

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАКІВ ІЗ РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

AN EMPIRICAL STUDY OF PROCRASTINATION IN YOUNG MEN WITH DIFFERENT TIME PERSPECTIVES IN THE CONTEXT OF WAR IN UKRAINE

Метою статті є емпіричне дослідження особливостей прокрастинації в юнаків із різною часовою перспективою в умовах війни в Україні. Феномен прокрастинації є достатньо поширеним серед молоді, що може негативно впливати не лише на особистість окремо, а й на суспільство у цілому. Часова перспектива у людей юнацького віку в умовах війни в Україні набуває особливого значення, тому дослідження взаємозв'язку між часовою перспективою та прокрастинацією є достатньо актуальним. При цьому наше дослідження доводить, що рівень схильності до прокрастинації вищий у юнаків із високими показниками за шкалами негативного минулого та фаталістичного теперішнього. Нами виявлено значущі відмінності між чоловіками та жінками за показниками «фаталістичне теперішнє», «гедоністичне теперішнє» та «негативне минуле». Було також виявлено взаємозв'язки між схильністю до прокрастинації, її причинами та часовою перспективою. Це дало нам змогу виділити такі зв'язки у структурі загальної загальної вибірки: 1) схильність до прокрастинації зростає за спрямованості часової перспективи на гедоністичне теперішнє; 2) рівень схильності до прокрастинації знижується за спрямованості на майбутнє; 3) спрямованість на негативне минуле передбачає зростання присутності таких причин до прокрастинації, як недооцінка готовності до виконання завдання, подолання страху відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду та схильність до педантизму; 4) такий тип часової перспективи, як гедоністичне теперішнє, передбачає підвищення схильності до тих самих причин до особистісного відкладання завдань, як і тип часової перспективи негативне минуле; 5) за часової перспективи спрямованість на майбутнє присутня зацікавленість у завданнях, що стоять перед ними, але водночас присутня схильність до недооцінки своїх власних сил щодо виконання цих завдань; 6) фаталістичне теперішнє пов'язане з недооцінкою готовності до виконання завдання, подоланням страху відповідальності та орієнтацією на соціальну винагороду. У роботі також виявлено зв'язки між часовою перспективою та особливостями прокрастинації серед чоловіків

та жінок. Завдяки регресійному аналізу нами було виведено формулу прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація, схильність до відтермінування завдань, часова перспектива, види часової перспективи, регресійний аналіз схильності до прокрастинації, формула схильності до прокрастинації, часова перспектива в жінок та чоловіків.

The aim of the article was to empirically investigate the peculiarities of procrastination among young people with different time perspective in the context of the war in Ukraine. The phenomenon of procrastination is quite common among young people, which can negatively affect not only the individual but also society as a whole. Temporal perspective in people of youth age in the conditions of war in Ukraine acquires special importance. Therefore, the study of the relationship between time perspective and procrastination is quite relevant. At the same time, our study shows that the level of propensity to procrastination is higher in young men with high scores on the scales of negative past and fatalistic present. We found significant differences between men and women on the indicators "fatalistic present", "hedonistic present" and "negative past". Correlations between the propensity to procrastination, its causes and time perspective were also identified. This allowed us to identify the following relationships in the structure of the total sample: 1) the propensity to procrastination increases when the time perspective is directed towards the "hedonistic present"; 2) the level of propensity to procrastination decreases when the time perspective is "directed towards the future"; 3) the orientation towards the negative past implies an increase in the presence of such reasons for procrastination as underestimation of readiness to perform a task, overcoming the fear of responsibility, reduced level of interest, orientation towards social rewards, and a tendency to pedantry. The paper reveals differences between time perspective and procrastination features among men and women. Through regression analysis, we also derived the formula of procrastination.

Key words: procrastination, propensity to postpone tasks, time perspective, types of time perspective, time perspective in women and men, regression analysis of propensity to procrastination, formula of propensity to procrastination.

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.26>

Ніколаєнко С.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, політології
та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Нагорна П.С.

студентка за спеціальністю 053 –
Психологія
Сумський державний університет

Вступ. Умови воєнного стану є надзвичайно напруженими та небезпечними для населення України. Поширеність прокрастинації серед молоді є доволі високою, що може негативно впливати не лише на окрему особистість, а й на суспільство у цілому. Це пов'язане з тим, що прокрастинація може мати негативний вплив як на навчання, так і на прийняття особистістю важливих рішень під час війни в Україні. Так, прокрастинація здатна впливати такі рішення, як вибір напрямку освіти, управління своїм сти-

лем життя, кар'єрні плани тощо. Тому досягнення поставлених цілей для молоді може ставати ще складнішим через дану проблему. Окрім того, прокрастинація стає завадою не лише на шляху до досягнення цілей, а ще й погіршує психологічний стан особистості. Прокрастинатор може відчувати стрес, психологічну напругу, відчуття провини за невиконану задачу, а також може втрачати віру в себе та свої власні сили, що значно погіршує якість життя. У результаті прокрастинація може при-

звести до зниження загальної самооцінки особистості, яка має системний вплив на всі сфери існування особистості.

Проблемою прокрастинації займалися такі науковці, як М. Бернштейн, Дж. Феррарі, Л. Соломон, Е. Ротблум, П. Рінгенбах, К. Мей, М. Дворник, К. Фоменко, Н. Мілграм, Р. Тенне та ін.

Кожна людина перебуває у певній часовій перспективі та її складників – «теперішньому», «майбутньому» та «минулому». Досвід і уявлення особистості про майбутнє, відчуття та проблеми в теперішньому – усе це має неодмінний вплив на особистість і на те, як вона буде своє життя й плани. При цьому важливою особливістю є те, що кожна окрема особистість сприймає час по-різному, а отже, він має на неї й різний вплив. Розуміння особистості цього феномену допомагає їй в організації власного життя, часу та планів.

Часова перспектива досліджувалася багатьма науковцями, серед яких – Ж. Нюттен, В. Ковальов, Н. Толстих, П. Стіл, К. Абульханова-Славська, Т. Гісме, В. Ленс, Ф. Зімбардо та ін.

Отже, дослідження прокрастинації юнаків із різною часовою перспективою продовжує оставатися актуальним як у науковому, так і прикладному аспектах.

Мета дослідження полягала у тому, щоб емпірично дослідити особливості прокрастинації юнаків із різною часовою перспективою в умовах війни в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прокрастинація – це ірраціональна схильність особистості добровільно зволікати з виконанням важливого завдання чи задачі, які є важливими та необхідними у виконанні. Прокрастинація має такі види: прокрастинація прийняття рішень; компульсивна прокрастинація; побутова прокрастинація; невротична прокрастинація; академічна прокрастинація. Цей перелік свідчить про те, що прокрастинація здатна охоплювати великий спектр сфер людського життя та впливати на них. Окрім того, даний конструкт погіршує загальний психологічний стан людини, має змогу призвести до депресивних станів чи зниження самооцінки.

Розрізняють два типи прокрастинації: 1) активну, що призводить до позитивного результату; 2) пасивну, що призводить до негативних наслідків. Активна прокрастинація притаманна тим особистостям, що відкладають завдання, щоб виконати більш важливі. Пасивна ж прокрастинація притаманна людям, що без наміру зволікають з виконанням важливих завдань, аби не робити їх узагалі.

Детермінанти прокрастинації містяться у біологічних та когнітивних особливостях, емоційних переживаннях, особистісних поведінкових особливостях.

Явище прокрастинації юнаків зумовлене такими соціальними чинниками, як відсутність санкцій за невиконання завдань, тиск соціуму, особливості середовища та умов, що окреслюють відкладене завдання (чіткість установлених дедлайнів, умови виконання декількох завдань одночасно тощо). Важливим є також й особистісний складник, а саме: орієнтація на стосунки, незрілість, особистісна тривожність, незацікавленість у завданні та ін.

Юнаки не завжди відчувають відповідальність за свою прокрастинацію, а також вони мають прихильність до імпровізації під час вирішення поставленого завдання, що може посилювати схильність до відкладання завдання. Присутнє також намагання уникнути неприємних переживань у даний відрізок часу.

Часова перспектива – це суб'єктивне уявлення людини про минуле, сьогодення та майбутнє. Часова перспектива характеризується спрямованістю особистості на певний відрізок часу. Така спрямованість залежно від свого характеру може мати різні наслідки, наприклад може визначати особливості цілеспрямованості особистості, її діяльності, наполегливості в досягненні мети, а також успішність у цілому.

Виділяють п'ять типів часової перспективи: фаталістичне теперішнє; гедоністичне теперішнє; позитивне минуле; негативне минуле; майбутнє.

У свідомості представників різних соціальних груп складається порядок протікання часу основних подій життя. Якщо людина відстає від цих уявлень, то це сприймається як життєва поразка. Тобто уявлення про події майбутнього стають як продуктом свідомості індивіда, так і продуктом, що є зумовленим соціальним середовищем і його об'єктивними фактами.

Дослідження зв'язку прокрастинації та часової перспективи юнаків набуває свого значення і в навчанні, що для юнаків є дуже важливим аспектом їхнього життя, і в прийнятті важливих рішень, як, наприклад, вибір майбутньої професії, тощо. Завдяки нашому дослідженню створюється можливість дізнатися про часову перспективу як можливий чинник виникнення феномену прокрастинації серед юнаків.

Методичне забезпечення дослідження особливостей прокрастинації юнаків із різною часовою перспективою. Дослідження проводилося на базі вищого навчального закладу «Сумський державний університет» із вересня по грудень 2023 р. У проведеному нами емпіричному дослідженні взяли участь 77 опитуваних віком від 17 до 25 років, із них 43 жінки та 34 чоловіка.

Із метою оцінки рівня прокрастинації опитуваних була використана методика К. Лея «Шкала загальної прокрастинації». Дана методика дає змогу визначити рівень загальної

вираженості прокрастинації у житті особистості [2].

Для визначення особливостей причин виникнення прокрастинації в опитуваних нами було використано методику М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань». Методика містить п'ять шкал: 1) «недооцінка готовності до виконання завдання» – виявляє відтермінування завдань та рішень через суб'єктивну оцінку їх як складних, не важливих для особистості чи занадто тривалих; також свідчить про необхідність зовнішнього контролю, про нестабільність особистості, а також про недооцінку власних можливостей; 2) «подолання страху відповідальності» – виявляє тривожну поведінку, яка пов'язана з уникненням важливих завдань або ж якщо вони незнайомі чи складні; також ця поведінка супроводжується пошуком певного стану, що стане поштовхом до виконання завдання, на кшталт натхнення; 3) «знижений рівень зацікавленості» – високі показники за цією шкалою свідчать про незацікавленість особистості щодо завдань, які вона повинна виконати; 4) «орієнтація на соціальну винагороду» – показники за цим чинником показують рівень бажання отримати винагороду та соціальне схвалення за виконання поставленого завдання; 5) «схильність до педантизму» – цей показник свідчить про відкладання важливої справи через нерішучість особистості, її неквапливість, а також схильність до унормованості [1].

Методику Ф. Зімбардо «Опитувальник часової перспективи» в адаптації О. Сенюк було взято для дослідження часової перспективи. Методика містить 56 тверджень та має п'ять шкал: 1) «негативне минуле» – відразливе сприйняття минулого, що пов'язано з реальними негатив-

ними подіями в ньому чи негативною реконструкцією минулих подій; можливе поєднання двох варіантів; 2) «гедоністичне теперішнє» – насолода теперішнім моментом, що не передбачає звернення уваги на наслідки цієї поведінки; 3) «майбутнє» – орієнтація на майбутні події; особистість із такою орієнтацією може докладати зусиль заради цілей, що поставлені на майбутнє, та можливих винагород; 4) «позитивне минуле» – сентиментальне ставлення до подій минулого; минулий досвід у цьому разі є приємним для особистості, суб'єктивне реконструювання подій може бути позитивнішим, аніж вони насправді були; 5) «фаталістичне теперішнє» – безпомічне відношення до життя, покладання на долю, зневіра у власних силах та можливості повпливати на своє буття та події, що відбудуться у майбутньому [3].

На нашу думку, наявність в особистості саме таких типів часової перспективи, як «негативне минуле» та «фаталістичне теперішнє», може суттєво впливати на рівень прокрастинації. Адже перший тип передбачає наявність негативного досвіду, що часто може заважати в прийнятті рішень чи виконанні завдань, а другий тип свідчить про те, що особистість не контролює власне життя, адже думає, що до цього не здатна, а отже, її дії ні до чого не призведуть.

Аналіз результатів дослідження особливостей прокрастинації юнаків із різною часовою перспективою. За допомогою вказаних вище методик нами була зібрана потрібна для аналізу інформація. Перейдемо до представлення результатів емпіричного дослідження.

Результати, які наведено в табл. 1, демонструють, що майже всі показники середнього значення за t-критерієм Стьюдента на 0,05 рівні значущості не мають статистично значу-

Таблиця 1

Показники середнього значення у чоловіків та жінок за шкалами методик «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник та «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо

	Показники середнього значення	
	Чоловіки	Жінки
Схильність до прокрастинації	65,06	57,67
Недооцінка готовності до виконання завдання	42,82	45,86
Подолання страху відповідальності	16,62	17,88
Знижений рівень зацікавленості	17,85	18,77
Орієнтація на соціальну винагороду	21,56	22,14
Схильність до педантизму	24,15	24,3
Негативне минуле	2,91**	3,3**
Гедоністичне теперішнє	2,98*	3,23*
Майбутнє	3,27	3,34
Позитивне минуле	3,03	3,12
Фаталістичне теперішнє	2,68*	3*

Примітка: ** – $p < 0.01$, * – $p < 0.05$

щикх відмінностей між чоловіками та жінками. При цьому як у чоловіків, так і у жінок указані середні значення знаходяться по всіх шкалах на середньому рівні розвитку. Однак в опитувальнику Ф. Зімбардо за шкалами «негативне минуле», «гедоністичне теперішнє» та «фаталістичне теперішнє» показники дещо різнилися. У ході більш глибоко аналізу за t-критерієм Стюдента на 0,05 рівні значущості було визначено статистично значущі відмінності між указаними вище показниками між чоловіками та жінками.

Наступним етапом нашого дослідження стало проведення кореляційного аналізу. Кількість піддослідних, що взяли участь у дослідженні, становить 77 опитуваних, рівень достовірності – $p=0,01$. Отже, коефіцієнт кореляції Пірсона для даної вибірки становить 0,3. Дані кореляції повної вибірки наведено в табл. 2.

Дані, які наведено в табл. 2, демонструють, що статистично значущі кореляційні зв'язки знайдені між багатьма шкалами.

Так, схильність до прокрастинації у даній виборці позитивно корелює з такими особистісними причинами схильності до відкладання завдань, як подолання страху до виконання завдання та знижений рівень зацікавленості.

Шкала схильності до прокрастинації корелює зі шкалами «гедоністичне теперішнє» та «майбутнє», причому остання кореляція є негативною, тобто чим сильніша спрямованість часової перспективи на майбутнє, тим сильніше знижується схильність до прокрастинації.

Шкала негативного минулого позитивно корелює з усіма шкалами, окрім шкали схильності до прокрастинації. Гедоністичне теперішнє також позитивно корелює зі всіма шка-

Таблиця 2

Кореляційний взаємозв'язок між прокрастинацією, причинами її виникнення та різною часовою перспективою в юнаків

	Схильність до прокрастинації	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
1	2	3	4	5	6	7
Схильність до прокрастинації	-	-	0,42	-0,33	-	-
Недооцінка готовності до виконання завдання	-	0,56	0,48	0,53	-	0,35
Подолання страху відповідальності	0,6	0,5	0,48	-	-	0,49
Знижений рівень зацікавленості	0,59	0,31	0,37	-0,43	-	-
Орієнтація на соціальну винагороду	-	0,42	0,42	-	-	0,42
Схильність до педантизму	-	0,39	-	-	-	-

лами, окрім шкали схильності до педантизму.

Показник спрямованості часової перспективи на майбутнє має позитивну кореляцію зі шкалою недооцінки готовності виконання завдань, а зі шкалою знижений рівень зацікавленості, навпаки, прослідковується негативна кореляція. Тобто високий рівень зацікавленості призводить до зниження схильності до прокрастинації серед загальної вибірки

Не виявлено жодної значущої кореляції між шкалою позитивного минулого та іншими показниками. Шкала фаталістичного теперішнього позитивно корелює з показниками недооцінки готовності до виконання завдань, подолання страху відповідальності та орієнтації на соціальну винагороду.

У нашому дослідженні ми також порівняли коефіцієнти кореляції між групами жінок та чоловіків. У результаті аналізу даних між цими двома групами було виявлено деякі відмінності за кореляційними показниками як один від одного, так і від загальної вибірки. При цьому група жінок складалася із 43 осіб, а група чоловіків – із 34 осіб. Це означає, що за рівня достовірності $p=0,01$ коефіцієнт кореляції Пірсона становить 0,39 та 0,45 відповідно. Дані кореляції для груп чоловіків та жінок наведено в табл. 3.

За даними, які наведено в табл. 3, ми можемо прослідкувати позитивну кореляцію схильності до прокрастинації та такого показника, як подолання страху відповідальності

Кореляційний взаємозв'язок між прокрастинацією, причинами її виникнення та різною часовою перспективою у жінок та чоловіків

	СдП		НМ		ГТ		Майбутнє		ПМ		ФТ	
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.
СдП	-	-	-	-	-	0,59	-0,51	-	-	-	-	-
НГдВЗ	-	-	0,63	-	0,55	-	0,6	0,53	-	-	-	-
ПСВ	0,55	0,62	-	0,56	-	0,53	-	-	-	-	0,48	0,49
ЗРЗ	-	0,69	-	-	-	0,45	-	-0,6	-	-	-	-
ОнСВ	-	-	0,45	0,42	-	0,50	-	-	-	-	-	0,57
СдП	-	-	-	0,41	-	-	-	-	-	-	-	0,44

Примітка: СдП – схильність до прокрастинації, НМ – негативне минуле, ГТ – гедоністичне теперішнє, ПМ – позитивне минуле, ФТ – фаталістичне теперішнє, НГдВЗ – недооцінка готовності до виконання завдання, ПСВ – подолання страху відповідальності, ЗРЗ – знижений рівень зацікавленості, ОнСВ – орієнтація на соціальну винагороду, СдП – схильність до педантизму

як у чоловіків, так і в жінок. Відмінними є дані про кореляцію схильності до прокрастинації зі зниженим рівнем зацікавленості та гедоністичним теперішнім. Позитивна кореляція між цими показниками притаманна жіночій групі, а в чоловічій групі вона відсутня. Чоловічій групі притаманна негативна кореляція цього показника з показником майбутнього, а в жінок значущої кореляції між цими показниками не спостерігається.

У чоловіків часова перспектива негативного минулого має позитивну кореляцію зі шкалами недооцінки готовності до виконання завдання, орієнтації на соціальну винагороду. Для жіночої групи тип часової перспективи негативного минулого корелює з такими шкалами, як подолання страху відповідальності, орієнтація на соціальну винагороду, схильність до педантизму.

Часова перспектива гедоністичного теперішнього в групі чоловіків не корелює з жодною шкалою, окрім шкали недооцінки готовності до виконання завдання. А от у жіночій групі такий тип часової перспективи корелює з усіма показниками, окрім шкал недооцінки готовності до виконання завдання та схильності до педантизму.

Часова перспектива майбутнього має позитивну кореляцію для чоловіків і жінок із показником недооцінки готовності до виконання завдання. Серед жінок, окрім зазначеної кореляції, також спостерігається негативна кореляція між цим показником та шкалою зниженого рівня зацікавленості.

Часова перспектива позитивного минулого не має жодної значущої кореляції.

Часова перспектива фаталістичного теперішнього для чоловіків і для жінок позитивно корелює з показником подолання страху відповідальності. Для групи жінок також прослідковується позитивна кореляція між фаталістичним теперішнім та орієнтацією на соціальну винагороду і схильність до педантизму.

Останнім етапом нашого дослідження стало проведення регресивного аналізу задля визначення зв'язку між схильністю до прокрастинації та іншими показниками, дані за яким наведено в табл. 4. У ході даного аналізу було виявлено значущі Р-значення щодо таких показників: 1) подолання страху відповідальності; 2) знижений рівень зацікавленості; 3) орієнтація на соціальну винагороду; 4) гедоністичне теперішнє.

За даними, які наведено в табл. 4, значення R-квадрат становить 0,56. Це означає що 56% опитуваних мають визначений нами зв'язок. Завдяки цим даним можна оформити таку формулу прокрастинації:

$$PR = 49,8 + 7,1GT + 0,98PCV + 0,733RZ + 0,61ONCB$$

У цій формулі знаходяться такі скорочення:

PR – схильність до прокрастинації;

GT – гедоністичне теперішнє;

PCV – подолання страху відповідальності;

RZ – знижений рівень зацікавленості;

ONCB – орієнтація на соціальну винагороду.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, метою статті стало емпіричне дослідження особливостей прокрастинації в юнаків із різною часовою перспективою в умовах війни в Україні. Феномен прокрастинації є достатньо поширеним серед молоді, що може негативно впливати не лише на особистість окремо, а й на суспільство у цілому. Часова перспектива у людей юнацького віку в умовах війни в Україні набуває особливого значення, тому дослідження взаємозв'язку між часовою перспективою та прокрастинацією є достатньо актуальним. При цьому наше дослідження доводить, що рівень схильності до прокрастинації вищий у юнаків із високими показниками за шкалами негативного минулого та фаталістичного теперішнього.

Нами виявлено значущі відмінності між чоловіками та жінками за показниками «фаталістичне теперішнє», «гедоністичне теперішнє» та «негативне минуле».

Таблиця 4

Регресійний аналіз схильності до прокрастинації

1	Р-значення	Коефіцієнти
	2	3
Y-перетин	0,005*	49,8
Вік	0,92	-0,07
Недооцінка готовності до виконання завдання	0,14	-0,42
Подолання страху відповідальності	0,004**	0,99
Знижений рівень зацікавленості	0,012*	0,73
Орієнтація на соціальну винагороду	0,021*	-0,62
Схильність до педантизму	0,29	-0,25
Негативне минуле	0,32	2,11
Гедоністичне теперішнє	0,004**	7,11
Майбутнє	0,88	0,37
Позитивне минуле	0,09	-2,78
Фаталістичне теперішнє	0,27	-1,95

Примітка: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$

Було також досліджено взаємозв'язки між схильністю до прокрастинації, її причинами та часовою перспективою. Це дало нам змогу виділити зв'язки у структурі загальної вибірки: 1) схильність до прокрастинації зростає за спрямованості часової перспективи на гедоністичне теперішнє; 2) рівень схильності до прокрастинації знижується за спрямованості на майбутнє; 3) спрямованість на негативне минуле передбачає зростання присутності таких причин до прокрастинації, як недооцінка готовності до виконання завдання, подолання страху відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду та схильність до педантизму; 4) такий тип часової перспективи, як гедоністичне теперішнє, передбачає підвищення схильності до тих самих причин до особистісного відкладання завдань, як і тип часової перспективи негативне минуле; 5) за часової перспективи спрямованість на майбутнє присутня зацікавленість у завданнях, що стоять перед ними, але водночас присутня схильність до недооцінки своїх власних сил щодо виконання цих завдань; 6) фаталістичне теперішнє пов'я-

зане з недооцінкою готовності до виконання завдання, подоланням страху відповідальності та орієнтацією на соціальну винагороду. У роботі також виявлено зв'язки між часовою перспективою та особливостями прокрастинації серед чоловіків та жінок. Завдяки регресійному аналізу нами було також виведено формулу прокрастинації.

Перспектива дослідження полягає у виявленні та емпіричному дослідженні особливостей прокрастинації військовослужбовців із різною часовою перспективою в умовах війни в Україні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
2. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
3. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTRI). *Соціальна психологія*. 2012. № 1–2(51–52). С. 153–156.