

SCI-CONF.COM.UA

CURRENT TRENDS IN SCIENTIFIC RESEARCH DEVELOPMENT



**PROCEEDINGS OF IX INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
APRIL 10-12, 2025**

**BOSTON
2025**

CURRENT TRENDS IN SCIENTIFIC RESEARCH DEVELOPMENT

Proceedings of IX International Scientific and Practical Conference
Boston, USA
10-12 April 2025

Boston, USA

2025

UDC 001.1

The 9th International scientific and practical conference “Current trends in scientific research development” (April 10-12, 2025) BoScience Publisher, Boston, USA. 2025. 517 p.

ISBN 978-1-73981-122-8

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Current trends in scientific research development. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Boston, USA. 2025. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-current-trends-in-scientific-research-development-10-12-04-2025-boston-ssha-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: boston@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2025 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2025 BoScience Publisher ®

©2025 Authors of the articles

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ

Шиделко Анна Володимирівна

к. соц. н., доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології,
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки,
Львівський державний університет внутрішніх справ

Шкурко Світлана Сергіївна

студентка 3 курсу, спеціальності 053 «Психологія»
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,
Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. У статті розглянуто феномен прокрастинації як важливий фактор, що впливає на рівень стресу, психологічне та фізичне здоров'я людини. Проаналізовано основні причини прокрастинації, зокрема психологічні, когнітивні, емоційні та соціальні чинники. Окрема увага приділена її впливу на самоконтроль, емоційний стан та продуктивність. Представлено ефективні стратегії боротьби з прокрастинацією з погляду психології здоров'я, включаючи когнітивно-поведінкові техніки, розвиток тайм-менеджменту та регуляцію емоційного стану. Висвітлено довгострокові наслідки прокрастинації для здоров'я та надано рекомендації щодо її подолання.

Ключові слова: прокрастинація, стрес, самоконтроль, психологія здоров'я, когнітивні фактори, тайм-менеджмент, емоційне вигорання.

Прокрастинація є однією з найпоширеніших проблем сучасного суспільства, яка істотно впливає на психологічний стан і загальне самопочуття людини. В умовах швидких темпів життя, постійного інформаційного перевантаження та високих вимог до особистої ефективності уникнення важливих справ стає не просто поведінковою звичкою, а серйозним психологічним феноменом. Відкладання виконання завдань на пізніший термін

часто супроводжується почуттям провини, тривогою та хронічним стресом, що може спричинити негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я.

Дослідження свідчать, що прокрастинація є предиктором емоційного виснаження, депресивних станів, порушень сну та навіть серцево-судинних захворювань. Окрім індивідуального рівня, прокрастинація має і соціальний вимір, оскільки впливає на продуктивність праці, якість міжособистісних відносин і рівень відповідальності в суспільстві. З огляду на це, вивчення прокрастинації як чинника психологічного стресу та її впливу на здоров'я людини є надзвичайно актуальним на сучасному етапі. Комплексний аналіз цього феномена, що охоплює як психологічні, так і соціальні аспекти, сприятиме розробці ефективних стратегій подолання прокрастинації та мінімізації її негативних наслідків. Саме тому дана стаття спрямована на поглиблене дослідження цієї проблематики та окреслення можливих шляхів її вирішення.

Представлену тему розглядають у межах міждисциплінарних досліджень, зокрема й у галузі психології [1], [2], [3], у нас також вже є певні напрацювання з означеної тематики [4], [5], [6].

Аналізуючи праці науковців, зокрема [1], [2], [3], [7], [8], [9] розуміємо, що психологія накопичила значний обсяг знань у цій галузі. Розглянемо основну дефініцію нашого дослідження – прокрастинацію (від лат. *prōcrāstinātiō* – відкладання на завтра) – це поведінка відкладання виконання діяльності, яка є нецікавою, важкою або неприємною (демотиваційна діяльність), на користь діяльності, яка швидко приносить задоволення (мотиваційна діяльність).

У короткій перспективі прокрастинація дозволяє швидко і легко уникнути негативних наслідків і неприємних емоцій, пов'язаних із виконанням демотиваційного завдання. Але в довготривалій перспективі систематична прокрастинація призводить до накопичення проблем, гальмування особистісного і професійного розвитку, фінансових труднощів тощо. Які своєю чергою запускають ланцюжок потужної самокритики та негативних думок,

знижують настрій, що в підсумку може суттєво погіршити якість життя людини в цілому, а також стан її психічного здоров'я, зокрема. Основний прояв прокрастинації – хронічне порушення термінів реалізації планів, виконання різних завдань і доручень. Симптоми прокрастинації:

- 1) негативне сприйняття поточних завдань;
- 2) занепокоєння та докори сумління з приводу бездіяльності;
- 3) придушення думок про відкладені завдання;
- 4) нервозність;
- 5) перемикання на діяльність, не пов'язану з виконанням завдання (наприклад, думскролінг – схильність до регулярного перегляду та читання негативних новин, надмірно частого оновлення сторінок соціальних мереж у пошуках нових повідомлень, оцінок і коментарів);
- 6) заняття дрібними домашніми справами замість виконання запланованих робочих завдань;
- 7) звичка багаторазово переривати виконання чергового етапу завдання (відриватися на часті перекури чи перекуси);
- 8) пригніченість, зниження самооцінки;
- 9) емоційне виснаження («вигорання»);
- 10) низька продуктивність.

Прокрастинація може бути викликана різними факторами, перелічимо найбільш поширені.

Психологічні фактори. Прокрастинація часто пов'язана зі страхом невдачі – люди відкладають завдання, бо бояться зробити їх неідеально або зіткнутися з критикою. Низька самооцінка також відіграє важливу роль, якщо людина сумнівається у своїх здібностях, вона може відкладати справи, щоб уникнути можливих невдач. Перфекціонізм, хоча й асоціюється з прагненням до високих стандартів, часто сприяє прокрастинації, оскільки людина відкладає роботу, побоюючись, що вона не відповідатиме її високим очікуванням.

Когнітивні фактори. Люди з труднощами концентрації уваги часто відволікаються на неважливі завдання, відкладаючи основну роботу. Проблеми

із самоконтролем змушують їх вибирати миттєве задоволення (наприклад, перегляд соцмереж) замість довготривалої користі (завершення завдання). Також когнітивні спотворення, такі як «завтра я буду більш продуктивним», сприяють прокрастинації, створюючи ілюзію, що відкладене завдання легше буде виконати в майбутньому.

Емоційні фактори. Люди часто відкладають завдання через уникнення дискомфорту. Якщо завдання здається занадто складним або неприємним, вони обирають тимчасове полегшення – заняття чимось простішим або приємнішим. Тривожність і прокрастинація взаємопов'язані: високий рівень тривожності робить людину більш схильною до уникнення складних завдань, що лише підсилює почуття провини та стрес. Депресивні стани також можуть спричиняти прокрастинацію, оскільки низька енергія та мотивація не дозволяють почати роботу вчасно.

Соціальні фактори. Оточення впливає на схильність до прокрастинації – якщо людина перебуває у середовищі, де відкладання справ є нормою, вона теж буде схильною до цього. Цифрова залежність, зокрема надмірне використання соцмереж, часто сприяє прокрастинації, оскільки миттєва взаємодія в онлайні відволікає від реальних завдань. Надмірна залученість у соціальні мережі створює ілюзію продуктивності (наприклад, читання статей або перегляд відео «для саморозвитку»), хоча насправді це просто уникнення важливих справ.

Єдиної класифікації прокрастинації не існує. У дослідженнях застосовуються різні способи розбити прокрастинацію на підкатегорії. Виокремимо поширені види прокрастинації:

- 1) *компульсивна* – компульсивна прокрастинація проявляється нерішучістю, звичкою тягнути час і займатися плануванням справ замість їх виконання;
- 2) *невротична* – характерними проявами є тривожність, страх і депресія;
- 3) *навчальна (академічна)* означена прокрастинація супроводжується постійним бажанням відкласти навчальну діяльність, що майже завжди

супроводжується підвищеним занепокоєнням.

Отже, прокрастинація є багатофакторним явищем, що охоплює психологічні, когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Вона може бути наслідком страху невдачі, низької самооцінки, труднощів із концентрацією, тривожності або впливу оточення. Важливим є розуміння того, що прокрастинація не просто звичка, а складний процес, який може значно впливати на продуктивність і психологічне благополуччя людини. Оскільки єдиної класифікації не існує, дослідники виокремлюють різні типи прокрастинації, серед яких компульсивна, невротична та академічна. Усвідомлення цих факторів і форм прояву прокрастинації є першим кроком до її подолання та ефективного управління власним часом.

Дослідження Р. Steel [7] є однією з найвідоміших робіт з вивчення прокрастинації. Вчений провів дослідження, що охоплювали різні аспекти прокрастинації, і дійшов висновку, що це явище тісно пов'язане з саморегуляцією, імпульсивністю та низьким рівнем мотивації. Він також встановив, що прокрастинація є предиктором підвищеного рівня стресу через відчуття нестачі часу, невиконані зобов'язання та страх перед негативними наслідками. Люди, які прокрастинують, частіше відчують підвищений рівень кортизолу – гормону стресу, який може призводити до тривожності та виснаження; почуття провини та незадоволеності собою, що лише посилює цикл прокрастинації; зниження когнітивних функцій, таких як концентрація, прийняття рішень та пам'ять.

Дослідження студентської популяції показують, що прокрастинація є значущим предиктором емоційного вигорання та депресивних станів [8]. У дослідження [9] розглянуто довгострокові наслідки прокрастинації для фізичного здоров'я. Вчена виявила, що прокрастинація впливає на здоров'я через механізм саморегуляції: люди, які відкладають важливі завдання, також схильні нехтувати профілактичними медичними процедурами, здоровим способом життя та регулярною фізичною активністю. Результати дослідження показали, що прокрастинатори частіше страждають від хронічного стресу, що

впливає на функціонування імунної системи та підвищує ризик серцево-судинних захворювань; порушень сну: безсоння або недостатньої тривалості відпочинку через відчуття тривоги та невиконаних зобов'язань; вищого рівня артеріального тиску та підвищеного ризику серцевих нападів; нездорових харчових звичок, які можуть спричиняти ожиріння або дефіцит поживних речовин. Констатовано, за результатами дослідження, що люди, які хронічно відкладають завдання, частіше мають низький рівень фізичної активності, що погіршує загальний стан здоров'я та сприяє розвитку серйозних захворювань у майбутньому.

Щоб позбутися прокрастинації, необхідно планувати свою діяльність з деталізацією термінів і розставленням пріоритетів. Одним зі способів перестати відкладати справи на потім є розбиття трудомістких завдань на окремі етапи (підзадачі), що не забирають багато часу та сил. Інші способи позбавлення від прокрастинації:

- планування чи тайм-менеджмент (розписувати кількість необхідних завдань і час на їх виконання);
- аналіз страхів. За страху помилитися чи зазнати невдачі можна уявити найгірший з можливих результатів і продумати шляхи вирішення ситуації. За страху успіху можна уявити, які позитивні зміни він додасть у життя;
- знаходження вигідних або приємних особистих мотивів у справах і завданнях, виконання яких зазвичай відкладається;
- розвиток самоконтролю (наприклад, відмова від використання соціальних мереж під час виконання запланованих завдань);
- усунення чи ігнорування чинників, що відривають від справи;
- дотримання режиму дня;
- пом'якшення проявів стресу (наприклад, освоєння дихальних вправ);
- дрібні винагороди за кожне завдання, виконане вчасно;
- відмова від агресивної самокритики;

- підтримка близьких, взаємний контроль виконання справ;
- когнітивно-поведінкова терапія;
- ведення щоденника (для відстеження динаміки проявів прокрастинації).

Водночас серед вчених є думки, що іноді прокрастинація дає час подумати про те, над чим потрібно попрацювати та як це зробити найкращим чином. У таких випадках прокрастинація може бути продуктивною. Швидке та імпульсивне виконання завдань не завжди може бути корисним. Наприклад, під час виконання дрібних домашніх справ людина може подумати над складним проєктом і його реалізацією.

Також за відсутності самодисципліни та самоконтролю деяким людям складно почати роботу та виконувати її в однаковому ритмі. Вони схильні відкладати завдання та справи, оскільки найкраще працюють «під тиском» термінів, що наближаються.

З погляду психології здоров'я, прокрастинацію можна подолати за допомогою:

- когнітивно-поведінкових технік – реструктуризація мислення, зміна ставлення до завдань, подолання ірраціональних страхів;
- розвитку самоконтролю – практика усвідомленого планування та постановки цілей;
- планування та тайм-менеджменту – поділ завдань на дрібніші етапи, використання техніки «Pomodoro»;
- регулювання емоційного стану – медитація, глибоке дихання, фізична активність, ведення щоденника емоцій;
- обмеження факторів відволікання – встановлення чітких робочих годин, мінімізація впливу соцмереж;
- формування здорового способу життя – здорове харчування, достатня фізична активність, дотримання режиму сну.

Висновки. Прокрастинація є складним багатфакторним явищем, що має суттєві наслідки як на індивідуальному, так і на соціальному рівні. Вона тісно

пов'язана з психологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими особливостями людини, а також впливає на її фізичне здоров'я. Дослідження підтверджують, що прокрастинація може спричиняти хронічний стрес, емоційне вигорання, депресивні стани, а також негативно позначатися на працездатності та загальному рівні життєвого благополуччя. Попри негативні наслідки, прокрастинація не є незмінним станом, а піддається корекції завдяки розвитку навичок саморегуляції, підвищенню рівня мотивації та використанню ефективних технік управління часом.

Подальші міждисциплінарні дослідження у цій сфері сприятимуть розробці нових стратегій подолання прокрастинації, що допоможе мінімізувати її негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Усвідомлення природи прокрастинації та її механізмів є важливим кроком до підвищення особистої ефективності та загальної якості життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми виникнення та шляхи подолання. Робота з прокрастинацією методом КПТ. 2017. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/Камінська-Анна-Робота-з-прокрастинацією-методом-КПТ.pdf>.
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf.
3. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента: дис. ... док-ра. психол. наук: 19.00.07 / О. В. Журавльова. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020. 465 с. URL: https://www.oa.edu.ua/doc/dis/zhuravliova_dis.pdf.
4. Шиделко А. В., & Когут С. Я. (2024) Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 78 (2). С. 151-157. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-151-157>.

5. Шиделко, А., & Мачита, А. (2024). Прокрастинація серед студентської молоді: результати дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*, 79(3), 163–168. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-163-168>.

6. Шиделко А. В., Нестерук Д. В. Вплив стресу на психічне здоров'я. Topical aspects of modern scientific research. Proceedings of the 7th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2024. Pp. 195-201. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/03/TOPICAL-ASPECTS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-21-23.03.24.pdf>.

7. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.

8. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>.

9. Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>.