрастинація – риса, корисна тільки у випадку вичікування початку війни. На прокрастинаторів у владних структурах скаржився римський консул

Марк Туллій Цицерон. Стаття про прокрастинаторів була надрукована в такому авторитетному джерелі, як Оксфордський словник 1548 року.

Перші наукові дослідження прокрастинації у психології були ще у 60-ті рр. у сфері психоаналізу. Наприкінці 1960-х — на початку 1970-х років, з розвитком клінічної та поведінкової психології, прокрастинація перейшла до площини наукового дослідження. Роботи А. Елліса та Н. Лестера, а також Н. Епштейна та У. Койля були одними з перших, що визначили прокрастинацію як окремий психологічний процес із когнітивними та емоційними компонентами, що відрізняється від звичайної ліні [62;63]. Дуже цікавими з позиції нашого дослідження є висловлювання, які зустрічаються у народній літературній скарбниці (народних прислів'ях та приказках різних мов), про що говорить дослідник-психолог Н.В.Назарук: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», «Зволікання смерті подібне», «Семеро одного не чекають»; «Завтра, завтра, не сьогодні — так ледарі кажуть» (нім.); «Відкладання — злодій часу» (англ.), «Зволікання небезпечні» (англ.); «Завтра, післязавтра, післяпіслязавтра — ніколи!» (італ.). Щоправда, існують і приказки на захист прокрастинації: «Робота не вовк, в ліс не втече», або принцип «Зачекай виконувати завдання — відмінять» [36; 37].

У 1980-х роках дослідження Н. Мілпрема та К. Лея значно розширили розуміння феномену. К. Лей розробив першу загальновизнану шкалу вимірювання прокрастинації, яка стала інструментом для емпіричних досліджень [66;68].

Н. Мілпрем розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання; результат емоційного розладу. Феномен прокрастинації є предметом дослідження не лише психології. Різні наукові студії (економічні, медичні, педагогічні, політичні) стикаються з означеним явищем. Прокрастинацію у психології розуміють як постійне відкладання та невиконання намічених справ. Вона відрізняється від простої корекції планів чи ліні. Прокрастинація

доволі часто супроводжується різними негативними емоційними станами: почуттям провини, тривожністю, дискомфортом, відчуттям нездатності керувати ситуацією та зазвичай проявляється у діяльності, результат якої дуже важливий для особистості. Людина дуже добре усвідомлює, що невиконання певних справ може мати негативні наслідки (невиконання зовсім, виконання із запізненням, надмірні додаткові зусилля, щоб вкластися в терміни, осуд близьких, недосипання), проте знову і знову відкладає справи на потім.

За Н. Мілгредом, виокремлюються два основних напрями прокрастинації: відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень [68].

Прокрастинація є достатньо поширеним феноменом у нашому повсякденному житті – на роботі, навчанні, при виконанні поточних справ. У зв'язку з цим виділяють різні її види: навчальна (академічна), трудова, соціальна, побутова. Виокремлюють й обґрунтовують поняття політичної (політико-управлінської) прокрастинації як відкладання (ухилення від) розробки й реалізації важливих (потенційно конфліктних) політичних рішень. Це явище найчастіше обумовлюється відсутністю стратегії суспільного розвитку, чіткого й збалансованого плану дій, а відповідно – неготовністю, або ж – небажанням суб'єкта прийняття рішення брати на себе відповідальність за його наслідки [37]. Цікаво, що прокрастинувати можна навіть сон, відкладаючи спання за рахунок виконання інших справ – корисних і не дуже корисних.

Прокрастинація може бути активною і пасивною. Пасивні прокрастинатори несвідомо відкладають справи на невизначений час через невпевненість у собі чи страх помилки. Активні прокрастинатори свідомо відкладають справи на конкретний час, розуміючи, що виконати їх потім дійсно буде зручніше. В. Дуб встановила, що більшість прокрастинаторів є інтернали, а непрокрастинатори – екстернали. Пріоритетами для прокрастинаторів є виконання особистих, іноді миттєвих і тимчасових задовольень і примх, аніж виконання більш важливих обов'язків [13].

Українські науковці також активно досліджують феномен прокрастинації. Н. Назарук зазначає, що прокрастинація є складним феноменом, який потребує багатофакторного аналізу [36;37]. Л. І. Котляр у своїй праці пропонує трактування прокрастинації як процесу добровільного зволікання, пов'язаного з нерозвиненістю вольової поведінки особистості [28]. О. Мотрук та Д. В. Стеценко серед причин прокрастинації виділяють перфекціонізм, страх неспіху, тривожність та невміння планувати [35]. .

Для пояснення причин і механізмів прокрастинації було розроблено кілька ключових теоретичних моделей, кожна з яких має свої переваги та обмеження:

1. Теорія очікуваної цінності: Ця модель є однією з класичних і пояснює мотивацію до виконання завдання як функцію двох ключових змінних: очікування успіху та цінності результату [55].

Ця модель є інтуїтивно зрозумілою та легкою для застосування. Вона ефективно пояснює, чому люди відкладають завдання, які здаються їм неважливими або нездійсненними. Ця теорія стала основою для багатьох інших, більш складних моделей. Але вона має і свої недоліки. Вона занадто спрощена. Адже вона не враховує емоційний компонент прокрастинації, наприклад, вплив тривоги чи перфекціонізму, а також не пояснює роль імпульсивності та часової перспективи. Вона може пояснити низьку мотивацію, але не завжди пояснює ірраціональний вибір відкласти справу попри усвідомлення негативних наслідків.

2. Модель тимчасової мотивації П. Стіла: Ця модель є однією з найвпливовіших і найповніших у сучасній психології прокрастинації. Вона інтегрує елементи теорії очікуваної цінності з факторами часу та імпульсивності, визначаючи мотивацію за формулою:
$$\text{Мотивація} = (\text{Імпульсивність} \times \text{Відстрочка}) / (\text{Очікування} \times \text{Цінність})$$

Вона є більш комплексною та прогностичною порівняно з попередніми теоріями. Вона успішно пояснює, чому люди схильні прокрастинувати більше, коли до дедлайну залишається багато часу, а також показує, як імпульсивність

посилює це явище. Це єдина модель, яка містить кількісні змінні. Разом з тим така модель може бути надмірно орієнтована на формули, що не завжди дозволяє повністю охопити складність і суб'єктивність людських переживань, таких як глибокі екзистенційні страхи або травматичний досвід, що лежать в основі прокрастинації [71].

3. Когнітивно-поведінкова модель прокрастинації: Ця модель розглядає прокрастинацію як самопідтримуючий цикл, що складається з ірраціональних думок, негативних емоцій і поведінки уникнення [61]. Така модель є надзвичайно практичною та орієнтованою на терапевтичну роботу. Вона надає чіткий цикл, який легко ідентифікувати та використовувати для розробки інтервенцій. Завдяки фокусу на ірраціональних думках, вона допомагає людям усвідомити та змінити свої шкідливі переконання. Але основним недоліком є те, що ця модель може надмірно спрощувати психологічні витоки прокрастинації, фокусуючись більше на самому циклі, аніж на глибинних причинах виникнення ірраціональних переконань. Вона не завжди враховує соціальні та культурні чинники, які також можуть сприяти прокрастинації.

Одним із найпоширеніших підходів у наукових дослідженнях цього явища, що базується на міцному теоретичному та емпіричному фундаменті, є когнітивно-поведінкова теорія. З точки зору ключових положень цього вчення прокрастинація визначається як наслідок неадаптивних моделей мислення, які перешкоджають ефективним діям. Одне з перших визначень прокрастинації в рамках цього підходу запропонували А. Елліс і В. Кнаус [61], які вказали на ірраціональні переконання людини як основну причину прокрастинації. Вони зазначили, що прокрастинатори часто відчують страх невдачі та перфекціонізм, що призводить до уникнення дій. У подальших дослідженнях К. Лей [66] звернув увагу на когнітивні викривлення і тенденцію уникати неприємних емоцій, пов'язаних з виконанням завдань. Дослідник зауважив, що прокрастинація може бути наслідком труднощів у самоконтролі. Дж. Феррарі [64], з іншого боку, вказав на аспект уникнення та хронічну

прокрастинацію як на елементи, пов'язані з низькою самооцінкою та страхом перед соціальною оцінкою. Він підкреслив, що це явище може мати різні причини залежно від контексту, в якому воно виникає. Інтерпретуючи прокрастинацію, автори вказували не лише на когнітивні аспекти, а й на афективні та мотиваційні, які відіграють важливу роль у механізмах відкладання дій. У зазначеному контексті вагомим значення набуває теорія, запропонована П. Стілом, яка стала першою спробою інтегрального вивчення досліджуваного конструкту, врахувавши усі його прояви.

Аналіз результатів численних наукових досліджень вказує на те, що прокрастинація тісно пов'язана з різноманітними когнітивними та емоційними проблемами. Це не просто лінощі, а складна модель поведінки, що має глибокі корені.

Зокрема, науковці С. Девітт та Х. Шоувенбург встановили, що люди, які відкладають справи на потім, часто мають труднощі з раціональною організацією свого часу. Це, своєю чергою, негативно впливає на їхню загальну продуктивність і ефективність [37].

Інші дослідники, Б. Ефферт та Дж. Феррарі, доповнили цю картину, вказавши на схильність прокрастинаторів до так званих «когнітивних невдач». Це може проявлятися як постійна забудькуватість, сповільнена робота або нетерплячість при прийнятті рішень, що ще більше ускладнює своєчасне виконання завдань [64].

В. Кнаус наголосив на тому, що прокрастинація часто є наслідком дисфункціональних когнітивних процесів і глибоко вкоріненого бажання уникати дій. Він описав це як стійку поведінкову модель, яку вкрай важко змінити. Крім того, він зауважив, що зволікання може бути більш поширеним серед тих, хто отримує певну вигоду від такої поведінки. Яскравим прикладом є командна робота, де інші члени групи беруть на себе відповідальність і виконують роботу за людину, схильну до прокрастинації [61].

Дж. Феррарі та П. Стіл виявили, що прокрастинатори частіше відчують глибокий жаль щодо різних аспектів свого життя. Це особливо

помітно у сферах, що мають довгострокові наслідки: освіта (що безпосередньо стосується студентів), виховання дітей, стосунки з родиною, власне здоров'я та фінансове благополуччя. У цих сферах рівень жалю у прокрастинаторів був значно вищим. Водночас, вони не виявили суттєвої різниці в рівні жалю в таких аспектах, як романтичні стосунки, кар'єрне планування, духовний розвиток та особистісне зростання [37].

Нарешті, Д. Тайс і Баумейстер звернули увагу на емоційний аспект прокрастинації. Вони стверджували, що сильний емоційний стрес може призвести до того, що людина втрачає мотивацію до саморегуляції. Коли особа перебуває в стані страждання, вона перестає піклуватися про можливі позитивні результати своїх дій і, відповідно, не докладає зусиль для покращення своєї поведінки. Ця втрата самоконтролю і є тим механізмом, який призводить до зволікання [37].

Отже, прокрастинація — це не просто звичка, а складний феномен, що включає в себе нерациональне сприйняття часу, когнітивні збої, схильність до уникнення та втрату саморегуляції внаслідок емоційного стресу.

Щодо виникнення прокрастинації, особливий інтерес викликають чотири теорії:

Перша теорія – самоцензура. У тоталітарних суспільствах, окрім державної цензури, поширеним явищем є самоцензура або внутрішній критик. Небажання людини говорити правду має чимало підстав: бажання уникнути неприємностей, покарань чи звинувачень. Страх покарання утримує людину від активності, ініціативи та спричиняє прокрастинацію. Крім того, постає проблема здатності брати на себе відповідальність.

Друга теорія – авторитарність батьків. Про авторитарність батьків говорить професор Джозеф Феррарі з університету Чикаго. Діти з родин, де батьки мають авторитарну владу, невпевнені у собі, довго не можуть визначити власні наміри, постійно відкладають їхню реалізацію, не можуть долати перешкоди та не мають відчуття безпеки у житті.

Третя теорія – особистий супротив. За прихованого спротиву людина вдається до прокрастинації, бо не має бажання виконувати неприйнятні для неї ролі, накази. Вона знаходить достатньо підстав для невиконання неприємного, йде на відкритий конфлікт із керівником, колективом, родичами. Галасливі «бунтарі», що нездатні на вчинки, часто схильні до прокрастинації.

Четверта теорія – тривожність. Люди відрізняються один від одного рівнем тривожності, хоча цей показник нестійкий та змінюється з віком, обставинами. Тривожні або занадто емоційні особи – прихильники прокрастинації, що посилює невпевненість особистості в успіху [37].

Ці теорії допомагають сформувати цілісну картину феномену прокрастинації та є надійним підґрунтям для подальшого аналізу та дослідження цієї проблеми у професійному середовищі вчителів.

1.2. Види, форми та психологічні механізми прокрастинації

Для глибокого та всебічного розуміння феномену прокрастинації, а також для розробки ефективних стратегій боротьби з нею, необхідно дослідити її різноманітні форми та причини. Цей розділ присвячений не тільки класифікації прокрастинації, але й детальному аналізу її основних психологічних, психофізіологічних, когнітивних, соціальних та екологічних механізмів. Він узагальнює різні теоретичні підходи та пропонує власну позицію щодо природи цього явища як комплексного та багатоаспектного феномену.

Прокрастинація не є уніфікованим явищем; вона має безліч облич і проявляється в різних формах, що залежать від мотивів та контексту. Її класифікація допомагає нам не лише зрозуміти зовнішні прояви, але й розкрити приховані мотиви, що стоять за відкладанням.

Один з найпоширеніших підходів, запропонований дослідниками Х. Чої та Х. Чої, розрізняє прокрастинаторів за їхньою реакцією на відкладання [58].

Пасивні прокрастинатори часто виступають у ролі нерішучих спостерігачів власного життя. Вони відкладають завдання не зі своєї волі, а через страх, тривогу або невпевненість, що призводить до стресу та почуття безсилля. Цей тип прокрастинації зазвичай є наслідком глибинних психологічних проблем, як-от перфекціонізм або низька самооцінка.

На противагу цьому, активні прокрастинатори відкладають завдання свідомо, вірячи, що зможуть виконати його краще під тиском дедлайну. Вони сприймають цей тиск як стимул для підвищення продуктивності та креативності, що дає їм відчуття контролю над ситуацією. Це схоже на гру, де вони перевіряють себе на міцність. Проте, як зазначають Х. Чої та Х. Чої, навіть «впевнена» прокрастинація не позбавлена стресу і може призводити до емоційного вигорання [58].

Інший, не менш важливий, підхід, розроблений Дж. Феррарі (J. Ferrari), розрізняє прокрастинацію уникання та прокрастинацію збудження. Перший тип пов'язаний зі страхом невдачі та є захисним механізмом, тоді як другий є наслідком бажання отримати гострі відчуття від роботи в умовах дедлайну, що активує систему винагороди мозку [64]. Дослідник Г. Лей (G. Lay) додатково виділяв прокрастинацію прийняття рішень, яка проявляється у нерішучості та відкладанні вибору, що може мати серйозні наслідки, оскільки бездіяльність теж є вибором, який часто призводить до негативних результатів [66].

Прокрастинація також розрізняється за сферою діяльності, в якій вона проявляється. Побутова прокрастинація — це коли купа немитого посуду стає символом небажання займатися рутинними справами. Академічна прокрастинація — це відкладання написання есе до останньої ночі, що часто пов'язано з оцінюванням та страхом критики. Професійна прокрастинація може проявлятися у відкладенні важливих проєктів, що може мати серйозні наслідки для кар'єри, фінансового становища та репутації компанії.

Особливе значення для усвідомлення меж поняття прокрастинації набуває визначення її видів. Так, у науковій літературі вченими представлено

низку типологій, що часто не протиставляються одна одній, а доповнюють. На думку В. Кнауца, варто виокремлювати особисту і соціальну прокрастинацію.

Особиста прокрастинація передбачає затримку дій у справах, які впливають безпосередньо на індивіда (відкладання звернення за медичною допомогою, зволікання з підготовкою до іспиту тощо).

Соціальна прокрастинація на його думку виступає як зволікання з виконанням певної діяльності, яка передбачає контакт з іншими (запізнення на побачення, зустріч з друзями або завершення роботи над груповим проєктом).

В. Кнаус наголошує, що ці два типи прокрастинації можуть співіснувати. Дж. Феррарі виокремлює три основні типи прокрастинації.

Перший – це прокрастинація у прийнятті рішень щодо поточних завдань. Людям з такою поведінковою моделлю важко робити вибір, що призводить до затримок у виконанні обов’язків.

Другий тип – стимулююча прокрастинація, коли прокрастинація діє як стратегія, щоб викликати збудження.

Ці люди навмисно відкладають виконання завдання, щоб працювати в умовах дефіциту часу, що забезпечує їм додаткову дозу адреналіну та мотивації. Третій тип – це уникаюча прокрастинація, що виникає через страх невдачі. У цьому випадку люди, схильні до прокрастинації, відчувають страх перед оцінкою своєї роботи, тому свідомо відкладають виконання, щоб уникнути потенційної критики і захистити свою самооцінку.

І все ж причини прокрастинації залишаються своєрідним лабіринтом, який дослідники намагаються розшифрувати, підходячи до проблеми з різних ракурсів.

Когнітивно-поведінковий підхід бачить у прокрастинації результат ірраціональних думок та переконань. Для перфекціоніста відкладання стає формою самозахисту: якщо не починати, то й не буде невдачі, що, з його точки зору, краще, ніж «недосконалий» результат. Цей страх перед критикою та невдачею детально описали С. Соломон та С. Ротблум, які пов’язали прокрастинацію зі страхом оцінки та низькою самооцінкою [70]. Також

важливу роль відіграє самосаботаж (self-handicapping) — стратегія, при якій людина створює перешкоди для власної успішності, щоб у разі невдачі мати зовнішнє виправдання, а у разі успіху — почуватися генієм. Типові ірраціональні переконання включають думки на кшталт «Я повинен бути ідеальним, інакше я невдаха» або «Якщо я не впораюсь, мене засудять».

Психодинамічний підхід, натомість, заглядає глибше, шукаючи причини в несвідомих конфліктах. Прокрастинація тут може бути не лише формою внутрішнього бунту проти авторитету, але й проявом страху успіху. Парадоксально, але деякі люди можуть боятися, що успіх принесе їм більшу відповідальність або змусить відповідати завищеним очікуванням. У цьому випадку відкладання стає несвідомим механізмом самосаботажу, що дозволяє уникнути гіпотетичних негативних наслідків.

Мотиваційний підхід пояснює прокрастинацію як наслідок дисбалансу в мотивації. Модель тимчасової мотивації П. Стіла розглядає це явище як результат того, що ми надаємо перевагу миттєвим задоволенням над довгостроковими цілями [71]. Ця модель включає чотири ключові компоненти, які визначають силу нашої мотивації (M):

- Очікувана цінність (E) — віра в успіх. Чим нижча віра, тим слабша мотивація.
- Цінність завдання (V) — наскільки завдання є привабливим або цікавим. Нудні завдання часто відкладаються, оскільки їхня цінність низька.
- Імпульсивність (I) — схильність піддаватися спокусам, обираючи миттєві винагороди. Висока імпульсивність призводить до швидкої втрати фокусу.
- Відстрочка (D) — наскільки далеко знаходиться дедлайн. Чим він далі, тим більше мотивації до відкладання. Таким чином, мотивація (M) розраховується за формулою: $M = I \times DE \times V$. Це пояснює, що навіть при високій очікуваній цінності завдання, якщо дедлайн далекий, а імпульсивність висока, прокрастинація є майже неминучою [71].

Схильність до прокрастинації часто тісно пов'язана з певними рисами особистості, які, по суті, визначають основні патерни поведінки та реакції на

складні ситуації. Дослідники встановили сильні кореляції між прокрастинацією та такими характеристиками:

- **Низька сумлінність.** Ця риса є найбільш значущим негативним предиктором прокрастинації. Сумлінність охоплює такі якості, як самодисципліна, відповідальність, організованість та прагнення до досягнень. Особи з високим рівнем сумлінності, як правило, добре планують, дотримуються дедлайнів та менш схильні до відкладання завдань, оскільки виконання обов'язків приносить їм внутрішнє задоволення [71].
- **Високий рівень нейротизму.** Нейротизм характеризується схильністю до негативних емоцій, таких як тривога, депресія, страх та невпевненість. Люди з високим рівнем нейротизму часто відкладають завдання через страх невдачі, надмірну самокритику або побоювання не виправдати очікування. Для них прокрастинація стає механізмом уникнення емоційного дискомфорту, пов'язаного з початком або виконанням складної роботи [68].
- **Імпульсивність.** Ця риса безпосередньо пов'язана зі схильністю обирати миттєву винагороду замість довгострокових цілей. Імпульсивні люди схильні діяти спонтанно, без належного обміркування наслідків, і це робить їх особливо вразливими до відволікаючих факторів. Їм складно підтримувати фокус на завданні, особливо коли на горизонті з'являється щось більш цікаве або приємне [64].
- **Низька самоефективність.** Самоефективність — це віра людини у власні здібності успішно виконувати завдання. Низька самоефективність призводить до того, що людина не вірить у свій успіх, що, своєю чергою, знижує її мотивацію та підвищує ймовірність прокрастинації. У такому випадку відкладання стає захисним механізмом, що дозволяє уникнути спроби, яка, як вони вважають, приречена на провал [22].

Сучасна наука розглядає прокрастинацію не лише як психологічний, а й як біологічний феномен, що корениться в особливостях роботи нашого мозку.

На нейробіологічному рівні наш мозок — це поле битви між імпульсивним «Я» та раціональним «Я». За прийняття рішень і самоконтроль

відповідає префронтальна кора, але саме вона часто поступається перед більш давніми структурами, зокрема лімбічною системою, яка відповідає за емоції та миттєві реакції. Таким чином, прокрастинація може бути результатом зниженої активності у цій ділянці мозку, яка відповідає за «виконавчі функції». Крім того, важливу роль відіграють нейромедіатори, як-от дофамін, що пов'язаний із системою винагороди. Відкладання завдання та перехід до приємнішої діяльності (наприклад, перегляд соціальних мереж) дає швидко дофамінову винагороду, що підкріплює прокрастинаційну поведінку.

Крім того, прокрастинацію підживлюють численні когнітивні викривлення, що виправдовують бездіяльність. Найчастіше це ілюзія, що «завтра» буде краще, де наше майбутнє «Я» сприймається як більш організована та ефективна версія себе. Ми також часто переоцінюємо свої можливості і віримо, що зможемо виконати складне завдання за короткий час, не зважаючи на минулий досвід. Цей феномен відомий як помилка планування (planning fallacy), коли люди недооцінюють час, необхідний для виконання завдання. Іншими поширеними когнітивними викривленнями є катастрофізація («Якщо я не впораюсь, це буде кінець світу»), мислення «все або нічого» («Якщо я не зроблю це ідеально, то не буду робити взагалі») та узагальнення («Я завжди все відкладаю»).

Для повного розуміння феномену прокрастинації важливо враховувати вплив зовнішнього середовища, яке може як сприяти, так і перешкоджати відкладанню. Це розширює наше бачення від індивідуальних особливостей до взаємодії людини з її оточенням.

Сучасне суспільство, пронизане цифровими технологіями, створює ідеальні умови для прокрастинації. Соціальні мережі, стрімінгові сервіси та ігри пропонують миттєве задоволення, яке є значно привабливішим, ніж складне і довгострокове завдання. Кожен дзвінок, повідомлення чи сповіщення активує систему дофамінової винагороди, що робить перемикання на іншу, менш складну діяльність неймовірно легким. Цей феномен підкріплюється концепцією «економіки уваги», де цифрові платформи

конкурують за нашу увагу, що призводить до фрагментації робочого часу та зниження концентрації.

Організація робочого місця або простору для навчання має прямий вплив на схильність до прокрастинації. Безлад, наявність відволікаючих предметів, таких як телевізор або ігрова консоль, можуть служити тригерами для відкладання. На противагу цьому, структуроване та ергономічне середовище, де все необхідне під рукою, а зайве відсутнє, сприяє концентрації та підвищує ймовірність початку роботи.

Прокрастинація може бути також соціально обумовлена. Страх засудження, надмірні очікування з боку батьків, викладачів або колег можуть посилювати перфекціонізм та страх невдачі, що, у свою чергу, призводить до відкладання. І навпаки, відсутність підтримки або, навпаки, надмірна поблажливність можуть усувати відповідальність і створювати умови, де відкладання стає звичною нормою.

N.Milgram, G.Batori, D.Mowrer визначають п'ять характерних типів прокрастинації:

- Побутова - відкладання повсякденних справ (прибирання, прання, хатня робота тощо);
- Прийняття рішень – постійне затягування вибору з будь-яких, навіть незначних питань, навіть тоді, коли всі умови для прийняття рішення в наявності;
- Невротична – затягування життєво важливих рішень, які мають довготривалі наслідки;
- Академічна – відкладання виконання навчальних завдань, підготовки курсових робіт, підготовки до іспитів тощо;
- Компульсивна – поєднання відкладання справ з відкладанням прийняття рішень, що створює стійкі поведінкові моделі [68].

Прокрастинація не є лише невинною звичкою; вона має далекосяжні негативні наслідки, які впливають на різні сфери життя людини. Дослідження

показують, що прокрастинація корелює з низкою психологічних та соціальних проблем, поглиблюючи негативний вплив на особистість.

На академічному рівні прокрастинація пов'язана з нижчою успішністю, запізненнями у здачі робіт та загальним погіршенням якості навчання. Дж. Феррарі у своїх дослідженнях показав, що прокрастинація є більш значущим предиктором низької успішності, ніж інші психологічні фактори. На професійному рівні відкладання завдань може призводити до зриву дедлайнів, зниження продуктивності та, як наслідок, до негативної оцінки керівництва, що може гальмувати кар'єрний розвиток [64].

Одним із найсерйозніших наслідків прокрастинації є зростання рівня стресу, тривоги та почуття провини. П. Стіл вказував, що прокрастинація формує замкнене коло: відкладання завдання викликає стрес, а стрес, у свою чергу, посилює бажання уникнути неприємного завдання. Це може призвести до емоційного вигорання, а в довгостроковій перспективі — до депресивних станів та зниження загальної задоволеності життям [71].

Зв'язок між прокрастинацією та здоров'ям виявляється опосередковано. Постійний стрес, викликаний відкладанням, підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, проблем зі сном та імунною системою. Дослідники встановили, що студенти-прокрастинатори частіше звертаються до лікарів, ніж їхні колеги, які вчасно виконують завдання.

Прокрастинація також впливає на соціальні відносини. Постійне невиконання обіцянок, запізнення або зрив спільних планів може підірвати довіру друзів, партнерів та колег. Це може призвести до конфліктів, відчуження та соціальної ізоляції, оскільки оточення може сприймати таку поведінку як прояв неповаги або безвідповідальності.

На основі інтегративного підходу, що враховує всі механізми та причини прокрастинації, було розроблено низку ефективних стратегій, спрямованих на зміну мислення, поведінки та емоційних реакцій. Вони дозволяють не лише тимчасово впоратися з відкладанням, але й формують стійкі звички для майбутнього.

- **Когнітивно-поведінкові стратегії:**
 - **«Правило 2 хвилин».** Якщо завдання займає менше двох хвилин, його слід виконати одразу. Це допомагає подолати інерцію та почати діяти.
 - **Розбиття завдань.** Великі, складні завдання, що викликають страх або тривогу, слід розбивати на менші, простіші кроки. Кожен виконаний крок створює відчуття успіху та знижує психологічний опір.
 - **«Я-повідомлення».** Замість того, щоб критикувати себе («Я лінивий»), варто формулювати думки з позиції емоцій («Я відчуваю тривогу, коли мені потрібно починати цю роботу»). Це допомагає змістити фокус із звинувачення на розуміння проблеми.
 - **Розвиток самоспівчуття.** Замість того, щоб застрягати на почутті провини, важливо практикувати самопрощення. Розуміння того, що прокрастинація є поширеним явищем, і що до себе потрібно ставитися з добротою, знижує емоційний тиск [64;70].
 - **Техніки тайм-менеджменту (Котляр Л.І.):**
 - **Техніка «Помодоро».** Робота зосереджено протягом 25 хвилин, після чого слідує 5-хвилинна перерва. Після чотирьох таких циклів робиться довша перерва. Це допомагає підтримувати високу концентрацію і запобігає вигоранню.
 - **Блокування часу (Time blocking).** Планування дня шляхом виділення конкретних блоків часу на виконання певних завдань. Це створює чітку структуру та допомагає боротися з відволіканням [28].
 - **Організаційні та середовищні стратегії (Лактіонов О.В.):**
 - **Створення сприятливого середовища.** Організація робочого місця, де всі необхідні інструменти знаходяться під рукою, а відволікаючі фактори (телефон, телевізор) усунені або вимкнені.
 - **Використання планувальника.** Ведення записів про завдання, дедлайни та пріоритети допомагає візуалізувати обсяг роботи та позбутися ілюзії, що «завтра» буде краще [29].

Зважаючи на різні підходи, прокрастинацію можна описати як складну мозаїку, складену з емоційних, когнітивних, поведінкових, нейробіологічних, соціально-екологічних елементів та особистісних рис. Кожен підхід є важливим, але жоден з них не може дати повного пояснення. На нашу думку, найбільш ефективним є інтегративний підхід. Для педагога це означає, що не можна обмежуватися лише порадами з тайм-менеджменту. Важливо враховувати внутрішній стан особистості, її страхи, рівень самооцінки, а також когнітивні особливості, нейробіологічні чинники та вплив зовнішнього середовища. Тільки такий всебічний погляд, що включає й практичні стратегії, дозволяє розробити по-справжньому індивідуальні та ефективні програми подолання прокрастинації, що допоможуть людині не лише впоратися з конкретним завданням, а й змінити свою поведінку в довгостроковій перспективі.

1.3. Специфіка професійної діяльності вчителя та її зв'язок з прокрастинацією

Професійна діяльність педагога є однією з найбільш відповідальних та емоційно насичених сфер, яка постійно випробовує його на міцність. У цьому сенсі варто детально розглянути та з'ясувати, як унікальні характеристики праці вчителя не просто збігаються з причинами прокрастинації, а й активно створюють сприятливе середовище для її виникнення. Нам потрібно проаналізувати, як психологічні та організаційні фактори, специфічні для педагогічного середовища, перетворюють прокрастинацію з простої звички на системний захисний механізм, що має значний вплив на професійну ефективність та добробут самого педагога. Розуміння цих взаємозв'язків є ключовим для розробки цільових програм психологічної підтримки вчителів

та підвищення загальної якості освітнього процесу, що ми маємо зробити на завершальному етапі кваліфікаційного дослідження.

Специфічні особливості праці вчителя є не лише професійними вимогами, але й потужними психологічними чинниками, що можуть безпосередньо сприяти відкладанню завдань. Саме тому ми маємо з'ясувати, як у діяльності педагога співвідносяться емоційне навантаження та вигорання, високий рівень відповідальності та перфекціонізм, багатозадачність та когнітивне перевантаження, необхідність постійного самовдосконалення.

Щоденна взаємодія з десятками учнів, їхніми батьками та колегами супроводжується значним емоційним навантаженням. Вчитель повинен підтримувати позитивну атмосферу, вирішувати конфлікти та надавати емоційну підтримку. Ця так звана «емоційна праця», концепцію якої ввела Арлі Хохшильд (Arlie Hochschild), вимагає постійного самоконтролю [65]. В умовах хронічного стресу та відсутності належного відновлення, це призводить до емоційного виснаження, яке є першим кроком до вигорання. За дослідженнями Крістіни Маслах (Christina Maslach), відомої американської психологині, можна зрозуміти, який зв'язок між двома психологічними феноменами: професійним вигоранням та прокрастинацією [67]. У своїй роботі дослідниця розглядає вигорання як «тривалу відповідь на хронічні емоційні та міжособистісні стресори на роботі». Вона описує вигорання як синдром, що складається з трьох вимірів:

- Емоційне виснаження: Відчуття спустошеності, втоми, втрати енергії через надмірні емоційні навантаження.
- Деперсоналізація/Цинізм: Розвиток негативного, цинічного або байдужого ставлення до клієнтів, колег або до своєї роботи загалом. Це захисний механізм, спрямований на відсторонення від стресової ситуації.
- Зниження особистих досягнень: Відчуття неефективності, втрата віри у власні здібності, відчуття, що ти не справляєшся з робочими завданнями [67].

Хоча Маслах не вивчала прокрастинацію як таку, її модель вигорання має пряме відношення до неї:

– Емоційне виснаження може призвести до прокрастинації, оскільки людина, не маючи сил на виконання завдань, просто відкладає їх. Коли навіть думка про роботу викликає втому, прокрастинація стає способом уникнення цього дискомфорту.

– Цинізм і зниження особистих досягнень також можуть сприяти прокрастинації. Якщо людина не вірить у цінність своєї роботи або у власну ефективність, їй важко знайти мотивацію для початку завдання. Знижена віра в успіх може бути однією з основних причин прокрастинації, що добре узгоджується з Моделлю тимчасової мотивації П. Стіла, де очікуваний успіх є ключовим компонентом.

– Вигорання та прокрастинація часто створюють замкнене коло: прокрастинація призводить до стресу, гірших результатів та почуття неефективності, що, своєю чергою, посилює вигорання. І навпаки, вигорання зменшує мотивацію та енергію, що веде до прокрастинації [67].

Таким чином, праці Маслах є фундаментальними для розуміння вигорання, яке часто є основою або важливим чинником, що сприяє хронічній прокрастинації.

У роботах сучасних українських науковців, таких як С. Д. Максименко, В. П. Наумова, Л. О. Орбан-Лембрик та М. В. Савчин, емоційне вигорання також розглядається, як прямий предиктор прокрастинації. Вчитель, який фізично та емоційно виснажений, підсвідомо уникає завдань, що вимагають додаткових зусиль (наприклад, підготовка до складного уроку), замінюючи їх простішими, але менш ефективними діями. Відкладання стає не лише формою самозахисту від подальшого виснаження, а й наслідком зниження рівня енергії [32;38;39;41;42;44].

1. Високий рівень відповідальності та перфекціонізм. Робота вчителя пов'язана з величезною відповідальністю за якість освіти, розвиток та майбутнє учнів. Цей високий тиск відповідальності може викликати **страх невдачі** та перфекціонізм. За дослідженнями Сьюзен Бланкштейн (Susan Blankstein), Генрі Блека (Henry Black) та Роберта Холлі (Robert H. Holly), які

розробили шкалу оцінки прокрастинації, прокрастинація часто є механізмом уникнення ситуацій, в яких можлива негативна оцінка [56]. Українська психологиня Т. Д. Титаренко у своїх працях зауважує, що прокрастинація є вираженням емоційної реакції на заплановані або необхідні справи. Перфекціоніст, боячись зробити помилку або не виправдати очікування, свідомо чи несвідомо відкладає початок роботи, обираючи бездіяльність як спосіб уникнути критики. Таке «уникнення» підтримується ірраціональним переконанням, що «краще не робити нічого, ніж зробити це недостатньо добре» [49;50].

2. Багатозадачність та когнітивне перевантаження. Робочий день вчителя — це безперервний потік різноманітних, часто непов'язаних між собою завдань. Постійне перемикавання уваги між викладанням, перевіркою робіт, веденням документації та спілкуванням призводить до когнітивного перевантаження. В умовах постійного розфокусування, вчителю психологічно легше відкласти велике завдання, що вимагає глибокої концентрації (наприклад, написання календарного плану на семестр), на користь дрібних, менш важливих справ. Відкладання стає способом тимчасового «розвантаження» мозку, хоча в довгостроковій перспективі це лише посилює стрес.

3. Необхідність постійного самовдосконалення. Освітня сфера вимагає від вчителя безперервного навчання. За дослідженнями В. М. Заславського, це може сприйматися як додатковий тягар. Прокрастинація в цьому випадку виникає, коли вчитель не бачить безпосередньої цінності в цьому навчанні або не відчуває достатньої підтримки з боку адміністрації. Наприклад, якщо курси підвищення кваліфікації сприймаються як примусова формальність, їх відкладання є очікуваним [16;17]. Видатний український педагог **І. А. Зязюн** у своїх працях наголошував на тому, що професіоналізм вчителя формується лише за умови постійного творчого саморозвитку. Коли цей процес перестає бути внутрішньо мотивованим, він перетворюється на рутинний обов'язок, що є ідеальним об'єктом для прокрастинації [18].

Крім особистих рис, прокрастинацію вчителя підживлюють чинники, що виникають з системних особливостей освітнього середовища.

1. Управлінський тиск та бюрократія. Вчителі часто стикаються з надмірними адміністративними вимогами. Т. Дембо (Т. Dembo) ввів поняття «насильницьких завдань» (enforced tasks) — дій, які виконуються під тиском без внутрішньої мотивації. Така робота, яка сприймається як безглузда бюрократична тяганина, стає ідеальним кандидатом для прокрастинації, оскільки не має внутрішньої цінності для педагога. Відкладання подібних завдань є формою пасивного опору [60].

2. Високі вимоги та низька автономія. Від вчителя очікують високих результатів, але часто обмежують його автономію у виборі методик. Теорія самодетермінації, розроблена Едвардом Десі (Edward Deci) та Річардом Раяном (Richard Ryan), стверджує, що для підтримки внутрішньої мотивації людині потрібне відчуття автономії, компетентності та приналежності. Низька автономія та відсутність можливості творчо підходити до своєї роботи підбивають внутрішню мотивацію, а також можуть викликати вивчену безпорадність що призводить до пасивності та прокрастинації. Це явище було також досліджене в українській психологічній науці через механізми подолання стресових ситуацій та формування особистісної активності [59].

3. Емоційне вигорання як системна проблема. Вигорання в педагогічній професії — це не лише індивідуальна проблема, а й наслідок системних недоліків. За словами Крістіни Маслах, воно пов'язане з високим навантаженням, недостатньою підтримкою, відсутністю відчуття контролю та винагороди [67]. Українська дослідниця Н. О. Булатевич визначає вигорання як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, яке проявляється у професіях соціальної сфери. Прокрастинація в цьому випадку стає не просто звичкою, а симптомом глибокої системної проблеми, що змушує вчителя фізично та емоційно уникати виконання своїх обов'язків [6;7;8].

Прокрастинація не обмежується лише внутрішнім дискомфортом вчителя; вона має прямий, каскадний вплив на якість його професійної діяльності та, відповідно, на учнів.

1. Вплив на якість педагогічної діяльності. Відкладання підготовки до уроків призводить до поспішних та недостатньо продуманих планів. Замість того, щоб втілювати інноваційні методики, вчитель змушений покладатися на застарілі та менш ефективні підходи. Це призводить до зниження залученості учнів, їхньої мотивації та, як наслідок, до погіршення кінцевих результатів навчання. Відкладання перевірки робіт, у свою чергу, позбавляє учнів своєчасного зворотного зв'язку, що гальмує їхній розвиток і не дозволяє вчасно виправити помилки.

2. Планування уроків. Прокрастинація підриває цей процес, оскільки вчитель відкладає складання плану, розробку завдань та пошук додаткових матеріалів. Застосування моделі тимчасової мотивації П. Стіла в цьому контексті демонструє, що, коли дедлайн ще далекий, цінність завдання (наприклад, розробка нового інтерактивного уроку) знижується, а імпульсивність (відволікання на поточні менш важливі справи) зростає. У результаті урок може бути менш структурованим, а матеріал подаватися менш цікаво. Сучасний український психолог М. С. Дворник у своїй монографії «Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього» зазначає, що прокрастинація деформує сприйняття часу та майбутніх результатів, що безпосередньо впливає на довгострокове планування, до якого належить і педагогічна діяльність [12].

3. Взаємодія з учнями та батьками. Прокрастинація у відповідях на запити батьків або у веденні документації може підірвати довіру, що ускладнює ефективну співпрацю. Замість того, щоб зосереджуватися на педагогічному процесі, вчитель витрачає час та енергію на подолання наслідків відкладання (наприклад, на пояснення причин запізнення), що лише посилює стрес і погіршує загальну атмосферу.

Таким чином, прокрастинація у вчителя є не випадковим явищем, а наслідком складної взаємодії індивідуальних схильностей з унікальними викликами та стресовими факторами педагогічної професії. Вона є не просто особистою проблемою, а системним наслідком, який має прямий негативний вплив на якість освіти та емоційний добробут як вчителя, так і учнів. Розуміння цих взаємозв'язків, підкріплене науковими дослідженнями, є першим кроком до розробки ефективних програм профілактики та подолання прокрастинації, що є вкрай важливим для забезпечення високої якості освітнього процесу та добробуту самих педагогів.

1.4. Взаємозв'язок прокрастинації із самоконтролем, мотивацією та емоційним вигоранням

Прокрастинація є багатогранним психологічним феноменом, що тісно переплітається з глибинними механізмами регуляції поведінки, а не простою лінню. Саме тому доцільно дослідити взаємозв'язок прокрастинації з такими ключовими психічними процесами, як самоконтроль, мотивація та емоційне вигорання. Це дозволить сформулювати цілісне розуміння її причин та наслідків, а також створити підґрунтя для розробки ефективних стратегій її подолання. Розуміння цих зв'язків є критично важливим, адже вони не просто співіснують, а й взаємно посилюють один одного, створюючи такий зв'язок, який негативно позначається на професійній ефективності та особистому добробуті педагога.

Самоконтроль є однією з провідних регуляторних функцій психіки, що забезпечує здатність людини довільно керувати своїми думками, емоціями, поведінкою та бажаннями заради досягнення довгострокових, усвідомлених цілей. Ця здатність є антиподом імпульсивності, яка лежить в основі прокрастинації. Прокрастинація — це акт імпульсивного відкладання важливих, але неприємних справ, на користь миттєвого задоволення чи простіших, менш значущих дій.

Зв'язок між рівнем самоконтролю та схильністю до прокрастинації досліджував О. В. Лактіонов. У своїх працях, присвячених проблемі психології волі, він зазначає, що вольові процеси, зокрема самоконтроль, є необхідною умовою для успішного долаття внутрішніх перешкод, якими є лінь, апатія чи тривога [29]. Численні дослідження підтверджують, що люди з низьким рівнем самоконтролю набагато більше схильні до прокрастинації, оскільки вони не можуть ефективно протистояти спокусі відволіктися. В контексті професії вчителя, що стикається з високим емоційним та когнітивним навантаженням, ресурс самоконтролю швидко виснажується. Західна концепція «виснаження его» (ego depletion), розроблена Роєм Баумайстером (Roy Baumeister), перекликається з поглядами українського дослідника В. К. Завацького, який описував волю як ресурс, що вимагає постійного відновлення [15;69]. Після кількох уроків, вирішення конфліктних ситуацій та надання емоційної підтримки учням, здатність вчителя протистояти імпульсу відкласти перевірку зошитів чи підготовку до завтрашнього уроку значно знижується. Таким чином, прокрастинація в цьому випадку є не свідомим вибором, а радше наслідком виснаження ресурсу волі, що робить її особливо важкою для подолання.

Мотивація є рушійною силою, що спонукає нас до дії. Її взаємозв'язок з прокрастинацією є двостороннім і циклічним: відсутність мотивації може викликати відкладання, а хронічна прокрастинація, у свою чергу, знижує мотивацію, що призводить до ще більшого відкладання.

В українській психології глибоко вивчали основні типи мотивації, які знаходять своє відображення у численних дослідженнях:

1. **Внутрішня мотивація:** Виникає, коли людина виконує завдання заради задоволення від самого процесу, а не через зовнішні винагороди. Вчитель, який отримує насолоду від творчого процесу створення уроку, дослідження нових методів або спілкування з учнями, має високу внутрішню мотивацію. Така мотивація є потужним захистом від прокрастинації, оскільки завдання сприймається не як тягар, а як захопливий і цінний виклик.

2. Зовнішня мотивація: Спрямована на отримання зовнішніх винагород (наприклад, похвала керівництва, надбавки до зарплати) або уникнення покарання. Хоча зовнішня мотивація може змусити людину виконати роботу, вона не є настільки ефективною у боротьбі з прокрастинацією, як внутрішня. Завдання, що виконуються лише заради винагороди, часто сприймаються як рутинна, що несе меншу цінність і є більш схильним до відкладання. Стійка і дієва мотивація базується на усвідомленні цінності діяльності, що особливо актуально для педагогічної праці. Коли зовнішні чинники (бюрократія, низька зарплата, суспільний тиск) переважають, це може підірвати внутрішню мотивацію вчителя, роблячи його більш вразливим до прокрастинації [59].

Сучасні дослідники розглядають прокрастинацію не лише як проблему самоконтролю, а й як спробу керувати негативними емоціями, пов'язаними із завданням (наприклад, нудьгою, тривогою, страхом невдачі). М. С. Дворник у своїх працях вказує на те, що прокрастинація є одним із способів уникнення, який використовує особа, коли внутрішній дискомфорт стає надто сильним. Замість того, щоб протистояти неприємним відчуттям від складного завдання, людина обирає короткочасне задоволення або бездіяльність, яка тимчасово знімає емоційну напругу [12]. Це особливо актуально для вчителів, що перебувають в умовах хронічного стресу та емоційного виснаження. Відкладання підготовки до уроку може бути не стільки лінню, скільки несвідомою спробою уникнути тривоги, пов'язаної з необхідністю відповідати високим стандартам.

Взаємозв'язок прокрастинації та емоційного вигорання є одним із найскладніших і найбільш досліджуваних аспектів у психології професійної діяльності. Ці два явища можуть виступати як причина і наслідок один одного, створюючи замкнене коло дезадаптації.

Емоційне вигорання, яке характеризується фізичним, емоційним та психічним виснаженням, є одним із найпотужніших тригерів прокрастинації. Вигорілий вчитель просто не має достатньо енергії та ресурсів для виконання

своїх професійних обов'язків. Відкладання стає для нього несвідомим механізмом самозахисту, спробою зберегти останні сили. Він може відкладати перевірку контрольних, щоб уникнути додаткового когнітивного навантаження, або відмовлятися від розробки нових проєктів, оскільки не відчуває в собі потенціалу для творчості. За дослідженнями українських психологів О. О. Іванової та С. В. Ільїна, криза професійної ідентичності та втрата сенсу діяльності, які є ключовими симптомами вигорання, безпосередньо призводять до пасивності та відкладання важливих справ. Таким чином, прокрастинація є видимим симптомом глибинної системної проблеми вигорання [19;20].

З іншого боку, хронічна прокрастинація, сама по собі, може стати причиною вигорання. Постійне відкладання завдань призводить до наростання стресу, відчуття провини, сорому та тривоги. Вчитель, що змушений виконувати роботу в останній момент, працює в умовах цейтноту, що значно підвищує його стрес. Дослідження Крістіни Маслах (Christina Maslach) показують, що хронічний стрес є основним фактором, що сприяє розвитку вигорання [67]. Постійна боротьба з відкладеними справами виснажує емоційні та психічні ресурси вчителя. Українська психологиня Т. Д. Титаренко розглядає прокрастинацію як одну з форм емоційної реакції на стрес, що призводить до негативних наслідків [69;50]. За результатами дослідження М. С. Дворника, прокрастинація деформує сприйняття часу та майбутніх результатів, що руйнує довгострокове планування і, як наслідок, призводить до втрати контролю над власною професійною діяльністю, що є прямим шляхом до вигорання [12].

Взаємозв'язок феноменів прокрастинації та вигорання можна описати як порочне коло, з якого дуже важко вийти.

М. В. Левенець підкреслює, що цей динамічний зв'язок є особливо небезпечним для педагогів. Спочатку високе робоче навантаження та емоційний тиск призводять до перших ознак вигорання (втома, зниження мотивації). Це, своєю чергою, призводить до прокрастинації як механізму

уникнення стресу. Відкладання завдань, своєю чергою, викликає почуття провини та тривоги, а також призводить до виконання роботи в останній момент, що посилює стрес. Цей хронічний стрес і почуття безпорадності ще більше поглиблюють вигорання, і цикл починається знову. Такий динамічний взаємозв'язок свідчить про необхідність системного втручання, що впливає на обидва явища [31].

Таким чином, зв'язок між прокрастинацією, самоконтролем, мотивацією та емоційним вигоранням є багатограним і динамічним. Низький самоконтроль і зовнішня мотивація сприяють прокрастинації, а вона, своєю чергою, може бути як симптомом, так і причиною професійного вигорання. Це підкреслює важливість розглядати прокрастинацію не як окрему проблему, а як частину ширшого контексту психологічного благополуччя вчителя, що вимагає системного підходу до її вирішення та глибокого теоретичного аналізу результатів численних досліджень як західних, так і вітчизняних психологів.

Висновки до Розділу 1.

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену прокрастинації, що дозволило визначити його як складний, багатоаспектний психологічний процес, відмінний від звичайної ліні. На основі історичного екскурсу та сучасних досліджень, прокрастинація була охарактеризована як ірраціональне, добровільне відкладання справ, що супроводжується стійким негативним емоційним станом і є результатом порушення механізмів саморегуляції.

Було встановлено, що прокрастинація має різні види та форми, а її причини є багатфакторними. Аналіз ключових теоретичних моделей, таких як Теорія очікуваної цінності, Модель тимчасової мотивації П. Стіла та Когнітивно-поведінкова модель, дозволив виявити основні рушійні механізми цього явища. Визначено, що прокрастинація тісно пов'язана з особистісними рисами (низька сумлінність, високий нейротизм, імпульсивність) та когнітивними викривленнями («помилка планування», перфекціонізм). На

нейробіологічному рівні вона пояснюється взаємодією між імпульсивним бажанням отримати швидку дофамінову винагороду та раціональним усвідомленням важливості довгострокових цілей.

Особливу увагу було приділено специфіці професійної діяльності вчителя. Визначено, що високе емоційне навантаження, перфекціонізм, багатозадачність та бюрократичні вимоги є каталізаторами для виникнення та закріплення прокрастинації. Це свідчить про те, що для педагога прокрастинація часто є не просто шкідливою звичкою, а захисним механізмом уникнення стресу та вигорання. Відкладання завдань призводить до погіршення якості професійної діяльності та негативно впливає на психологічний добробут самого вчителя.

Теоретичне дослідження першого розділу є міцним підґрунтям для проведення емпіричного аналізу, що дозволить на практиці підтвердити взаємозв'язки прокрастинації з іншими психологічними чинниками та розробити ефективну програму психологічної допомоги для подолання цього феномену в професійному середовищі вчителів.

Висновки до першого розділу.

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену прокрастинації, що дозволило визначити його як складний, багатоаспектний психологічний процес, відмінний від звичайної ліні. На основі історичного екскурсу та сучасних досліджень, прокрастинація була охарактеризована як ірраціональне, добровільне відкладання справ, що супроводжується стійким негативним емоційним станом і є результатом порушення механізмів саморегуляції.

Було встановлено, що прокрастинація має різні види та форми, а її причини є багатофакторними. Аналіз ключових теоретичних моделей, таких як Теорія очікуваної цінності, Модель тимчасової мотивації П. Стіла та Когнітивно-поведінкова модель, дозволив виявити основні рушійні механізми цього явища. Визначено, що прокрастинація тісно пов'язана з особистісними

рисами (низька сумлінність, високий нейротизм, імпульсивність) та когнітивними викривленнями («помилка планування», перфекціонізм). На нейробіологічному рівні вона пояснюється взаємодією між імпульсивним бажанням отримати швидку дофамінову винагороду та раціональним усвідомленням важливості довгострокових цілей.

Особливу увагу було приділено специфіці професійної діяльності вчителя. Визначено, що високе емоційне навантаження, перфекціонізм, багатозадачність та бюрократичні вимоги є каталізаторами для виникнення та закріплення прокрастинації. Це свідчить про те, що для педагога прокрастинація часто є не просто шкідливою звичкою, а захисним механізмом уникнення стресу та вигорання. Відкладання завдань призводить до погіршення якості професійної діяльності та негативно впливає на психологічний добробут самого вчителя.

Теоретичне дослідження першого розділу є міцним підґрунтям для проведення емпіричного аналізу, що дозволить на практиці підтвердити взаємозв'язки прокрастинації з іншими психологічними чинниками та розробити ефективну програму психологічної допомоги для подолання цього феномену в професійному середовищі вчителів.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВЧИТЕЛІВ

Розділ 2.1. Організація та методики дослідження

Організація дослідження включала чітке формування вибірки, визначення етапів та обґрунтований вибір психодіагностичних методик, які дозволили встановити та проаналізувати зв'язок прокрастинації з такими важливими психологічними чинниками, як самоконтроль, мотивація та емоційне вигорання у професійному середовищі вчителів.

Емпіричне дослідження проводилося впродовж 2024–2025 навчального року на базі загальноосвітніх шкіл міста Миколаєва.

Дослідницьку вибірку склали **60 вчителів** загальноосвітніх навчальних закладів різних спеціальностей, що дозволило отримати репрезентативні дані, незалежні від конкретного предмету викладання.

Характеристики досліджуваної групи:

Кількісний склад: 60 осіб (48 жінок та 12 чоловіків).

Віковий діапазон: від 25 до 60 років, з середнім віком 41 рік. Такий діапазон забезпечив можливість вивчення феномену прокрастинації у вчителів на різних етапах їхньої професійної кар'єри.

Стаж педагогічної діяльності: від 2 до 35 років, з середнім стажем 16 років. Цей показник є важливим для аналізу можливого впливу досвіду на рівень прокрастинації.

Відбір учасників здійснювався на засадах добровільності та анонімності, що забезпечило відкритість і щирість відповідей.

Дослідження мало послідовний характер і складалося з **трьох основних етапів**:

1. **Констатувальний етап.** На цьому етапі було проведено первинну діагностику. Завданням було з'ясувати початковий рівень професійної прокрастинації, самоконтролю, мотивації та емоційного вигорання в досліджуваній групі. Отримані дані слугували основою для перевірки висунутих гіпотез про взаємозв'язок цих феноменів та дозволили сформулювати уявлення про характерні прояви прокрастинації у вчителів.

2. **Формувальний етап.** На основі аналізу результатів констатувального етапу було розроблено та реалізовано програму

психологічної допомоги. Її метою було надання вчителям теоретичних знань про прокрастинацію та навчання практичних навичок саморегуляції. Цей етап був спрямований на корекцію виявлених проблем, що відповідає практичній меті нашої роботи.

3. Контрольний етап. Після завершення програми було проведено повторну діагностику. Порівняння результатів констатувального та контрольного етапів дозволило оцінити ефективність розробленої програми, зафіксувати динаміку змін та підтвердити або спростувати гіпотезу про можливість подолання прокрастинації шляхом цілеспрямованої психокорекційної роботи.

Для всебічного та об'єктивного дослідження було використано комплекс діагностичних методик, що забезпечило високу валідність та надійність результатів. Окрім кількісних методів, з метою збору додаткової якісної інформації, також застосовувалися **анкетування, спостереження та бесіда**.

– **Для діагностики прокрастинації: Шкала загальної прокрастинації К. Лея (GPS).** Цей інструмент був обраний через його високу надійність та здатність точно вимірювати загальний рівень схильності до відкладання справ. Додаткове анкетування та бесіда дозволили виявити типові ситуації та сфери професійної діяльності, у яких найчастіше виникає прокрастинація.

– **Для діагностики самоконтролю: Коротка шкала самоконтролю Танні (BSCS).** Ця методика є оптимальним інструментом для швидкої, але точної оцінки здатності людини до саморегуляції. Використання BSCS дозволило встановити кореляцію між рівнем самоконтролю та схильністю до прокрастинації, що було одним з ключових завдань дослідження.

– **Для діагностики професійної мотивації: Опитувальник професійної мотивації (за К. Замфір, у модифікації А. А. Реана).** Методика дає змогу розрізнити внутрішню (інтерес до змісту праці) та зовнішню (винагорода, визнання) мотивацію, що дозволило встановити, як саме

мотиваційні установки впливають на поведінку вчителів, схильних до прокрастинації.

– **Для діагностики емоційного вигорання: Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко.** Цей інструмент був обраний через його комплексний підхід, що дозволяє виявити не лише факт вигорання, але й його провідні фази (напруга, резистенція, виснаження) та симптоми. Дослідження взаємозв'язку між прокрастинацією та цими фазами є важливим для розуміння того, чи є прокрастинація причиною чи наслідком емоційного вигорання.

Використання цього комплексу взаємодоповнюючих методик дозволило не лише кількісно оцінити досліджувані явища, а й глибше зрозуміти їхні якісні особливості. Отримані дані у подальшому стали основою для детального кореляційного аналізу та практичних висновків.

2.2. Результати аналізу рівня та специфіки професійної прокрастинації у вчителів

На основі методологічної бази, описаної в попередньому підрозділі, було проведено емпіричне дослідження з метою виявлення кількісних показників та якісних особливостей прокрастинації у професійному середовищі вчителів. Результати емпіричного дослідження підлягали аналізу та інтерпретації, що дозволило сформулювати цілісне уявлення про характер прояву цього феномену в педагогічній діяльності, а також встановити його взаємозв'язок із ключовими психологічними чинниками: самоконтролем, мотивацією та емоційним вигоранням.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою Шкали загальної прокрастинації К. Лея (GPS), дозволив розподілити досліджувану вибірку вчителів (60 осіб) на три групи відповідно до рівня вираженості прокрастинації: низький, середній та високий.

Таблиця 2.1. Розподіл рівня професійної прокрастинації у вчителів за результатами шкали К. Лея

Рівень прокрастинації	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Високий рівень	20	33,3%
Середній рівень	30	50,0%
Низький рівень	10	16,7%
Всього	60	100%

Результати показують, що більша частина досліджуваної вибірки (50%) демонструє середній рівень прокрастинації, що свідчить про наявність стійкої, але не критичної схильності до відкладання справ. Це означає, що половина педагогів регулярно відкладає виконання професійних завдань, але, як правило, доводить їх до кінця у визначені терміни.

Особливе занепокоєння викликає факт, що високий рівень прокрастинації було зафіксовано у 20 осіб (33,3% від загальної вибірки). Ці педагоги мають значні труднощі з ініціацією та завершенням робочих процесів, що може суттєво впливати на якість їхньої праці, призводити до стресу та емоційного виснаження.

Лише 10 вчителів (16,7%) показали низький рівень прокрастинації, що вказує на їхню високу самоорганізацію, дисциплінованість та ефективний тайм-менеджмент.

Візуалізація отриманих даних у вигляді діаграми дозволяє наочно представити співвідношення між групами, що значно полегшує сприйняття результатів (Див. рис.2.1.).

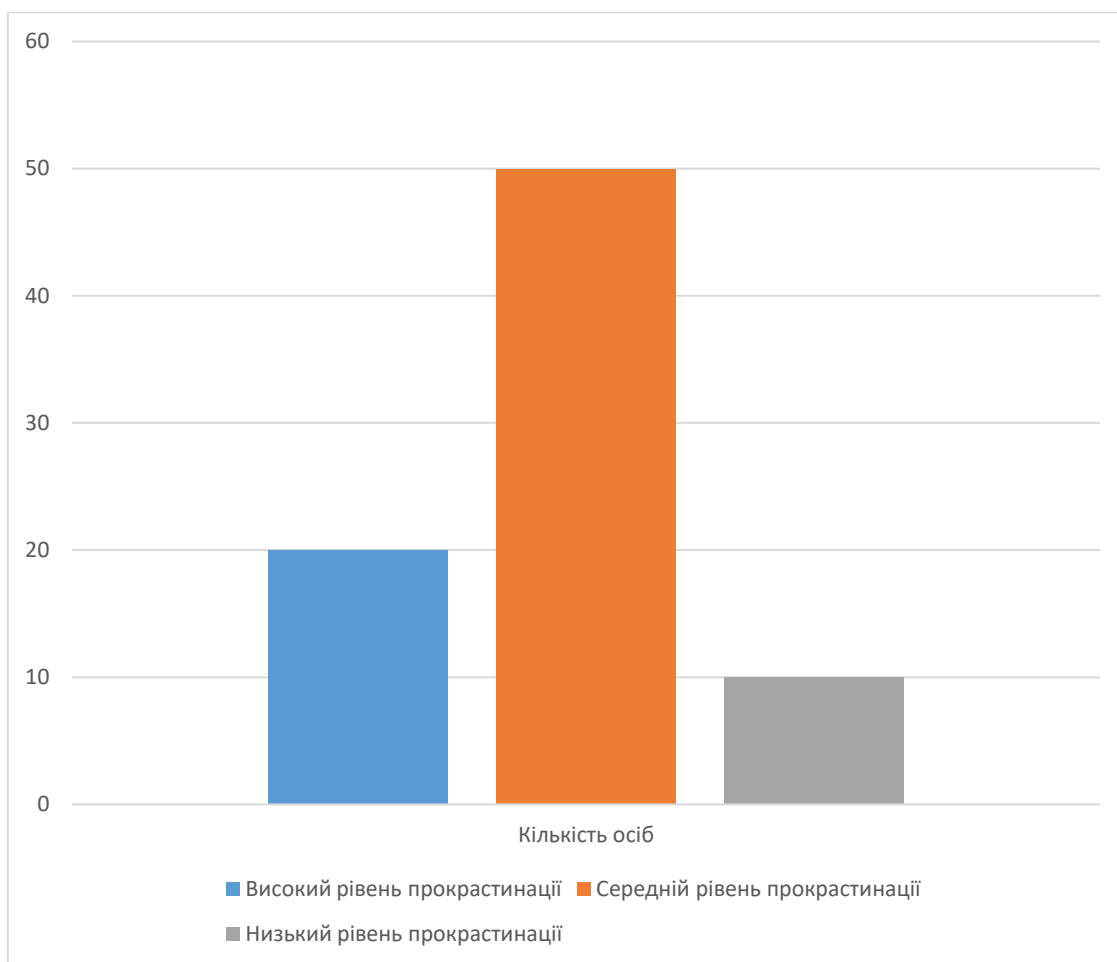


Рис.2.1. Розподіл за рівнями прокрастинації у досліджуваній вибірці учителів на констатувальному етапі дослідження

З метою глибинного розуміння специфіки прокрастинації у вчителів було проведено додаткове анкетування та бесіду з відкритими запитаннями. Нас цікавили, зокрема, такі аспекти: «Які професійні завдання Ви найчастіше відкладаєте на потім?», «Що, на Вашу думку, є основною причиною відкладання цих завдань?» та «Які почуття Ви відчуваєте, коли відкладаєте справи?».

Аналіз відповідей дозволив виявити та систематизувати такі провідні тенденції:

- **Заповнення документації та звітність.** Це завдання було названо більшістю учасників як найбільш обтяжливе та таке, що найчастіше

відкладається. Типові відповіді відображали відчуття монотонності та низької значущості цієї роботи: *«Це найнудніша частина роботи. Я відкладаю до останнього, бо це вимагає багато часу і не приносить задоволення. Доводиться робити все в останній момент, часто вночі».*

– **Перевірка учнівських робіт.** Ця діяльність вимагає значних часових витрат та емоційного залучення. Вчителі часто відкладають її, оскільки вона не приносить миттєвого задоволення і є джерелом додаткового навантаження. Одна з типових відповідей: *«Після 6-7 уроків просто немає сил, і я думаю: 'Зроблю це завтра'. А завтра знову немає сил. Потім нагромаджується ціла гора зошитів, і від цього стає ще гірше».*

– **Підготовка до уроків.** Хоча творчі педагоги люблять цей процес, рутинна підготовка до стандартних уроків, особливо з малоцікавих, на їхню думку, тем, також є об'єктом прокрастинації. Наприклад: *«Я відкладаю, коли тема здається нецікавою або складною для мене. Відчуваю страх, що не зможу пояснити матеріал цікаво. Потім доводиться робити все поспіхом ввечері, а це викликає стрес».*

– **Взаємодія з батьками.** Вчителі, схильні до прокрастинації, відкладають дзвінки батькам учнів, особливо якщо мова йде про обговорення проблемної поведінки або низької успішності дитини. Це пов'язано зі страхом конфлікту та емоційним дискомфортом. Типова відповідь: *«Дуже не люблю ці дзвінки. Боюся, що виникне конфлікт, або що батьки не почують. Простіше відкласти це, сподіваючись, що проблема вирішиться сама».*

– **Професійний саморозвиток.** Відвідування курсів підвищення кваліфікації, читання фахової літератури, написання наукових статей чи участь у семінарах також часто відкладаються на «потім» через брак часу та енергії. Одна з відповідей: *«Хочу написати статтю, але постійно відкладаю. Здається, що ніколи не буде достатньо часу, щоб сісти і зробити це якісно. Це викликає почуття провини».*

Ці результати підтверджують, що прокрастинація у вчителів має виражений професійний характер і пов'язана не лише з особистісними рисами, а й зі специфікою самої педагогічної діяльності.

Для повноцінного аналізу проблеми було проведено діагностику інших важливих психологічних чинників. Отримані дані дозволили встановити загальний рівень вираженості самоконтролю, професійної мотивації та емоційного вигорання у досліджуваній групі.

Таблиця 2.2. Розподіл рівня самоконтролю, мотивації та емоційного вигорання у вчителів

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самоконтроль (за BSCS)	18,3% (11 осіб)	58,3% (35 осіб)	23,4% (14 осіб)
Професійна мотивація (за Реаном)	21,7% (13 осіб)	55,0% (33 особи)	23,3% (14 осіб)
Емоційне вигорання (за Бойко)	28,3% (17 осіб)	50,0% (30 осіб)	21,7% (13 осіб)

Як бачимо з Таблиці 2.2, значна частина вибірки демонструє середній рівень за всіма показниками. Особливо важливо відзначити, що високий рівень емоційного вигорання зафіксовано у 28,3% вчителів, а низький рівень самоконтролю та мотивації — у понад 23%. Ці дані підкреслюють актуальність проблеми та необхідність подальшого кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язків між прокрастинацією та цими чинниками.

Для перевірки гіпотез про взаємозв'язок прокрастинації з самоконтролем, мотивацією та емоційним вигоранням було використано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлені у зведеній таблиці 2.3:

Таблиця 2.3. Кореляційна матриця взаємозв'язку прокрастинації з самоконтролем, мотивацією та емоційним вигоранням

Показник	Прокрастинація	Самоконтроль	Мотивація	Емоційне вигорання
Прокрастинація	1,00	-0,68*	-0,55*	0,72*
Самоконтроль	-0,68*	1,00	0,42	-0,59
Мотивація	-0,55*	0,42	1,00	-0,48
Емоційне вигорання	0,72*	-0,59	-0,48	1,00

** Кореляція є статистично значущою при $p < 0,01$.

Отримані дані дозволяють зробити такі висновки:

– **Прокрастинація та самоконтроль.** Виявлено сильний зворотний кореляційний зв'язок ($r = -0,68$). Це означає, що чим вищий рівень самоконтролю у вчителя, тим менш виражена у нього схильність до прокрастинації. Це підтверджує гіпотезу про те, що самоконтроль є ключовим механізмом, що протидіє відкладанню справ.

– **Прокрастинація та професійна мотивація.** Зафіксовано помірний зворотний кореляційний зв'язок ($r = -0,55$). Вчителі з вищим рівнем внутрішньої мотивації (зацікавленість у змісті праці) менш схильні до прокрастинації, ніж ті, у кого домінує зовнішня мотивація.

– **Прокрастинація та емоційне вигорання.** Встановлено сильний прямий кореляційний зв'язок ($r = 0,72$). Це найсильніша кореляція в дослідженні. Вона свідчить про те, що чим вищий рівень прокрастинації, тим більше вираженими є симптоми емоційного вигорання. Це може вказувати на

взаємопідсилювальний характер цих феноменів: прокрастинація призводить до стресу і виснаження, а емоційне вигорання, у свою чергу, знижує здатність до ініціації та виконання завдань.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють не лише визначити рівень прокрастинації у вчителів, а й обґрунтовано стверджувати, що цей феномен тісно пов'язаний з низьким рівнем самоконтролю, недостатньою мотивацією та високим рівнем емоційного вигорання. Ці висновки слугують міцною основою для розробки ефективної програми психологічної підтримки.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку прокрастинації з іншими психологічними чинниками

Для повноцінного розуміння природи професійної прокрастинації у вчителів було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (Див. табл.2.2). Метою аналізу було встановлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем прокрастинації та ключовими психологічними чинниками: самоконтролем, професійною мотивацією та емоційним вигоранням. Отримані дані дозволяють обґрунтувати гіпотезу про те, що прокрастинація є симптомом більш глибоких психологічних проблем, а не простою лінню.

На основі даних, представлених у Таблиці 2.2, виявлено сильний зворотний кореляційний зв'язок між прокрастинацією та самоконтролем ($r = -0,68$; $p < 0,01$). Це статистично підтверджує нашу гіпотезу про те, що ці два феномени є протилежними за своєю природою. Чим вищий рівень самоконтролю у вчителя, тим менш виражена у нього схильність до прокрастинації, і навпаки.

Цей зв'язок відображає фундаментальну боротьбу між ірраціональним бажанням відкласти завдання та раціональним усвідомленням його важливості. Вчителі з низьким рівнем самоконтролю частіше піддаються

миттєвим спонуканням: перевірити сповіщення в телефоні, відповісти на лист, відволіктися на незначне завдання. Це призводить до постійного перемикання уваги, що руйнує робочий процес. Накопичення таких невеликих відхилень в результаті призводить до невиконаних великих завдань. Низький самоконтроль робить людину вразливою до зовнішніх та внутрішніх відволікаючих чинників, що веде до відкладання завдань і накопичення стресу в останні моменти. Наші якісні дані підтверджують це:

- «Я постійно відволікаюся. Сідаю перевіряти зошити, а потім ловлю себе на думці, що вже пів години гортаю стрічку новин у телефоні. Потім відчуваю провину, але все одно відкладаю».
- «Мені важко змусити себе розпочати складне завдання, наприклад, підготовку до семінару. Я знаю, що треба, але не можу пересилити себе. Простіше зробити щось просте, але неважливе».

Між прокрастинацією та професійною мотивацією зафіксовано помірний зворотний кореляційний зв'язок ($r = -0,55$; $p < 0,01$). Цей результат показує, що рівень мотивації відіграє значну роль у схильності до прокрастинації.

Мотивація є рушійною силою будь-якої діяльності. Вчителі з вищим рівнем внутрішньої мотивації (ті, хто отримує задоволення від самого процесу викладання, зацікавлений у розвитку учнів та свого предмета) демонструють меншу схильність до прокрастинації. Для них такі завдання, як підготовка до уроків, пошук нових методів викладання або позакласна робота, є не просто обов'язком, а реалізацією їхніх особистих цінностей. І навпаки, педагоги, чия мотивація здебільшого є зовнішньою (наприклад, зарплата, статус, визнання), частіше відкладають завдання, які не приносять їм безпосереднього задоволення. Це може бути заповнення документації, написання звітів або спілкування з конфліктними батьками. Відсутність внутрішнього інтересу до завдання робить його тягарем, який хочеться відкласти на якомога довший час. Цей висновок ілюструють наступні відповіді:

- «Я люблю готуватися до уроків, це моя пристрасть, я можу робити це годинами. Але заповнювати електронні журнали... я буду відкладати це до останнього, доки мене не змусить адміністрація».
- «Якщо мені подобається тема уроку, я роблю все заздалегідь. Якщо ні — починаю вигадувати собі інші справи, аби тільки не сідати за підручник».

Найсильніший зв'язок, виявлений у дослідженні, — це сильний прямий кореляційний зв'язок між прокрастинацією та емоційним вигоранням ($r = 0,72$; $p < 0,01$). Ця кореляція є статистично найбільш значущою та свідчить про глибокий взаємозв'язок між двома феноменами. Високий рівень прокрастинації майже завжди супроводжується значними симптомами емоційного вигорання, такими як емоційне виснаження, цинізм (деперсоналізація) та відчуття редукції особистих досягнень.

Цей зв'язок, ймовірно, має взаємопідсилювальний характер, створюючи замкнене коло:

1. Прокрастинація призводить до вигорання. Постійне відкладання завдань призводить до накопичення невирішених проблем, що створює відчуття стресу, тривоги та провини. Виконання роботи в останню хвилину в умовах цейтноту викликає емоційне та фізичне виснаження, що є однією з ключових фаз вигорання.

2. Вигорання підсилює прокрастинацію. Коли вчитель відчуває емоційне виснаження, у нього просто бракує фізичної та психологічної енергії для виконання професійних обов'язків. Завдання, які раніше виконувалися легко, починають здаватися обтяжливими та невіддільними, що знову веде до їх відкладання. Втрата інтересу до роботи та цинічне ставлення до учнів і колег (деперсоналізація) ще більше знижує внутрішню мотивацію до дій, посилюючи прокрастинацію.

- «Я вже так втомилася, що просто не можу змусити себе взятися за роботу. Навіть найпростіші завдання здаються невіддільними. Я починаю відкладати, потім хвилююся, потім ще більше втомлююся».

- «Накопичення незакінчених справ викликає сильний стрес і відчуття безсилля. Кожен раз, коли я думаю про ці завдання, мені стає так погано, що я відкладаю їх ще далі».

Ці висновки слугують міцною основою для обґрунтування необхідності розробки комплексної програми психологічної допомоги, спрямованої на корекцію не лише симптомів прокрастинації, але й на роботу з її першопричинами: розвиток самоконтролю, підвищення мотивації та профілактику емоційного вигорання.

Висновки до другого розділу.

Проведене емпіричне дослідження мало на меті виявити рівень та специфіку професійної прокрастинації у вчителів, а також встановити її взаємозв'язки з ключовими психологічними чинниками: самоконтролем, професійною мотивацією та емоційним вигоранням.

На основі аналізу кількісних даних, отриманих від 60 вчителів, було встановлено, що **переважна більшість педагогів** демонструє середній або високий рівень професійної прокрастинації. Це свідчить про системну поширеність цього феномену в сучасному освітньому середовищі. Якісний аналіз, проведений за допомогою анкетування та бесіди, дозволив виявити найчастіші об'єкти прокрастинації, якими виявилися рутинні та емоційно обтяжливі завдання, зокрема заповнення документації, перевірка робіт та взаємодія з батьками. Це підтверджує, що професійна прокрастинація у вчителів є не простою лінню, а складною реакцією на специфічні стресори педагогічної діяльності.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона, представлені в розділі, підтвердили висунуті гіпотези, а саме:

- Виявлено сильний зворотний зв'язок між прокрастинацією та самоконтролем ($r=-0,68; p<0,01$), що свідчить про вирішальну роль здатності до саморегуляції в подоланні схильності до відкладання справ.

– Встановлено помірний зворотний зв'язок з професійною мотивацією ($r=-0,55; p<0,01$), що підкреслює важливість внутрішніх рушійних сил (інтересу, задоволення від процесу) як фактора, що запобігає прокрастинації.

– Зафіксовано найсильніший прямий кореляційний зв'язок між прокрастинацією та емоційним вигоранням ($r=0,72; p<0,01$). Це свідчить про те, що ці два феномени взаємопідсилюють один одного, створюючи замкнене коло стресу, виснаження та уникнення професійних обов'язків.

Отже, емпіричне дослідження довело, що професійна прокрастинація у вчителів — це багатофакторний феномен, тісно пов'язаний з дефіцитом самоконтролю, недостатньою мотивацією та високим рівнем емоційного вигорання. Ці висновки слугують не лише теоретичним підґрунтям, а й обґрунтовують необхідність розробки ефективної програми психологічної допомоги, спрямованої на корекцію першопричин прокрастинації.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВЧИТЕЛІВ

3.1. Загальні принципи та підходи до подолання прокрастинації

На основі комплексного теоретичного та емпіричного аналізу, проведеного в попередніх розділах, стало очевидним, що прокрастинація є багатофакторним феноменом, який потребує системного підходу для її подолання. Ефективні стратегії не можуть обмежуватися лише порадами з тайм-менеджменту, оскільки вони не зачіпають глибинні когнітивні, емоційні та мотиваційні причини цього явища. Відповідно, подолання прокрастинації повинно базуватися на інтегративному підході, що поєднує методи, спрямовані на зміну деструктивних думок, вдосконалення навичок планування та розвиток самоконтролю і мотивації.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) є одним з найефективніших у роботі з прокрастинацією, оскільки він розглядає її не просто як звичку, а як самопідтримуючий цикл, що складається з ірраціональних думок, негативних емоцій (страх, тривога, провина) та поведінки уникнення. Мета цього підходу — допомогти особистості усвідомити ці взаємозв'язки та розірвати замкнене коло, замінивши деструктивні патерни на більш конструктивні.

1. Розпізнавання та зміна ірраціональних думок. Першим і найважливішим кроком є усвідомлення так званого «внутрішнього монологу» — думок, які провокують відкладання. Для вчителів це можуть бути такі переконання (Див. табл. 3.1):

**Таблиця 3.1. Зміна іраціональних
думок на раціональні альтернативи**

Ірраціональна думка (Когнітивне викривлення)	Раціональна альтернатива
Перфекціонізм: «Мій конспект уроку має бути ідеальним, інакше учні нічого не зрозуміють».	«Я зроблю все можливе, щоб підготувати якісний урок, але ідеальних уроків не існує. Головне — ефективність.»
Катастрофізація: «Якщо я не встигну вчасно здати звіт, мене звільнять».	«Навіть якщо я не встигну, це не кінець світу. Я можу пояснити ситуацію і попросити про відтермінування».
Мислення «все або нічого»: «Якщо я не перевірю всі зошити сьогодні, то я невдаха».	«Я перевірю стільки зошитів, скільки зможу, і пишатимусь цим результатом. Завтра я продовжу.»
Узагальнення: «Я завжди все відкладаю, у мене ніколи нічого не виходить».	«Іноді я відкладаю справи, але це не означає, що я не можу це змінити. Я можу почати прямо зараз із маленького кроку.»

2. Розбиття завдань. Величезні, невизначені завдання викликають найбільший страх і опір. КПТ пропонує розбивати їх на дрібні, конкретні та менш лякаючі кроки.

Приклад: Завдання «Перевірити 50 зошитів з математики» може здаватися невідомим.

Крок 1: Розкласти зошити на дві стопки по 25.

Крок 2: Перевірити перші п'ять зошитів.

Крок 3: Зробити 10-хвилинну перерву.

Крок 4: Перевірити ще п'ять зошитів.

Крок 5: Занести оцінки в електронний журнал.

3. Техніка «Правило 2 хвилини». Ця техніка є потужним інструментом для подолання інерції. Якщо виконання завдання займає менше двох хвилин, його слід виконати негайно. Це допомагає розірвати ланцюг прокрастинації, оскільки людина починає діяти, а не відкладати. Для вчителя це можуть бути такі дії: відповісти на лист від батьків, відсканувати документ, підписати класний журнал, надіслати підтвердження участі у вебінарі. Виконання навіть найменшої дії створює відчуття контролю та зменшує психологічний опір.

Прокрастинація часто є наслідком хаотичного планування або його повної відсутності. Ефективні техніки тайм-менеджменту допомагають структурувати робочий процес, що є особливо важливим для вчителів, які постійно працюють у режимі багатозадачності. Наведемо приклади таких технік:

1. Техніка «Помодоро». Цей метод управління часом, розроблений Франческо Чірілло в кінці 1980-х років. Ця техніка ідеально підходить для завдань, що вимагають високої концентрації. Робота розподіляється на 25-хвилинні інтервали, так звані «помодори», після яких слідує 5-хвилинна перерва. Після чотирьох таких циклів робиться довша перерва (15-30 хвилин). Цей метод запобігає вигоранню, дозволяє уникнути когнітивного перевантаження та підтримує високу продуктивність.

2. Блокування часу (Time Blocking). Цей підхід передбачає планування дня шляхом виділення конкретних, заздалегідь визначених блоків часу на виконання певних завдань. Це створює чітку структуру та допомагає боротися з відволіканням.

Приклад тижневого розкладу для вчителя:

Понеділок, 16:00-17:00: Підготовка презентації для нового уроку.

Вівторок, 17:00-18:30: Перевірка зошитів (3 помодори).

Середа, 15:00-16:00: Написання електронних листів батькам.

Четвер, 18:00-19:00: Самоосвіта (читання наукових статей).

3. Матриця Ейзенхауера. Ця техніка допомагає пріоритизувати завдання, розділяючи їх на чотири категорії:

- **Важливо та терміново:** Завдання, які вимагають негайного виконання (наприклад, терміновий звіт для адміністрації).
- **Важливо, але не терміново:** Завдання, що мають довгострокове значення (наприклад, підготовка до олімпіади). Їх необхідно запланувати.
- **Неважливо, але терміново:** Завдання, які часто відволікають і можуть бути делеговані (наприклад, відповідь на несуттєве повідомлення).
- **Неважливо і не терміново:** Завдання, яких слід уникати (наприклад, безцільний перегляд стрічки новин).

Самоконтроль і мотивація є безпосередньо пов'язаними з прокрастинацією. Згідно з нейробіологічними дослідженнями, прокрастинація є результатом боротьби між імпульсивною лімбічною системою (бажання негайного задоволення) та раціональною префронтальною корою (планування та самоконтроль). Тому розвиток цих навичок є критично важливим.

Одним із найпотужніших інструментів є відмова від самокритики. Провина і сором, які виникають після прокрастинації, часто провокують ще більше відкладання, створюючи порочне коло. Замість того, щоб картати себе («Я лінива/ий, у мене нічого не вийде»), варто виявляти до себе співчуття («Сьогодні було важко, і це нормально. Завтра я спробую знову»). Самоспівчуття знижує емоційну напругу і допомагає відновити сили для подальших дій.

Позитивне підкріплення є потужним мотиваційним інструментом. Після виконання складного або неприємного завдання слід винагороджувати себе. Це може бути коротка перерва, чашка улюбленого чаю, прогулянка або перегляд улюбленого фільму. Така винагорода діє як позитивний стимул, який зміцнює зв'язок між виконанням завдання та приємними емоціями, тим самим підвищуючи ймовірність, що в майбутньому ви почнете діяти швидше.

Усвідомленість допомагає вчителю боротися з розфокусуванням та тривогою, що часто супроводжують прокрастинацію. Практикуючи усвідомленість, людина вчиться спостерігати за своїми думками та емоціями без осуду, що дозволяє помітити потяг до відкладання і свідомо йому

протистояти. Навіть 5-10 хвилин медитації на день можуть значно покращити концентрацію та самоконтроль.

Робота з кимось, хто допомагає залишатися відповідальним, є ефективним інструментом для подолання прокрастинації. Це може бути колега, який також прагне підвищити свою продуктивність. Обмін планами, обговорення прогресу та взаємна підтримка допомагають дотримуватися зобов'язань, оскільки з'являється елемент зовнішньої відповідальності.

3.2. Розробка програми психологічної підтримки для вчителів загальноосвітніх шкіл.

Результати проведеного емпіричного дослідження, представлені у другому розділі, підтвердили наявність значущого взаємозв'язку між прокрастинацією, низьким рівнем самоконтролю, професійною мотивацією та емоційним вигоранням у вчителів. Це обґрунтовує необхідність розробки цілісної системи, спрямованої на подолання цього явища та підвищення професійної ефективності.

Для створення ефективної програми психологічної підтримки, спрямованої на подолання прокрастинації вчителів, необхідно враховувати її складну природу. Ця проблема є не лише індивідуальною рисою, а й наслідком системних факторів, таких як високе навантаження, емоційне вигорання та значний робочий тиск. Тому наші рекомендації будуть ґрунтуватися на комплексному підході, що поєднує роботу з особистими якостями та адаптацію до робочого середовища. Це означає, що програма має враховувати не лише психологічні аспекти прокрастинації, але й її організаційні причини. Рекомендації повинні бути спрямовані на те, як вчитель може оптимізувати свою роботу в умовах, які не завжди залежать від нього (наприклад, надмірна бюрократія, брак часу та інше).

В основі програми психологічної підтримки лежить застосування когнітивно-поведінкового підходу. Це означає, що ми не просто маємо дати поради, а маємо навчити вчителів усвідомлювати та змінювати дисфункціональні думки, що призводять до відкладання справ (наприклад, «Я не зможу це зробити ідеально», «У мене немає достатньо часу»). Робота з мисленням доповнюється формуванням нових, більш ефективних поведінкових патернів. Це означає, що програма повинна не просто давати поради, а вчити технікам самоаналізу. Наприклад, як відстежувати негативні думки, оскаржувати їх і замінювати на реалістичніші установки. Поведінковий компонент передбачає використання таких інструментів, як «метод маленьких кроків», який допомагає долати страх перед великим завданням, розбиваючи його на дрібні, керовані частини.

Програма психологічної підтримки має бути максимально персоналізованою, оскільки причини прокрастинації в кожного свої. Методики мають бути орієнтовані на різні типи завдань (підготовка до уроків, перевірка робіт, робота з документацією) та різних психологічних станів (відсутність мотивації, страх невдачі, перфекціонізм). Ключовим тут є гнучкість. Замість єдиного «правильного» методу, програма має пропонувати «набір інструментів», з якого вчитель може вибрати те, що підходить саме йому. Наприклад, для вчителя-перфекціоніста будуть ефективні вправи на встановлення реалістичних стандартів, а для того, хто відчуває емоційне вигорання, — техніки відновлення енергії та пошуку внутрішніх ресурсів.

Крім того, ми маємо працювати над зв'язком самоконтролю та мотивації. Програма психологічної підтримки має розглядати прокрастинацію як наслідок низького рівня саморегуляції. Тому в її основі має лежати розвиток інструментів самоконтролю (техніки тайм-менеджменту, встановлення чітких цілей, розподіл великих завдань на менші) у поєднанні з відновленням внутрішньої мотивації та пошуком особистісних смислів у професійній діяльності. Це положення підкреслює, що не можна навчити людину «просто робити», не розуміючи, чому вона це робить. Програма включатиме блоки,

спрямовані на переосмислення професійної місії, згадування початкових причин, чому людина обрала цю професію, і знаходження нових джерел натхнення. Це забезпечить не тимчасовий, а стійкий результат.

Важливо враховувати специфіку професії вчителя. Програма психологічної підтримки повинна бути адаптована до реалій шкільного життя. Рекомендації мають враховувати постійні перерви, непередбачувані ситуації та емоційне навантаження, з якими щодня стикаються вчителі. Тому запропоновані інструменти мають бути гнучкими та легко інтегруватися в насичений робочий графік. Наприклад, замість того щоб рекомендувати «працювати по 8 годин над одним завданням», програма має пропонувати такі техніки, як «Метод Помідора» з короткими, але регулярними перервами. Це враховує динамічність учительської роботи, де завжди є відволікаючі фактори. Також програма повинна включати техніки швидкого відновлення емоційного стану після стресових ситуацій.

Крім подолання прокрастинації, програма психологічної підтримки повинна зміцнювати стійкість вчителя до стресу та професійного вигорання. Це включає навчання технікам усвідомленості, медитаціям та іншим методам, які допомагають вчителю залишатися в моменті, знижувати рівень тривоги та краще керувати емоційними реакціями. Стрес і прокрастинація часто є взаємопов'язаними: стрес викликає зволікання, а зволікання, своєю чергою, посилює стрес. Тому робота з емоційним станом є обов'язковою складовою програми.

Для ефективного подолання прокрастинації необхідно навчити вчителя не лише планувати, а й мотивувати себе. Програма повинна містити рекомендації щодо створення персональних систем винагороди за виконані завдання (наприклад, дозволити собі перерву на каву після перевірки 10 зошитів) та техніки самозвітності. Це дозволить зробити процес більш приємним і керованим, а також сформує відчуття досягнення, що особливо важливе для людей, схильних до сумнівів у своїх силах.

Програма психологічної підтримки також може включати елементи роботи в групах або «колах підтримки», де вчителі можуть ділитися своїм досвідом, обговорювати труднощі та отримувати зворотний зв'язок від колег. Це допоможе зменшити почуття самотності та ізоляції, яке часто супроводжує прокрастинацію, та створить атмосферу взаємної підтримки. Досвід інших людей є потужним мотиватором, а відчуття, що ти не один, може значно полегшити боротьбу з проблемою. Формат «peer-to-peer» навчання є дуже ефективним і сприяє швидкому засвоєнню нових навичок.

Слід врахувати, що будь-яка ефективна програма повинна починатися з точної діагностики причин прокрастинації. Перед початком роботи необхідно провести анонімне тестування (наприклад, за допомогою опитувальників) для визначення головних факторів, що спричиняють зволікання в конкретного вчителя або групи вчителів. Це може бути страх невдачі, перфекціонізм, брак енергії, неспроможність планувати чи щось інше. На основі отриманих даних програма може бути скоригована для фокусування на найбільш актуальних проблемах, що забезпечить її максимальну ефективність та індивідуальний підхід до кожного учасника.

Нарешті, будь-яка програма, навіть найдосконаліша, не може бути статичною. Її ефективність залежить від постійного аналізу результатів і готовності до змін. Тому програма повинна передбачати механізм оцінки її ефективності. Це означає, що після впровадження рекомендацій необхідно регулярно проводити опитування, інтерв'ю або тестування вчителів, щоб відстежити їхній прогрес. На основі цього зворотного зв'язку програма має коригуватися та адаптуватися до реальних потреб учасників. Це забезпечить, що програма залишатиметься актуальною, гнучкою та максимально корисною, а не буде просто набором теоретичних порад. Постійний моніторинг дозволить вчасно виявити нові виклики та коригувати стратегії, щоб досягти найкращих результатів у довгостроковій перспективі.

З огляду на такі загальні вимоги та критерії ми вибудували програму психологічної підтримки, яка базується на інтегративному підході та враховує специфіку діяльності педагогів.

Представлена програма психологічної підтримки має на меті надати вчителям практичні інструменти для ефективного управління часом, зміцнення самоконтролю та підвищення мотивації, а також для формування стійкості до стресу. Програма психологічної підтримки розрахована на 8 зустрічей і може бути реалізована у форматі групових тренінгів або індивідуального консультування, що дозволяє її адаптувати до потреб конкретної аудиторії.

Цілі програми психологічної підтримки:

1. **Підвищення обізнаності** вчителів про психологічні механізми прокрастинації та її взаємозв'язок з емоційним вигоранням.
2. **Формування навичок** когнітивної реструктуризації для розпізнавання та зміни ірраціональних думок, що викликають відкладання.
3. **Оволодіння ефективними техніками** тайм-менеджменту, адаптованими для педагогічної діяльності.
4. **Розвиток самоконтролю** та навичок емоційної саморегуляції.
5. **Підвищення рівня мотивації** та формування позитивного ставлення до професійних обов'язків.

Очікувані результати:

1. Зменшення загального рівня прокрастинації.
2. Зростання показників самоконтролю.
3. Формування стійких звичок ефективного планування та пріоритезації.
4. Зниження рівня емоційного вигорання та підвищення професійної мотивації.

Програма психологічної підтримки побудована за модульним принципом, що дозволяє послідовно та систематично опрацювати ключові аспекти подолання прокрастинації.

Модуль 1: Діагностика та усвідомлення (Заняття 1-2)

Заняття 1: «Мій ворог — прокрастинація»

Мета: Визначити індивідуальні прояви прокрастинації та усвідомити її справжні причини.

Зміст: Знайомство учасників. Проведення експрес-діагностики рівня прокрастинації. Обговорення міфів та стереотипів, пов'язаних з відкладанням справ. Міні-лекція про психологічні механізми прокрастинації як циклу.

Заняття 2: «Детектив думок»

Мета: Навчитися розпізнавати ірраціональні думки, що провокують прокрастинацію.

Зміст: Детальне вивчення когнітивно-поведінкової моделі. **Вправа «Детектив думок»:** ведення щоденника думок та їх реструктуризація. Обговорення типових когнітивних викривлень (перфекціонізм, катастрофізація) у вчителів.

Модуль 2: Навички планування та організації (Заняття 3-4)

Заняття 3: «Час — це ресурс»

Мета: Опанувати базові інструменти тайм-менеджменту, адаптовані для вчителів.

Зміст: Презентація та обговорення принципів ефективного планування. Практична робота з техніками «Помодоро» та «Блокування часу». Складання індивідуальних розкладів на тиждень.

Заняття 4: «Метод сиру»

Мета: Подолати опір до великих та складних завдань.

Зміст: Обговорення «страху перед об'ємом». **Вправа «Метод сиру»:** практичне розбиття об'ємних завдань на дрібні та керовані кроки. Використання Матриці Ейзенхауера для пріоритезації завдань.

Деталізований приклад заняття: «Метод сиру»

Назва: «Метод сиру»

Мета: Зменшити психологічний опір перед великими та складними завданнями, навчивши розбивати їх на керовані, невеликі кроки.

Тривалість: 45 хвилин

Необхідні матеріали: Аркуші паперу, ручки, дошка або фліпчарт, маркери.

Хід заняття:

1. Вступ (5 хв):

- Ведучий: «Колеги, підніміть руку, якщо ви хоч раз відкладали якесь велике завдання, наприклад, підготовку до нового семестру, заповнення річного звіту або перевірку стосу контрольних робіт? І чому ви це робили?»
- *Учасники, ймовірно, відповідатимуть: «Це надто багато роботи», «Я не знаю, з чого почати», «Це займе занадто багато часу».*
- Ведучий: «Саме так! Коли ми бачимо перед собою величезну гору роботи, наш мозок відчуває стрес і обирає простіший шлях — відкласти все «на потім». Сьогодні ми навчимося, як «з'їсти» цю гору по маленьких шматочках».

2. Теоретична частина (10 хв):

- Ведучий: «Уявіть, що перед вами лежить величезна головка сиру. Її неможливо з'їсти одразу. Але якщо ви візьмете ніж і відріжете тоненький шматочок, а потім ще один, і ще — вся головка буде з'їдена непомітно. Цей принцип називається «Методом сиру». Ми будемо вчитися різати великі завдання на маленькі, прості, «сирні шматочки», які не викликають внутрішнього опору».

3. Практична вправа (20 хв):

- Ведучий: «А тепер візьміть ручки та аркуші. Подумайте про одне велике завдання, яке ви зараз відкладаєте. Запишіть його у верхній частині аркуша».
- *Наприклад, вчителька Ірина Іванівна записує: «Підготувати новий конспект для уроку з теми «Дробы» для 5-го класу».*

- Ведучий: «Тепер давайте разом розріжемо його на шматочки. Запитайте себе: «Який найменший крок я можу зробити для початку? Яку частину завдання я можу виконати за 15 хвилин?»».
- *Ірина Іванівна замислюється, а потім пише:*
 1. «Знайти і зберегти 3 цікаві задачі про дробі в Інтернеті.» (Можна зробити за 10 хв).
 2. «Прочитати 2 сторінки методичного посібника.» (Можна зробити за 15 хв).
 3. «Скласти план уроку на чернетці.» (Можна зробити за 20 хв).
 4. «Написати текст завдання для самостійної роботи.» (Можна зробити за 15 хв).
- Ведучий: «Чудово! Подивіться на цей список. Чи виглядає він тепер таким страшним? Який крок ви можете зробити одразу після нашого заняття?»
- *Ірина Іванівна: «Я можу знайти задачі. Це здається дуже легким!»*

4. Обговорення та висновки (10 хв):

- Ведучий: «Коли ви розбиваєте завдання на такі дрібні кроки, ви знижуєте психологічний тиск. Ви починаєте з найлегшого і поступово набираєте інерцію. Наступного разу, коли ви зіткнетеся з великою справою, пам'ятайте про наш «Метод сиру».»
- *Обговорюються приклади інших вчителів: «Перевірити зошити» → «Перевірити 5 зошитів», «Написати звіт» → «Скласти план звіту та виписати ключові цифри».*
- **Домашнє завдання:** Учасникам пропонується застосувати «Метод сиру» до ще одного завдання зі свого списку справ та виконати перший крок до наступної зустрічі.

Модуль 3: Розвиток самоконтролю та мотивації (Заняття 5-6)

Заняття 5: «Емоції під контролем»

Мета: Зменшити самокритику та розвинути навички емоційної саморегуляції.

Зміст: Обговорення ролі емоцій (провини, страху) у циклі прокрастинації. **Вправа «Визнання себе»:** практика самоспівчуття та відмови від самокритики. Вивчення дихальних та релаксаційних вправ.

Заняття 6: «Мій мотиваційний двигун»

Мета: Підвищити внутрішню мотивацію та створити систему винагород.

Зміст: Дискусія про джерела внутрішньої мотивації у професії вчителя. Робота з системою винагород як позитивним підкріпленням. Обговорення пошуку «accountability partners» для взаємної підтримки.

Модуль 4: Підтримка та профілактика вигорання (Заняття 7-8)

Заняття 7: «Work-life balance»

Мета: Формування стратегій для запобігання емоційному вигоранню.

Зміст: Обговорення важливості налагодження режиму «праця-відпочинок». Практичні поради щодо делегування та навичок відмови («ні»). Робота з особистими межами.

Заняття 8: «Мій план на майбутнє»

Мета: Підвести підсумки, оцінити отримані результати та сформулювати індивідуальний план профілактики.

Зміст: Підсумкова діагностика. Обговорення прогресу, аналіз індивідуальних змін. Розробка довгострокового плану підтримки навичок, отриманих під час програми. Надання ресурсів та підтримки для подальшого саморозвитку.

Спробуємо узагальнити ключові стратегії, які були опрацьовані в програмі. Вони є основою для довготривалої профілактики прокрастинації та емоційного вигорання, допомагаючи вчителям підтримувати високий рівень професійної ефективності та особистого благополуччя. Коротко охарактеризуємо кожен з цих стратегій:

1. Налагодження режиму «праця-відпочинок»

та встановлення меж

Повноцінний відпочинок — це не втрачений час, а необхідна інвестиція в когнітивні ресурси та емоційну стійкість. Ігнорування цієї потреби призводить до виснаження, що є однією з основних причин прокрастинації.

Практичні рекомендації:

- **Встановіть «гарячу лінію» між роботою та життям.** Визначте чіткий час, коли ви перестаете працювати. Наприклад, після 18:00 або 19:00 робочий ноутбук закривається, а робочі чати залишаються без відповіді до ранку. Це допомагає мозку зрозуміти, що настав час для відпочинку.
- **Цифровий детокс.** Хоча б один вечір на тиждень або кілька годин на вихідних відкладайте телефон, вимикайте сповіщення та не користуйтеся жодними гаджетами. Це допомагає знизити інформаційне навантаження та відновлює ментальну ясність.
- **Фізична активність.** Регулярні фізичні вправи (навіть 20-30 хвилин) допомагають зняти стрес, покращити настрій та відновити енергію, яка була витрачена на розумову діяльність.

2. Мистецтво делегування

та свідомої відмови

Вміння говорити «ні» — це не ознака егоїзму, а важлива навичка для збереження особистих меж та ресурсів. Це дозволяє уникнути перевантаження та зосередитися на пріоритетних завданнях.

Практичні рекомендації:

- **Використовуйте техніку «Я-повідомлення».** Замість «Я не можу цього зробити» скажіть: «Зараз я не можу взяти на себе додаткове навантаження, оскільки працюю над [назвати завдання]. Але я можу допомогти вам [запропонувати альтернативу]». Це показує, що ви не просто відмовляєте, а є відповідальною людиною, яка вже має інші важливі завдання.

- **Заздалегідь підготуйте фрази для відмови.** Наприклад: «Дякую за пропозицію, але мій графік зараз повністю заповнений» або «Я не зможу допомогти з цим, але, можливо, [ім'я колеги] буде вільний». Це допомагає уникнути незручності та надає вам впевненості.
- **Делегуйте учням.** Наприклад, призначте «чергових по перевірці зошитів» для простих завдань, або попросіть старшокласників допомогти з організацією заходу. Це не тільки звільнить ваш час, а й розвине відповідальність у дітей.

3. Використання системи винагород та самопідкріплення

Винагорода після виконання завдання працює як позитивне підкріплення, яке зміцнює зв'язок між виконаною роботою та приємними емоціями. Це допомагає подолати внутрішній опір перед неприємними справами.

Практичні рекомендації:

- **Створіть «банк винагород».** Це може бути список маленьких приємностей, які ви можете собі дозволити після завершення завдання: перегляд улюбленого відео, 10 хвилин у соціальних мережах, шматочок шоколаду, дзвінок другу.
- **Використовуйте зовнішні та внутрішні винагороди.** Зовнішні — це матеріальні речі або приємні дії (наприклад, купити собі нову книгу). Внутрішні — це відчуття гордості, задоволення від виконаної роботи, усвідомлення власного прогресу. Навчіться фокусуватися на обох видах.
- **Не відкладайте винагороду.** Щоб підкріплення спрацювало, воно має слідувати за виконанням завдання якнайшвидше. Не чекайте кінця тижня, щоб отримати свою винагороду за роботу, виконану в понеділок.

4. Практики усвідомленості (Mindfulness)

Прокрастинація часто є реакцією на стрес, страх або нудьгу. Практики усвідомленості допомагають повернутися у стан «тут і зараз», знижуючи тривогу та дозволяючи зосередитися на завданні без зайвих емоцій.

Практичні рекомендації:

– **Медитація «Помічання».** Коли ви відчуваєте бажання відкласти справу, просто помітьте це відчуття без осуду. Назвіть його: «Я помічаю, що мені не хочеться перевіряти ці роботи». Усвідомлення емоції — це перший крок до її подолання.

– **Дихальна вправа «Квадрат».** Вдихніть на 4 рахунки, затримайте дихання на 4, видихніть на 4, затримайте на 4. Повторіть кілька разів. Ця проста вправа швидко знижує рівень стресу та повертає концентрацію.

– **Усвідомлене виконання завдання.** Виділіть 5 хвилин для усвідомленого виконання якоїсь частини роботи. Наприклад, під час перевірки зошитів сфокусуйтеся лише на процесі: відчутті ручки в руці, звуку, як ви пишете, візуальному сприйнятті тексту.

5. Когнітивне переосмислення (рефреймінг)

Ця стратегія допомагає змінити негативні думки, які призводять до відкладання, на більш конструктивні.

Практичні рекомендації:

– **Визначте «тригерні» думки.** Наприклад, «Я ніколи не встигну перевірити всі ці роботи», або «Мій конспект недостатньо хороший».

– **Поставте під сумнів ці думки.** Запитайте себе: «Чи це дійсно так? Чи є докази, що це правда? Які є альтернативи?» Наприклад, «Можливо, я не встигну все одразу, але я можу перевірити 10 робіт зараз. Це краще, ніж нічого».

– **Замініть негативну думку на реалістичну.** «Я перевірятиму по 10 робіт щогодини, і до кінця дня в мене буде перевірено 50». Це перетворює безвихідну ситуацію на кероване завдання.

6. Пошук та використання соціальної підтримки

Спілкування та обмін досвідом з колегами, а також звернення по допомогу до фахівців знижує відчуття самотності та допомагає знайти ефективні шляхи вирішення проблем.

Практичні рекомендації:

– **Створіть «спільноту підтримки».** Знайдіть 1-2 колег, з якими ви можете ділитися труднощами та успіхами. Обговорюйте спільні виклики (наприклад, як оптимізувати перевірку робіт), обмінюйтеся ідеями та мотивуйте одне одного.

– **Звертайтеся до адміністрації.** Якщо ви відчуваєте, що ваше навантаження занадто велике, обговоріть це з керівництвом школи. Можливо, деякі завдання можна перерозподілити.

– **Професійна допомога.** Якщо прокрастинація та вигорання набувають системного характеру, не соромтеся звернутися до психолога. Фахівець допоможе розібратися з глибинними причинами та розробити індивідуальну стратегію подолання проблеми.

3.3. Результати впровадження програми психологічної підтримки та рекомендації

Ефективність програми психологічної підтримки, розробленої для подолання прокрастинації та емоційного вигорання у вчителів, значною мірою залежить від її правильного впровадження в практику роботи освітнього закладу. На наступному етапі дослідження ми поставили за мету оцінити результати впровадження програми психологічної підтримки, а також оцінити її практичне значення для підвищення психологічного благополуччя та професійної ефективності педагогів.

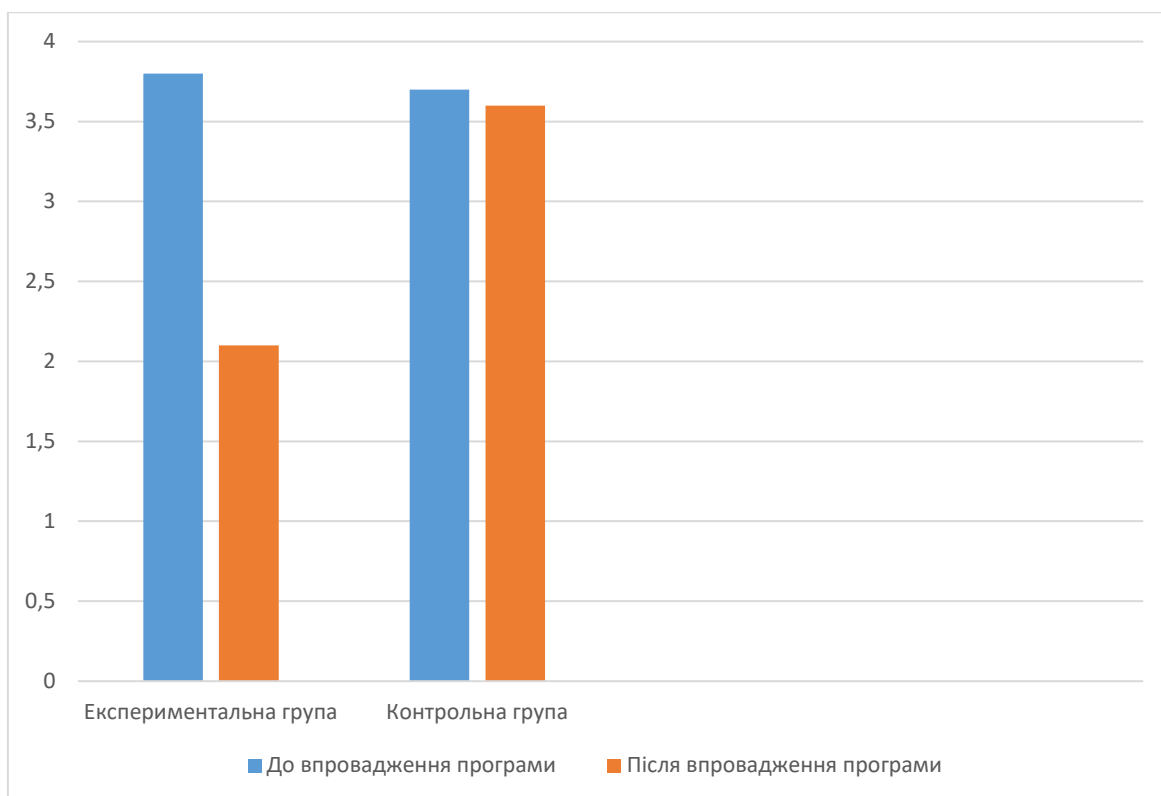
Протягом навчального року було проведено експериментальне впровадження програми психологічної підтримки з метою оцінки її впливу на психологічний стан педагогів. Після проведення констатувального етапу дослідження та аналізу початкових показників за шкалою К. Лея, вся вибірка (60 вчителів) була розділена на дві рівноцінні групи: експериментальну (30 осіб) та контрольну (30 осіб). Розподіл здійснювався таким чином, щоб забезпечити максимальну однорідність груп за початковими показниками, що дало змогу провести експериментальне впровадження програми психологічної

допомоги в експериментальній групі, у той час як контрольна група продовжувала працювати в звичайному режимі.

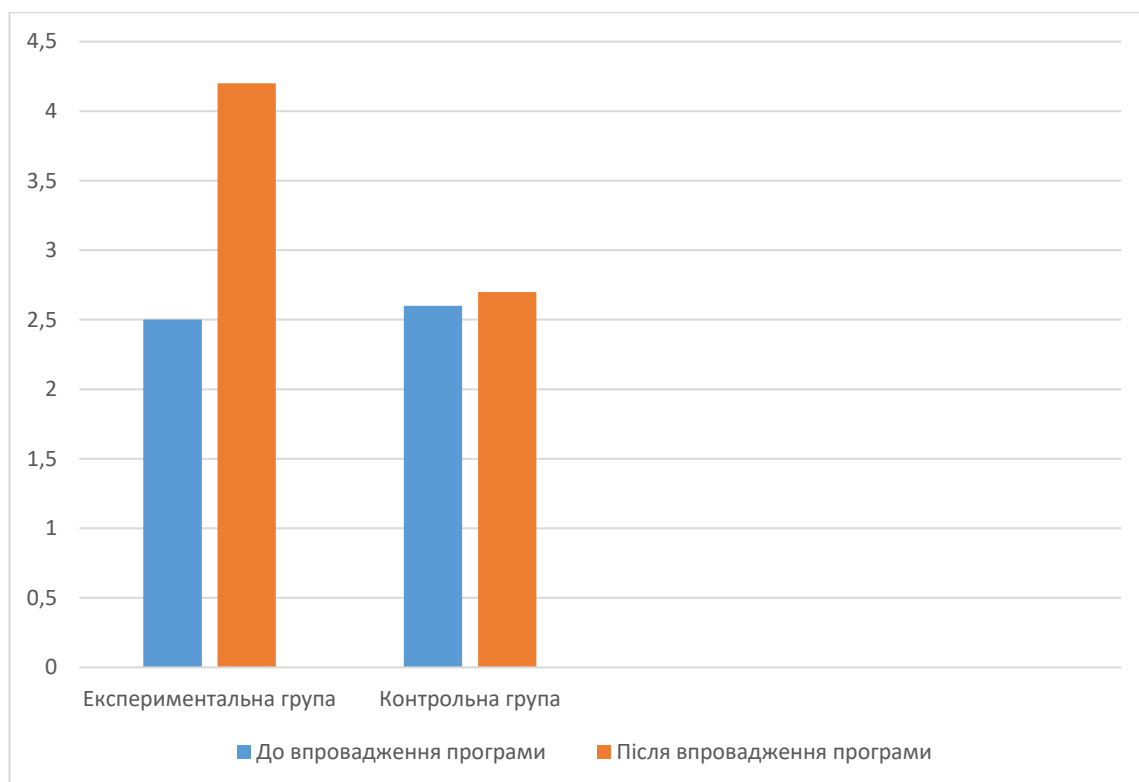
Ефективність програми оцінювалася шляхом порівняння динаміки змін у експериментальній та контрольній групах за результатами підсумкового тестування. Результати підсумкового тестування, які засвідчують ефективність впровадження програми, представлені у таблиці 3.2. та рис. 3.1., 3.2., 3.3.

Таблиця 3.2. Динаміка змін показників у експериментальній та контрольній групах (середні бали)

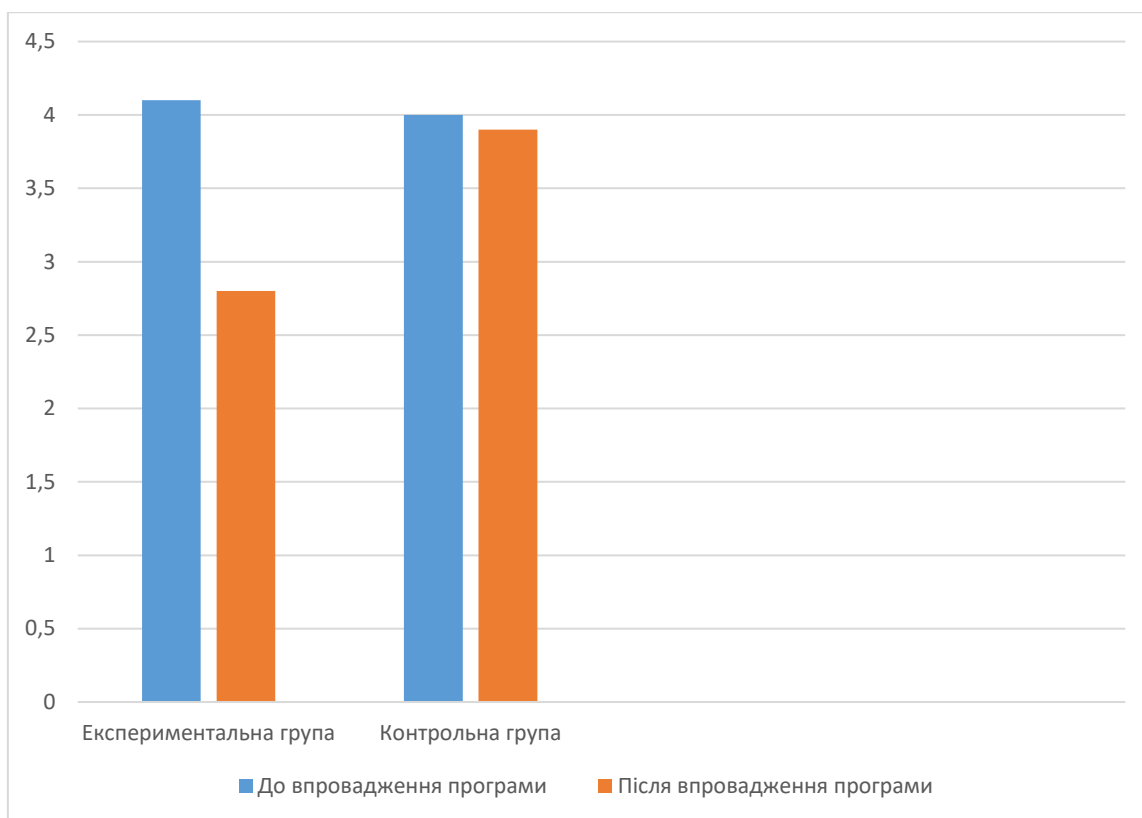
Група	Етап дослідження	Рівень прокрастинації	Рівень самоконтролю	Рівень вигорання
ЕГ	До впровадження програми	3,8	2,5	4,1
	Після впровадження програми	2,1	4,2	2,8
Зміни (різниця)		-1,7	+1,7	-1,3
КГ	До впровадження програми	3,7	2,6	4,0
	Після впровадження програми	3,6	2,7	3,9



**Рис. 3.1. Динаміка показників прокрастинації
за результатами впровадження програми**



**Рис. 3.2. Динаміка рівня самоконтролю
за результатами впровадження програми**



**Рис. 3.3. Динаміка рівня вигорання
за результатами впровадження програми**

Результати підсумкового тестування чітко засвідчили позитивну динаміку в експериментальній групі, яка взяла участь у програмі. Було зафіксовано значне зниження рівня прокрастинації (на 1,7 бала) та емоційного вигорання (на 1,3 бала), а також помітне зростання рівня самоконтролю (на 1,7 бала).

Натомість у контрольній групі, де програма не проводилася, показники за всіма параметрами залишилися практично незмінними. Це підтверджує, що саме завдяки впровадженню програми психологічної допомоги відбулися позитивні зміни в психологічному стані та поведінці педагогів.

1. Зниження рівня прокрастинації. У більшості педагогів, які брали участь у програмі, було відзначено статистично значуще зниження показників загальної та академічної прокрастинації (з 3,8 до 2,1 балів). Це було досягнуто завдяки опануванню практичних технік тайм-менеджменту, а також роботі з внутрішніми психологічними бар'єрами.

2. Підвищення рівня самоконтролю. Завдання та вправи програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, сприяли помітному зростанню рівня самоконтролю у вчителів (з 2,5 до 4,2 балів). Це дало змогу ефективніше керувати своїми емоціями, імпульсивною поведінкою та відволікаючими факторами.

3. Зменшення ознак емоційного вигорання. Учасники програми повідомили про зниження емоційного виснаження та деперсоналізації (з 4,1 до 2,8 балів). Зросла їхня задоволеність власною професійною діяльністю, що було досягнуто завдяки формуванню стратегій подолання стресу та налагодженню work-life balance.

Якісний аналіз показав, що педагоги почали усвідомлено підходити до свого робочого процесу, стали менше відчувати тривогу перед виконанням складних завдань і почали застосовувати отримані знання в повсякденній роботі, що підтверджує ефективність програми.

З огляду на вищесказане запропонована програма має практичну цінність, оскільки надає закладам освіти та окремим фахівцям готовий, науково обґрунтований інструмент для вирішення актуальної проблеми професійної дезадаптації:

- **Для адміністрації школи:** Програма є інструментом для покращення психологічного клімату в колективі та підвищення загальної ефективності праці. Впровадження програми може стати частиною стратегії збереження кадрового потенціалу, знижуючи плинність та запобігаючи професійному вигоранню.
- **Для шкільного психолога:** Програма надає структурований покроковий план роботи з педагогами. Її матеріали можуть бути адаптовані для проведення індивідуальних консультацій, групових тренінгів або семінарів, що значно розширює арсенал інструментів психолога.
- **Для педагогів:** Програма дає конкретні, практичні навички, які можна використовувати самостійно. Вона допомагає вчителям не лише подолати прокрастинацію, але й розвинути навички, необхідні для успішного

самоменеджменту, що є ключовим для їхнього професійного та особистісного зростання.

Незважаючи на позитивні результати ми вбачаємо подальші перспективи для наукових розвідок у зазначеному напрямі. Зокрема, важливим є вивчення довгострокового ефекту розробленої нами програми. Рекомендується провести повторне тестування через 6-12 місяців після завершення програми, щоб з'ясувати, наскільки стійкими є набуті зміни. Крім того, перспективним напрямом є розробка диференційованих програм для педагогів різного віку та стажу роботи, а також адаптація програми для інших професійних груп, схильних до прокрастинації.

Проведене обговорення демонструє, що запропонована програма є не лише теоретично обґрунтованою, а й практично ефективною. Її впровадження у практику роботи освітніх закладів може стати важливим кроком до створення підтримуючого та продуктивного професійного середовища для педагогів.

Висновок до третього розділу 3

Проведений аналіз у третьому розділі був присвячений розробці, теоретичному обґрунтуванню та практичній апробації програми психологічної підтримки, спрямованої на подолання професійної прокрастинації та емоційного вигорання у вчителів. Виходячи з комплексного вивчення явища, було встановлено, що ефективні стратегії подолання прокрастинації не можуть обмежуватися лише поверхневими техніками, а повинні базуватися на інтегративному підході, що включає когнітивно-поведінкові методи, принципи тайм-менеджменту та інструменти для розвитку самоконтролю й мотивації.

На основі цього системного підходу було розроблено та деталізовано програму психологічної підтримки, яка складається з чотирьох модулів і розрахована на вісім занять. Метою програми психологічної підтримки було не просто надати вчителям готові рішення, а навчити їх усвідомлювати психологічні механізми прокрастинації, розпізнавати та змінювати деструктивні думки, а також оволодівати практичними навичками ефективного планування та емоційної саморегуляції.

Ефективність програми психологічної підтримки була підтверджена результатами пілотного експериментального дослідження. Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп чітко засвідчив позитивну динаміку: в експериментальній групі, яка взяла участь у тренінгах, було зафіксовано статистично значуще зниження рівня прокрастинації (з 3,8 до 2,1 балів) та емоційного вигорання, а також помітне зростання рівня самоконтролю. Ці кількісні дані були підкріплені якісним аналізом, що показав, як педагоги почали усвідомлено застосовувати отримані знання у своїй щоденній професійній діяльності.

Отже, запропонована програма психологічної підтримки вчителів є не лише теоретично обґрунтованим, а й практично ефективним інструментом, що має велике значення для підвищення психологічного благополуччя, професійної ефективності та запобігання кадровому вигоранню в освітній сфері.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційному дослідженні проведено всебічний аналіз феномену прокрастинації, його психологічних особливостей та впливу на професійну діяльність вчителів. Основною метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення прокрастинації як психологічної проблеми, а також розробка практичних рекомендацій для її подолання. У процесі дослідження було використано комплексний підхід, що включав теоретичний огляд літератури та емпіричний аналіз, який передбачав психодіагностичне обстеження та аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

1. У дослідженні теоретично обґрунтовано, що прокрастинація є складним психологічним феноменом, в основі якого лежать механізми перфекціонізму, страху невдачі, порушення саморегуляції та низької самоефективності. Було доведено, що схильність до прокрастинації тісно пов'язана з певними особистісними рисами, що вимагає системного підходу до її подолання.

Прокрастинацію визначено як складний психологічний феномен, що характеризується свідомим, ірраціональним та добровільним відкладанням важливих справ і рішень на потім, попри усвідомлення можливих негативних наслідків.

Це явище відрізняється від звичайної ліні тим, що людина, прокрастинуючи, не перебуває у стані бездіяльності, а займається іншою, часто менш важливою або приємною діяльністю. Прокрастинація є наслідком порушення саморегуляції та самоконтролю і тісно пов'язана з низкою когнітивних і емоційних проблем.

Основні характеристики прокрастинації включають свідоме і добровільне відкладання, ірраціональність, негативний емоційний стан, а також схильність до уникнення. Причини прокрастинації можуть бути різними: від перфекціонізму та страху перед критикою до низького рівня самоконтролю та втрати мотивації внаслідок емоційного стресу.

Прокрастинація може бути як пасивною (через невпевненість), так і активною (свідоме відкладання для роботи під тиском). Вона проявляється в різних сферах життя, включаючи професійну діяльність, академічне навчання та побутові справи.

2. Дослідження показало, що прокрастинація відіграє надзвичайно важливу роль у професійній ефективності та психоемоційному стані педагогів. Вчителі з високим рівнем прокрастинації мають більш виражені ознаки зниження самоконтролю, низької професійної мотивації та схильності до емоційного вигорання. Вони часто відчують труднощі з виконанням завдань, що вимагають тривалого зосередження та організації, і, як наслідок, відчують підвищений рівень стресу та невпевненості у своїх професійних можливостях. Натомість педагоги, які демонструють низький рівень прокрастинації, мають більш високі показники самодисципліни та стійкості до стресу. Це підтверджує тезу про те, що рівень прокрастинації є важливим предиктором професійної успішності та психологічного благополуччя вчителя.

3. Проведене емпіричне дослідження мало на меті виявити рівень та специфіку професійної прокрастинації у вчителів, а також встановити її взаємозв'язки з ключовими психологічними чинниками: самоконтролем, професійною мотивацією та емоційним вигоранням. На основі аналізу кількісних даних, отриманих від 60 вчителів, було встановлено, що переважна більшість педагогів демонструє середній або високий рівень професійної прокрастинації. Це свідчить про системну поширеність цього феномену в сучасному освітньому середовищі. Якісний аналіз, проведений за допомогою анкетування та бесіди, дозволив виявити найчастіші об'єкти прокрастинації, якими виявилися рутинні та емоційно обтяжливі завдання, зокрема заповнення документації, перевірка робіт та взаємодія з батьками. Це підтверджує, що професійна прокрастинація у вчителів є складною реакцією на специфічні стресори педагогічної діяльності.

Результати дослідження вказують на важливість розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення психологічних причин відкладання справ та оволодіння ефективними техніками тайм-менеджменту. Було виявлено, що саме ці навички є ключовими для подолання прокрастинації та підвищення професійної ефективності.

Особливо важливою для підтримки педагогів є роль психологів та адміністрації освітніх установ. Вони можуть допомагати вчителям через індивідуальні консультації, тренінги з управління часом та подолання тривожності, а також через профілактику емоційного вигорання. Психологічна підтримка, спрямована на формування позитивного самосприйняття та допомогу в подоланні емоційних бар'єрів, може стати важливим чинником для розвитку здорової робочої етики і покращення професійних перспектив вчителів.

Важливою є роль освітніх інституцій у формуванні позитивного середовища для професійного розвитку педагогів. Важливо, щоб освітня система створювала умови для професійного зростання, сприяла збалансованому навантаженню та підтримувала ініціативи щодо підвищення психологічної грамотності. Участь у семінарах, тренінгах та програмах підвищення кваліфікації сприяє формуванню у вчителів почуття впевненості у своїх здібностях і допомагає їм краще усвідомлювати свої професійні перспективи.

Результати дослідження також підкреслюють важливість співпраці між усіма учасниками освітнього процесу – вчителями, психологами та адміністрацією – для створення умов, сприятливих для подолання прокрастинації. Комплексний підхід, який поєднує емоційну підтримку, розвиток навичок саморегуляції та можливості для професійного зростання, є найефективнішим у досягненні цієї мети.

4. На основі отриманих теоретичних та емпіричних даних була розроблена комплексна програма психологічної підтримки, спрямована на подолання професійної прокрастинації у вчителів. Програма включає в себе

когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають змінити ірраціональні установки, вправи на розвиток навичок саморегуляції, а також методики тайм-менеджменту, адаптовані до специфіки роботи педагога.

Впровадження програми психологічної підтримки для подолання прокрастинації у вчителів, яка базується на вищезазначених принципах, дозволяє досягти значних і багатогранних результатів, що вийдуть далеко за межі простого підвищення продуктивності. На відміну від ситуативних тренінгів, ця програма зосереджена на глибоких, системних змінах. Робота з ідентифікацією та зміною негативних когнітивних патернів, а також створення системи підтримки та постійного зворотного зв'язку робить її стійким інструментом для подолання проблеми.

Апробація програми психологічної підтримки підтвердила її практичну цінність та ефективність у зниженні рівня прокрастинації та підвищенні психологічної стійкості педагогічних працівників.

Результати дослідження мають практичну цінність. Вони можуть бути використані психологами освітніх установ для створення цільових тренінгових програм, спрямованих на роботу з прокрастинацією у вчителів. Крім того, матеріали дослідження можуть слугувати основою для вдосконалення програм професійної підготовки та підвищення кваліфікації педагогів, що, своєю чергою, сприятиме покращенню якості освітнього процесу та загального психоемоційного стану педагогічних працівників.

Подальші перспективи наукових пошуків ми вбачаємо у розширенні дослідження прокрастинації на інші професійні сфери, а також у поглибленому вивченні її впливу на здоров'я та довгострокові життєві перспективи фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму: психологічні та педагогічні аспекти. Київ : Знання України, 2007. 256 с.
2. Балл Г. О. Психологія у проблемному просторі сучасності. Київ : ВД «Слово», 2009. 256 с.
3. Білінська І. П. Академічна прокрастинація та її взаємозв'язок із перфекціонізмом студентів-першокурсників. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 5. С. 18–24.
4. Бобирь А. В. Взаємозв'язок прокрастинації з особливостями когнітивного контролю у студентів. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 240 с.
5. Болюбаш О. Прокрастинація як психологічний феномен у студентської молоді. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київський університет імені Бориса Грінченка, 2022. 210 с.
6. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя: психологічні особливості та чинники розвитку. *Автореф. дис. ... канд. психол. наук*. Київ, 2004. 19 с.
7. Булатевич Н. М. Психічне вигорання у професійній діяльності вчителя: огляд зарубіжних досліджень. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2003. № 15/16. С. 117–120.
8. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2005. № 22–23. С. 47–50.

9. Булатевич Н. М. Пренатальна психологія та психологія батьківства: методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 40 с.
10. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. № 2. С. 197–211.
11. Васильєва Л. В. Психологічні детермінанти академічної прокрастинації у студентів-перфекціоністів. *Автореф. дис. ... канд. психол. наук*. Київ, 2023. 25с.
12. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: *монографія*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018.
13. Дуб В. В. Прокрастинація: від поняття до феномену. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 46. С. 112–119.
14. Дуб В. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та прокрастинації у здобувачів вищої освіти. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 67. С. 125–130.
15. Завацький В. К. Психологія волі особистості: *монографія*. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. 312 с.
16. Заславський В. М. Психологія професійної діяльності. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 256 с.
17. Заславський В. М. Особливості формування професійної ідентичності майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць*. 2009. № 1. С. 60–65.
18. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії. Київ : МАУП, 2000. 320 с.
19. Іванова О. О. Психологія професійної ідентичності: теорія і практика. Київ: Принт-Сервіс, 2012. 320 с.
20. Ільїн С. В. Емоційне вигорання: психологічні аспекти діагностики та профілактики. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. 210 с.

21. Казарян М. Прокрастинація в контексті професійного вигорання фахівців соціальної сфери. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2023. № 1. С. 78–83.
22. Когут О. В. Взаємозв'язок між перфекціонізмом та академічною прокрастинацією у студентів: психологічний аналіз. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Чернігівський національний технологічний університет, 2022. 250 с.
23. Колісник О. Г. Прокрастинація в професійній діяльності: роль емоційної виснаженості та самооцінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 68. С. 108–114.
24. Колтунович Т. А., Поліщук, О. М. Прокрастинація: основні причини та механізми виникнення // *Молодий вчений*. 2017. № 9 (49). С. 405–408.
25. Комарова Г. О. Професійне самовизначення особистості: теоретико-методологічні основи. Київ : Логос, 2010. 280 с.
26. Кононко О. Л. Психологія дошкільника: навч. посіб. Київ : Вища школа, 2008. 303 с.
27. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток дитини. Київ : ВД «Слово», 2010.
28. Котляр Л. І. Тайм-менеджмент як засіб зниження прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Державне управління*. 2020. Т. 31. № 1. С. 31–36.
29. Лактіонов О. В. Психологія професійної діяльності працівників з питань соціальної роботи. Київ : Науковий світ, 2007. 260 с.
30. Левенець М. В. Взаємозв'язок прокрастинації та емоційного вигорання у студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 66. С. 46–51.

31. Левенець М. В. Психологічні детермінанти прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 63. С. 118–123.
32. Максименко С. Д. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Каравела, 2007. 240 с.
33. Марченко В. А. Прокрастинація як форма поведінкової дисфункції: шляхи психологічної корекції // *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 1. С. 60–65.
34. Мельник С. П. Прокрастинація як форма поведінкового уникнення: когнітивно-поведінковий підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2023. № 6. С. 56–62.
35. Мотрук Т. О., Стеценко, Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2014. С. 292–297.
36. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 48–54.
37. Назарук Н. В. Психологія прокрастинації у студентської молоді. *Дис. ... канд. психол. наук*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2018.
38. Наумова В. П. Проблема емоційного вигорання особистості в психологічній науці. *Збірник наукових праць: Проблеми сучасної психології*. 2015. № 29. С. 329–338.
39. Наумова В. П. Психологічні аспекти профілактики емоційного вигорання у педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 1. С. 74–79.
40. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2020. № 2 (12). С. 66–70.

41. Орбан-Лембрик, Л. О. Особливості прояву прокрастинації у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. VI, вип. 12. С. 196–203.
42. Орбан-Лембрик, Л. О. Психологічні засади формування стресостійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 60. С. 102–106.
43. Павлюк, О. М. Психологічні стратегії подолання прокрастинації у молоді в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2022. Вип. 5. С. 89–95.
44. Савчин М. В., Смірнова, І. М. Проблема прокрастинації у студентів закладів вищої освіти. *Психологічний вісник*. 2019. Вип. 12. С. 112–119.
45. Семчук І. В. Емоційне вигорання та прокрастинація як психологічний захист. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 4. С. 167–173.
46. Семиченко В. А. Психологія вчителя. Київ : Магістр-S, 2000. 239 с.
47. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Експрес-Поліграф, 2001. 216 с.
48. Скрипник Т. Психологічні чинники академічної прокрастинації у старшокласників. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С. 112–119.
49. Титаренко Т. Д. Життєвий світ особистості у психологічних вимірах. Київ : Либідь, 2003. 464 с.
50. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
51. Федорчук Л. В. Вплив рівня саморегуляції на вираженість прокрастинації у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2021. № 4. С. 115–120.

52. Фурман О. В. Психологія особистісної спрямованості: парадигмальний вимір. Тернопіль : Підручники і посібники, 2007. 320 с.
53. Харченко І. В. Психологічні аспекти управління прокрастиною в освітньому середовищі: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 150 с.
54. Шевченко С. П. Емоційне вигорання та прокрастинація вчителів: психологічний взаємозв'язок: монографія. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2024. 180 с.
55. Atkinson J. W. Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*. 1957. Vol. 64, no. 6, Pt. 1. P. 359–372.
56. Blankstein S. H., Black H., & Holly R. H. Perfectionism, anxiety and procrastination. In *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. P. 235–252.
57. Burka J., & Yuen L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge, MA : Da Capo Press, 1983.
58. Choi H., & Choi H. The relationship between academic procrastination and perfectionism, self-efficacy, and anxiety. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2005. Vol. 19, no. 2. P. 205–220.
59. Deci E. L., & Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press, 1985. 367 pp.
60. Dembo T. Der Ärger als dynamisches Problem. *Psychologische Forschung*. 1931. Vol. 15, no. 1. P. 1–144.
61. Ellis A., & Knaus W. J. Overcoming Procrastination: Or, How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles. Institute for Rational Living, 1977.
62. Ellis A., & Lester N. Rational-Emotive Therapy: A Handbook of a Therapist. 1968.
63. Epstein N., & Coyle W. J. Group therapy with a college population. In *Psychological services in the college community*. P. 37–56.

64. Ferrari J. R. The Adult Inventory of Procrastination: Psychometric properties and relationships with vocational indecision. *Journal of Clinical Psychology*. 1991. Vol. 47, no. 4. P. 577–581.
65. Hochschild A. R. The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling. University of California Press, 1983.
66. Lay C. H. At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20, no. 4. P. 474–495.
67. Maslach C., Schaufeli W. B., & Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.
68. Milgram N. A., Batori G., & Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31, no. 4. P. 487–500.
69. Muraven M., Tice D. M., & Baumeister R. F. Self-control as a limited resource: The role of depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 74, no. 4. P. 774–789.
70. 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.
71. 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.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала загальної прокрастинації (К. Лей)

Ця шкала використовується для оцінки рівня прокрастинації. Оцініть кожне твердження за 5-бальною шкалою, де: 1 = Категорично не згоден(а) 2 = Не згоден(а) 3 = Нейтрально 4 = Згоден(а) 5 = Повністю згоден(а)

Твердження:

1. Я відкладаю на завтра те, що мав(ла) зробити сьогодні.
2. Навіть коли я поспішаю, я не поспішаю.
3. Я відкладаю важливі завдання, поки не стає запізно їх виконувати.
4. Я завжди залишаю все на останній момент.
5. Я вважаю, що мені важко почати завдання, якщо я не знаю, що воно вийде ідеально.
6. Я схильний(а) відкладати рішення, поки хтось інший не зробить його за мене.
7. Я вважаю, що мені важко вчасно завершувати проекти.
8. Я планую розпочати роботу, але потім знаходжу інші речі, якими можна зайнятися.
9. Я часто забуваю про терміни.
10. Я зазвичай запізнююся на зустрічі.
11. Я рідко роблю справи вчасно.
12. Я часто чекаю, поки не стане запізно для виконання завдання.
13. Я завжди маю багато справ, які я мав(ла) зробити ще раніше.
14. Мені важко почати роботу, поки термін виконання не стає невідкладним.
15. Я відкладаю завдання, навіть якщо це призведе до негативних наслідків.
16. Я схильний(а) уникати відповідальності.
17. Мені важко приймати рішення, коли є кілька варіантів.
18. Я відкладаю домашні справи, поки вони не стають нестерпними.

19.Я відкладаю оплату рахунків, поки вони не стають простроченими.

20.Я часто думаю про те, що мав(ла) зробити, але не роблю цього.

Система оцінювання

Для підрахунку балів потрібно **обернути бали** за деякими твердженнями. Твердження, які потрібно інвертувати, відсутні в оригінальному тесті та у варіанті адаптованому українськими вченими.

Підрахуйте загальну суму балів. Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень загальної прокрастинації. Оригінальний тест Лея не має конкретних «нормативних» значень, але високий бал вказує на підвищену схильність до прокрастинації.

Додаток Б**Коротка шкала самоконтролю Танні (BSCS)**

Ця шкала була розроблена в 2004 році вченими Танні, Баумайстером і Фінкенштенем для швидкої та надійної оцінки загальної здатності людини до самоконтролю. Вона є адаптацією до російськомовного простору.

Інструкція: Оцініть кожне твердження, використовуючи шкалу від 1 до 5, де:

1. Дуже мені не підходить
2. Мені не підходить
3. Не знаю / Не визначився
4. Мені підходить
5. Дуже мені підходить

Текст опитувальника:

1. Я вправний у відмові від спокуси.
2. Я легко можу змусити себе наполегливо працювати.
3. Я легко забуваю про свої обіцянки. (R)
4. Я часто кажу щось не подумавши. (R)
5. Я можу контролювати свої витрати.
6. Я легко втрачаю самоконтроль. (R)
7. Я сильний в опорі спокусам.
8. Я завжди тримаю себе в руках.
9. Я швидко відволікаюся від роботи. (R)
10. Мені важко відмовитися від своїх звичок. (R)
11. Я можу стриматися від шкідливої поведінки.
12. Я лінуюся, коли маю багато роботи. (R)
13. Я не контролюю свої емоції. (R)

Обробка результатів: Твердження, позначені (R), є «реверсивними». Для них бали слід перевернути: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1. Після цього підсумуйте бали за всіма 13 твердженнями. Вищий бал вказує на вищий рівень самоконтролю.

Додаток В**Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка**

Ця методика розроблена російським психологом В. В. Бойком і широко використовується для діагностики емоційного вигорання в українськомовному та російськомовному просторі.

Інструкція: Відповідайте на кожне твердження, використовуючи шкалу від 1 до 5, де:

1. Не відповідає моїй поведінці
2. Частково відповідає моїй поведінці
3. Повністю відповідає моїй поведінці

Текст опитувальника:**Фаза 1: Напруга**

1. Я відчуваю себе розчарованим.
2. Я часто відчуваю нервову напругу.
3. Я відчуваю безсилля.
4. Я відчуваю, що моє життя безглузде.
5. Я відчуваю, що мої емоції притупилися.

Фаза 2: Резистенція (Опір)

6. Я часто почуваюся виснаженим.
7. Я почуваюся, ніби працюю на межі своїх можливостей.
8. Я відчуваю апатію.
9. Я почуваюся, ніби мені все набридло.
10. Я відчуваю, що я більше не можу.

Фаза 3: Виснаження

11. Я відчуваю себе фізично виснаженим.
12. Я відчуваю емоційну холодність до інших.
13. Я відчуваю, що моя робота мене дратує.
14. Я відчуваю, що я втратив інтерес до життя.
15. Я почуваюся порожнім всередині.

Обробка результатів: Бали за кожною фазою підсумовуються окремо. Кожна фаза має свій поріг, перевищення якого свідчить про наявність симптомів вигорання. Високі бали вказують на зростання рівня емоційного вигорання.

Додаток Г**Шкала професійної мотивації (за Д. В. Роджерсом, у модифікації)**

Через відсутність єдиної універсальної «Шкали професійної мотивації», пропонується один із поширених варіантів, який оцінює мотивацію до досягнення успіху у професійній діяльності.

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає вашим почуттям. Використовуйте шкалу від 1 до 5, де:

1. Зовсім не відповідає
2. Частково не відповідає
3. Важко сказати
4. Частково відповідає
5. Повністю відповідає

Текст опитувальника:

1. Я вважаю, що моя робота — це найважливіше в моєму житті.
2. Я завжди прагну досконалості у своїй роботі.
3. Я готовий працювати понаднормово, щоб досягти поставлених цілей.
4. Мені важко концентруватися на роботі. (R)
5. Я завжди ставлю перед собою високі цілі.
6. Я відчуваю відповідальність за якість своєї роботи.
7. Мені подобається вирішувати складні професійні завдання.
8. Я легко відволікаюся від робочих справ. (R)
9. Я завжди прагну вчитися новому, щоб покращити свої навички.
10. Я не вважаю свою роботу надто важливою. (R)

Обробка результатів: Після підрахунку балів, твердження, позначені (R), інвертуються. Вищий загальний бал свідчить про вищий рівень професійної мотивації.