

ВПЛИВ ДОВЕРБАЛЬНОЇ ТРАВМИ НА ВИНИКНЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Резюме

У статті подано результати теоретичного аналізу феномену «прокрастинація» та емпіричного дослідження особливості впливу рівня довербальної травми на інтенсивність прояву прокрастинації у здобувачів вищої освіти. **Мета** дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей прокрастинації у здобувачів вищої освіти. Проведено предметний аналіз поняття «прокрастинація» у здобувачів вищої освіти. Констатовано, що прокрастинація здебільшого є реакцією психіки людини на обов'язкові до виконання заплановані справи; вона виявляється у тому, що особистість, яка передбачає потребу виконувати конкретні важливі справи, саботує таку вимушену потребу та відволікається своєю увагою на побутові справи чи розваги.

Емпіричне дослідження проводилося упродовж червня-липня 2024р. з використанням комплексу **емпіричних методів**: «Шкали загальної прокрастинації» К. Лей – для кількісної оцінки рівня схильності досліджуваних до відтермінування власних завдань; авторської методики М.Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» – для з'ясування провідних причин прокрастинації та принципової різниці між ними, опитувальника «Діагностика довербальних травм згідно методу психотерапії «Я-реконструкція» для визначення рівня довербальної травми у досліджуваних. Для обробки даних застосовано математико-статистичний метод: коефіцієнт лінійної кореляції r Пірсона.

Досліджено та описано характер зв'язків рівня прокрастинації з окремими особистісними схильностями особистості до відтермінування завдань. Виявлено, що ключовими причинами відтермінування є: знижений рівень зацікавленості, недооцінка готовності до виконання, страх.

Емпірично досліджено особливості впливу рівня довербальної травми на інтенсивність прояву прокрастинації у здобувачів вищої освіти. **Результати**: виявлено наявність взаємозв'язку між загальним рівнем прокрастинації та довербальними травмами. Зроблено **висновок**, що зі збільшенням показника рівня розвитку довербальних травм збільшується показник загального рівня прокрастинації. У поточній життєвій обстановці саме робота з усвідомленням психологічних процесів, що відбувалися у довербальний період розвитку особистості допомагає зменшенню загального рівня тривожності, а отже впливатиме на зменшення рівня прокрастинації у здобувачів вищої освіти при виконанні поставлених завдань.

Ключові слова: довербальна травма; здобувачі вищої освіти; прокрастинація; тривожність; Я-реконструкція

Вступ. Сучасний світ, що постійно змінюється та розвивається, вимагає від особистості постійного виконання величезної кількості завдань та дій протягом дня. З прискоренням ритму життя, появою сучасних гаджетів та розвитком мобільного інтернету збільшується навантаження на щоденну діяльність людини. У надзвичайно швидкому темпі життя з безліччю завдань ми вимушені іноді відкладати деякі справи на більш пізній час для їх виконання, що в свою чергу може мати наслідки відсутності ефективного результату в процесі роботи над ними. Постає питання того, чи дійсно причиною невчасного виконання справ є лише та інші негативні риси особистості?

У двадцятому столітті з'явився новий термін «прокрастинація». Поняття прокрастинації - відкладання на потім, відстрочка, небажання приступати до виконання завдань, має глибоку історію, але більш прицільно почало досліджуватися з 1960-х років, і при цьому наголос робиться саме на шкідливості й не конструктивності цього явища. Автори іноземних видань пропонують різні підходи до роботи з прокрастинацією та з її невітнішими наслідками.

І справді, поведінковий патерн зволікання з виконанням справ, часте або періодичне відтермінування важливих завдань на потім правомірно розглядається як чинник, що не дозволяє особистості досягати своїх цілей, гальмує її продуктивну діяльність у різних сферах життя. Також результатом хронічної прокрастинації можуть бути почуття відчаю через даремність докладених зусиль, збільшення незадоволеності та роздратування, стрес, заниження самооцінки (Ferrari, 2000).

Термін «прокрастинація» запозичений з англійської мови. «Procrastination» - відкладання, запізнювання, непочинання - утворений латинським суфіксом «pro», що позначає «вперед, далі, на користь» і коренем «crastinus», що позначає «завтра». Прокрастинація є складним, різнорідним в психологічному плані феноменом, що складається з певних емоційних, поведінкових та когнітивних складових, тісно пов'язаний з мотиваційною частиною особистісного функціонування людини. Відтермінування помічається в першу чергу, в поведінці особистості, що схильна затримувати виконання потрібної діяльності, відкладати прийняття певних рішень. Прокрастинація є сучасною хворобою людства, адже її виникнення зумовлене інтенсивним індустріальним розвитком суспільства (Milgram, 1995).

Прокрастинація спостерігається в таких процесах, коли людина, яка передбачає потребу виконувати конкретні важливі справи, саботує таку вимушену потребу та відволікається своєю увагою на побутові справи чи розваги. Прокрастинація відрізняється від відпочинку тим, що у стані спокою особистість може відновлювати свою енергію та ресурси, а при прокрастинації – відбувається зворотній процес, коли енергія витрачається. Так чи інакше цей стан знайомий багатьом людям і до певної межі може вважатись відносно нормальною особливістю. (Бурка & Юен, 2019).

Прокрастинація стає проблемним явищем, коли вона обертається на постійний стан людини в процесі її діяльності, у якому вона проводить більшу частину часу. Така особистість переносить виконання усіх важливих справ «на потім», а коли помічає, що всі строки виконання вже пропущено - найчастіше відмовляється від виконання запланованих дій або швидко пране зробити усі відкладені справи за дуже короткий час. Як результат – справи виконуються дуже швидко та недбало, або взагалі пропускаються, або виконуються зі значною затримкою, не повністю, що стає причиною наступних негативних наслідків у вигляді прикрих інцидентів з колегами, змарнованих можливостей, обурення оточення по причині порушення зобов'язань та інше. До того ж, при описі цього феномену вчені зазначають три основні критерії, керуючись якими поведінку людини можна охарактеризувати як прокрастинацію: непродуктивність, марність і відтермінування (Steel, 2010).

Існують різноманітні класифікування поняття прокрастинації. Найрозповсюдженішою в літературі є класифікація Ноаха Мілгрема, який виокремлює 5 видів прокрастинації:

- 1) повсякденна (побутова), тобто відкладання домашніх справ, які мають здійснюватися з певною регулярністю;
- 2) прокрастинація прийняття рішень;
- 3) невротична, а саме зволікання з прийняттям життєво важливих рішень, наприклад вибір професії або створення сім'ї;
- 4) компульсивна, якій притаманне поєднання у людини двох видів прокрастинації – поведінкової і в прийнятті рішень;
- 5) академічна, а саме зволікання з виконанням навчальних завдань, підготовки до іспитів тощо (Milgram, 1992).

Робота з проявами прокрастинації є досить актуальною для здобувачів вищої освіти, адже відтермінування та відкладання може призводити до перешкод у досягненні певних цілей у навчанні, вчасного виконання поставлених завдань для успішного завершення навчання.

Гіпотезою для запропонованого дослідження виступило припущення про наявність зв'язку між рівнем прокрастинації у здобувачів вищої освіти та рівнем довербальної травми, яку вони могли отримати у процесі свого розвитку.

Методи та методики дослідження. В процесі дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів.

Дослідження здійснювалося за допомогою методів «Шкали загальної прокрастинації» К. Лей – з метою здійснити кількісну оцінку рівня схильності опитуваних до відкладання завдань; авторської методики М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» – для визначення основних причин прокрастинації та принципової різниці між ними, опитувальник «Діагностика довербальних травм згідно методу психотерапії «Я-реконструкція».

Обробка даних здійснювалась за допомогою математико–статистичного методу: коефіцієнт лінійної кореляції r Пірсона.

Кореляційний аналіз був обраний для визначення тих чинників, які можливо вносять вклад у відкладання справ. Він дозволяє перевірити з якими психологічними чинниками пов'язана прокрастинація, а також відслідкувати взаємозв'язок із загальним рівнем прокрастинації у здобувачів вищої освіти. Додатково за допомогою кореляційного аналізу було досліджено

взаємозв'язок загального рівня прокрастинації з рівнем довербальної травми здобувачів вищої освіти.

В дослідженні прийняло участь 50 осіб, що є студентами закладів вищої освіти України віком 25-45 років (особи, які здобувають другу вищу освіту). Серед опитаних було 74% жінок (37 осіб) та 26% – чоловіків (13 осіб).

Результати дослідження. Дослідження складалося з процедури пошуку бажаючих прийняти участь в опитуваннях, консолідації та опрацювання отриманих даних, поєднання даних в таблиці та трактування фінальних розрахунків для подальшого практичного застосування отриманих результатів та пошуків потенційних перспектив.

За інструкцією для роботи у програмі SPSS Statistics використовувалось поле непараметричної кореляції для виявлення взаємозв'язку значень показника загального рівня прокрастинації з кожним з вимірюваних компонентів: відтермінування через недооцінку готовності до виконання завдання, показник страху відповідальності, показник зниженого рівня зацікавленості, показник орієнтації на соціальну винагороду та через педантичні схильності.

Як бачимо за даними в Таблиці 1, показники рівня загальної прокрастинації значно корелювали із трьома причинами відтермінування – відтермінування через страх відповідальності (пряма залежність, $r = 0,561$, $p \leq 0,001$), недооцінкою готовності до виконання завдання (пряма залежність, $r = 0,578$, $p \leq 0,001$), та найбільше корелювали із причиною зниженого рівня зацікавленості до виконання завдань (пряма залежність, $r = 0,616$, $p \leq 0,001$). Сила зв'язку між змінними – середня (помітна). Отже високі показники загального рівня прокрастинації у досліджуваних схильні відповідати високим значенням за шкалами відтермінування через знижений рівень зацікавленості здобувачів вищої освіти у своїх справах, відтермінування через недооцінку готовності до виконання завдань та через страх відповідальності.

Таблиця 1.

Кореляційний зв'язок між показниками загального рівня прокрастинації та суб'єктивних причин прокрастинування у здобувачів вищої освіти

Коефіцієнт кореляції (за Пірсоном)	Загальна прокрастинація	Відтермінування ч/з недооцінку готовності до завдання	Відтермінування ч/з страх відповідальності	Відтермінування ч/з знижений рівень зацікавленості	Відтермінування ч/з орієнтацію на соціальну винагороду	Відтермінування ч/з педантичні схильності
Загальна прокрастинація	1,000	0,578	0,561	0,616	0,198	0,205

Щоб визначити рівень розвитку довербальної травми в опитуваних було застосовано опитувальник «Діагностика довербальних травм згідно методу психотерапії «Я-реконструкція»» (Павленко, 2022), який використовується для тих, хто звертається до психолога (психотерапевта) із психосоматичними запитами, проблемами в сексуальній сфері, розладами харчової поведінки, тривожністю тощо. Також опитувальник дозволяє дослідити рівні розвитку трьох складових довербальної травми, які в методі психотерапії «Яреконструкція» зазначені як основні, а саме заборона на право бажати, заборона на право володіти та заборона на право отримувати задоволення. Опитувальник включає по 10 запитань до кожної з трьох складових. Сумарні значення визначають загальний рівень розвитку довербальної травми відповідно до методу психотерапії «Я-реконструкція». Щоб визначити загальний рівень розвитку довербальних травм здійснюється сумарний підрахунок кількості балів за усіма питаннями опитувальника. Високий рівень розвитку довербальних травм відповідає значенням сумарної кількості балів від 105 до 150, середній рівень діагностується при набраній сумі балів від 50 до 105, низький рівень – від 0 до 50 балів.

Проаналізувавши дані опитувальника «Діагностика довербальних травм згідно методу психотерапії «Я-реконструкція»» (Павленко Т.В.), було підраховано середнє значення рівня розвитку довербальних травм у досліджуваних, яке складає 70,14 балів. З цього можна зробити висновок, що здобувачі вищої освіти, що пройшли опитування, в своїй більшості мають середній рівень розвитку довербальної травми. Для такого типу особистостей характерне виражене відчуття провини при отриманні задоволення, а отже і уникнення самого задоволення як такого, вони мають

середній рівень здатності розуміти свої бажання, середній рівень можливості відчувати право володіння, тобто присвоєння досягнень та власних результатів. Для них притаманна помірна заборона на право бажати, мати, та отримувати задоволення. Стикаючись із необхідністю отримати бажані відчуття або лише з можливістю наближення до них, людина стає схильною до відчуття провини, незрозумілої тривоги, також може опиратися на орієнтири інших як на опору для власних рішень та світогляду.

В той же час слід зазначити, що високий рівень розвитку довербальних травм спостерігається лише у 2,5% опитуваних, середній рівень визначено у 95,9% опитуваних, низький рівень – у 1,6% досліджуваних.

Високий рівень розвитку довербальної травми характеризується дуже низьким рівнем розуміння власних бажань, ухиляння від можливості володіння та можливості використання власного часу для своїх потреб, задоволення розуміється як щось хворобливе.

Середній рівень розвитку довербальної травми характеризується не високим рівнем розуміння сутності своїх бажань, задоволення права володіти, що виражається помірним відчуттям провини та уникненням можливості отримувати задоволення.

Низький рівень розвитку довербальної травми особистості характеризується найвищим рівнем розуміння своїх бажань, виражений розвиток права одержувати задоволення, можливість управляти власним часом та пріоритетами.

За підшкалою 1 «Право бажати» середнє значення складає 23,64 балів. Цей показник позначає рівень розвитку в опитуваних заборони на право бажати, розуміти свої бажання.

За підшкалою 2 «Право володіти (мати)», де середнє значення складає 22,62 бали, визначався ступінь розвитку заборони на право мати, ступінь розвитку вміння захищати свої кордони, право на власний простір, час, розвиток відчуття права володіння власними речами, цінностями та іншими ресурсами.

За підшкалою 3 «Право отримувати задоволення» середній показник дорівнює 23,88 балів. Це вказує на рівень розвитку у досліджуваних відсутності дозволу отримувати задоволення, тобто його уникання. Це також впливає на ступінь агресивності та на інші чинники, які можуть викликати сором, схильність до узалежнень та психосоматичних захворювань.

З наведених даних видно, що найбільше значення за підшкалами має показник «право отримувати задоволення». Цю дозволяє зробити висновок про те, що здобувачі вищої освіти з найбільшою інтенсивністю пригнічують в собі здатність отримувати задоволення в процесі виконання різних завдань та навчання зокрема.

Підтвердження зв'язку між загальним рівнем прокрастинації та рівнем довербальних травм проводилося способом розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона.

Таблиця 2.

Кореляційний зв'язок між показниками рівня довербальної травми загального рівня прокрастинації у здобувачів вищої освіти

Зв'язок показників	Коефіцієнт кореляції Пірсона, r	Статистична значимість, p
Довербальна травма – Загальний рівень прокрастинації	0,681	<0,001
Право бажати - Загальний рівень прокрастинації	0,606	<0,001
Право володіти- Загальний рівень прокрастинації	0,689	<0,001
Право отримувати задоволення- Загальний рівень прокрастинації	0,543	<0,001

Перша змінна була введена з використанням кількісних показників загального рівня розвитку довербальної травми, які ми отримали за допомогою проведення опитування за методикою «Діагностика довербальних травм» за методом психотерапії «Я-реконструкція», друга змінна – з використанням кількісних показників загального рівня прокрастинації, які ми отримали за допомогою проведення опитування за шкалою загальної прокрастинації С.Лей (С.Lay). Було проведено кореляційний аналіз даних, результати якого наведено в Таблиці 2. Результатом аналізу було встановлено, що існує прямий лінійний зв'язок між змінними ($r = 0,681$, $p \leq 0,001$). Сила зв'язку між змінними є середньою (помітною). Виявлення прямого лінійного зв'язку між довербальними травмами та загальним рівнем прокрастинації вказує на те, що є відповідна взаємодія між

психологічними факторами, що впливають на відкладання справ людиною та наслідками переживання довербальної травми. Таким чином було помічено, що зростання однієї змінної призводить до збільшення відповідно іншої. У висновку можна сказати, що здобувачі вищої освіти, яким притаманний більш високий рівень довербальної травми, можуть мати більш розвинену схильність до прокрастинації.

Проводячи аналіз взаємозв'язку між підшкалами довербальних травм і загальним рівнем прокрастинації, помітно, що між значеннями «право бажати – загальний рівень прокрастинації» ($r = 0,606, p \leq 0,001$) та «право володіти – загальний рівень прокрастинації» ($r = 0,689, p \leq 0,001$) існує помітний прямий зв'язок. Відповідно, це означає, що здобувачі вищої освіти, у яких проявлена заборона бажати, тобто наявний низький рівень розуміння своїх бажань, орієнтація на чужі ідеали, мають високий рівень схильності до прокрастинації. Заборона такого характеру, що виникає в результаті травматичних подій в довербальний період, перешкоджає здатності людини відновлювати свої ресурси ефективно й конструктивно зустрічати виклики життя.

Дискусія. За результатами аналізу можна констатувати, що припущення про присутність взаємозв'язку між загальним рівнем прокрастинації та довербальною травмою опитуваних підтверджене. Було виявлено, що з підвищенням показника рівня розвитку довербальної травми підвищується показник загального рівня прокрастинації у здобувачів вищої освіти.

Можна стверджувати, що у запропонованій вибірці здобувачів вищої освіти зростання рівня прокрастинації пов'язується самими опитуваними із зниженою увагою до планування справ, низьким бажанням обмірковувати завдання, недостатньою дисциплінованістю, організованістю, нецікавістю повторюваних завдань. Зниження проявів прокрастинації у здобувачів вищої освіти може бути досягнене завдяки посиленню особистісної виваженості та зацікавленості тематикою навчальних дисциплін, структурованості, прийняття відповідальності, концентрації на справі, уникання негативних емоцій для зниження загального рівня тривожності.

Отже прокрастинація притаманна тривожному типу особистості, що формується в процесі її розвитку від народження до дорослого віку.

Особливий вплив на розвиток тривожного типу особистості має травма раннього розвитку, а саме – довербальна травма. Особистості, травмовані в певних обставинах в процесі раннього розвитку, часто схильні до тривоги, невпевненості, самотності.

Довербальна травматизація має здатність помітно впливати на сприйняття себе та світу особистістю, вона може викликати створення деструктивного внутрішнього уявлення про світ, де людина відчуває себе неспроможною, непридатною, такою, яка стримує свою самореалізацію. Це в свою чергу має вплив на визнання власних сил і можливостей, обмежувати сподівання на особистий успіх. Така якість особистості може стати перешкодою для вчасного виконання поставлених завдань, досягнення запланованих цілей у житті. Для роботи з такими наслідками довербальної травми можна використовувати метод психотерапії «Я-реконструкція» (Павленко, 2022).

Під травмами довербального віку в методі «Я-реконструкція» розуміється негативний вплив на розвиток дитини в період від першого триместру вагітності матері та до трьох років після народження дитини, в той період, коли дитина не може відокремити своє від чужого та позначити це словами. Низка травмуючих подій створює такий рівень стресу, який дитина не може самотужки переробити. Як наслідок вона втрачає якийсь важливий аспект в структурі своєї особистості (Павленко, 2024).

Метод психотерапії «Я-реконструкція» базується на перепроживанні та переусвідомленні вже наявного в особистості досвіду з подальшим створенням нових більш конструктивних внутрішніх орієнтирів. Основними компонентами особистості за вказаним методом є: право бажати, можливість володіти бажаним та отримувати від цього задоволення. Ці компоненти часто зазнають негативного впливу дорослих і оточення під час зростання дитини. Отже, щоб розвиватись, людина має мати навик розуміння та реалізації своїх бажань, мати право володіти результатами своєї діяльності та отримувати задоволення від процесу. Якщо один з цих чинників був травмованим – це відповідно впливає на інші чинники. Визначивши який саме чинник потребує корекції, можна припустити, з чого варто почати роботу в терапії з клієнтом (Павленко, 2023).

Психолог, який працює в цьому методі, має справу, є не чимось зруйнованим, але чимось ще живим і цілісним. Всі основні аспекти психологічної реальності збережено, навіть якщо вони і здаються повністю забутими, вони є якось і десь. Висновки будуються, виходячи з фрагментів спогадів, асоціацій, перенесення та поведінки пацієнта. Ці висновки, звичайно, можуть виявитися помилковими. Для психолога реконструкція не є закінченням, але попередньою метою.

Метод психотерапії «Я-реконструкція» в конструктах особистості вбачає уявлення людини про власний внутрішній стан та світ навколо себе. Ці уявлення базуються на власному емоційному та тілесному, набутому протягом зростання, досвіді, виявляються у відношенні особистості до своїх бажань, можливості володіти та отримувати задоволення в процесі життя (Павленко, 2024).

З самого народження людина має бажання, які штовхають її до дій, спрямованих на володіння бажаним, та отримання задоволення в процесі володіння необхідним. Наприклад, через якийсь час після народження малюкові потрібна їжа, і, відповідно, він відчуває це бажання, яке проявляється в емоціях, на рівні тіла та поведінки

Отже, беручи за основу базові установки особистості, можна виділити три основні її потреби:

- 1) право бажати;
- 2) право володіти;
- 3) право отримати задоволення (Павленко, 2024).

Саме робота з усвідомленням психологічних процесів, що відбувалися у довербальний період розвитку особистості, робота з бажанням, дозволом на володіння та задоволення в процесі життя допомагає зменшенню загального рівня тривожності, а отже і може позитивно впливати на зменшення рівня прокрастинації при виконанні завдань.

Висновки. Прокрастинація є розповсюдженим поведінковим патерном, який призводить до серйозних наслідків для людей, які мають її прояви, що зумовило прояв інтересу до вивчення цього явища та чинників, які впливають на схильності особистості до прокрастинації.

Прокрастинація виявляється у тому, що особистість, яка передбачає потребу виконувати конкретні важливі справи, саботує таку вимушену потребу та відволікається своєю увагою на побутові справи чи розваги.

Прокрастинація від відпочинку відрізняється тим, що в урівноваженому стані спокою людина може відновлювати свою енергію та ресурси, а при прокрастинації енергія витрачається надмірно.

Досліджено, що найбільш суттєвими причинами відтермінування у здобувачів вищої освіти є: знижений рівень зацікавленості опитуваних (загальна незацікавленість виконуваними завданнями), недооцінка готовності до виконання завдань (неправдива оцінка поставлених завдань такими як складні, надмірно тривалі, неважливі, недооцінка часу та власних ресурсів на їх виконання), страх відповідальності (схильність уникати важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком інших станів, необхідних для їх виконання).

Емпірично досліджено особливості впливу рівня довербальної травми на інтенсивність прояву прокрастинації у здобувачів вищої освіти.

Часто не помітною, але дуже суттєвою формою травматичного впливу можна вважати довербальну травму.

Здобувачі вищої освіти, в яких проявлений патерн заборони на володіння, тобто низький рівень розвитку здатності захищати власні кордони, право на свій простір, час та інші особистісні потреби, проявлене почуття провини, недостатньо виражене право володіння власними здобутками та іншими ресурсами – мають найвищий рівень схильності до прокрастинації.

Запропоновані способи роботи з конструктом бажання, володіння та задоволення особистості в методі психотерапії «Я-реконструкція» відкривають нові можливості розгортання ефективного процесу психотерапії. Розуміння змісту етапів довербальної травми, його впливу на основні конструкти особистості дозволить більш ефективно та швидко працювати в роботі з явищем прокрастинації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Бурка, Д., & Юен, Л. (2019). *Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні*. Львів: Видавництво Старого Лева.

Дворник, М. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього. Монографія*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Павленко, Т. (2021). *Метод психотерапії «Я-реконструкція» (вступ в метод)*. Київ: Психобук.

Павленко, Т. (2022). *Опитувальник «Діагностика довербальних травм згідно методу психотерапії «Я-реконструкція» (ДДТ. ЯР)»*. Київ : Психобук.

Павленко, Т. (2024). *Метод психотерапії «Я-реконструкція»*. Навчальний посібник для першого курсу. Київ : Психобук.

Павленко, Т. (2023). Розуміння конструкту «бажання» в структурі особистості відповідно методу психотерапії «Я-реконструкція». *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* 1(22). 118-125

Ferrari, J. & Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. Vol. (34). 73–83.

Haycock, L., McCarthy, P., & Skay, C. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Jou. of Counseling and Development*.

Jackson, T. (2003). The impact of hope, procrastination, and social activity on academic performance of midwestern college student. *Education*.

Knaus, B. (2002). *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*.

Milgram, N., Marshevsky S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability. *Journal of Psychology*. Vol. 129 (2). 145-155.

Milgram, NA, Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*. Vol. 13 (12). 1307– 1313

Steel, P. (2010). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. New York: HarperCollins.

REFERENCES

Burka, D., & Juen, L. (2019). Prokrastinacija. Chomu vi daetesja do neї ta shho mozhna zrobiti z cim vzhe s'ogodni [Procrastination. Why you give in to it and what you can do about it today]. L'viv: Vidavnistvo Starogo Leva.

Dvornik, M. (2018). Prokrastinacija v konstruivanni osobistisnogo majbutn'ogo. Monografija [Procrastination in the construction of personal future. Monograph]. Institut social'noї ta politichnoї psihologii NAPN Ukraїni. Kropivnic'kij: Imeks-LTD.

Pavlenko, T. (2021). Metod psihoterapii «Ja-rekonstrukcija» (vstup v metod) [Method of psychotherapy «I-reconstruction» (introduction to the method)]. Kїiv: Psihobuk.

Pavlenko, T. (2022). Orituval'nik «Diagnostika doverbal'nih travm zgidno metodu psihoterapii «Ja-rekonstrukcija» (DDT. JaR)» [Questionnaire ‘Diagnostics of preverbal traumas according to the method of psychotherapy «I-reconstruction» (SRT. SR)»]. Kїiv : Psihobuk.

Pavlenko, T. (2024). Metod psihoterapii «Ja-rekonstrukcija». Navchal'nij posibnik dlja pershogo kursu [Self-reconstruction method of psychotherapy. Study guide for the first year of study]. Kїiv : Psihobuk.

Pavlenko, T. (2023). Rozuminnja konstruktiv «bazhannja» v strukturi osobistosti vidpovidno metodu psihoterapii «Ja-rekonstrukcija» [Understanding the construct «desire» in the structure of personality according to the method of psychotherapy «I-reconstruction»]. *Visnik Nacional'nogo aviacijnogo universitetu. Serija: Pedagogika. Psihologija: zb. nauk. pr.* 1(22). 118-125.

Ferrari, J. & Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. Vol. (34). 73–83.

Haycock, L., McCarthy, P., & Skay, C. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Jou. of Counseling and Development*.

Jackson, T. (2003). The impact of hope, procrastination, and social activity on academic performance of midwestern college student. *Education*.

Knaus, B. (2002). *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*.

Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability. *Journal of Psychology*. 129 (2). 145-155.

Milgram, NA, Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*. 13 (12). 1307– 1313

Steel, P. (2010). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. New York: HarperCollins.

O. Yanchenko, Ivashchenko A.

THE INFLUENCE OF PREVERBAL TRAUMA ON THE OCCURRENCE OF PROCRASTINATION IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

Abstract

*The article presents the results of a theoretical analysis of the phenomenon of 'procrastination' and an empirical study of the peculiarities of the influence of the level of preverbal trauma on the intensity of procrastination in higher education students. **The aim** of the study is to theoretically substantiate and empirically study the psychological characteristics of procrastination in higher education students. A substantive analysis of the concept of 'procrastination' in higher education students is carried out. It is stated that procrastination is largely an emotional reaction to planned or necessary tasks; it manifests itself in the fact that a person, being aware of the need to perform very specific important tasks, ignores this need and diverts his attention to everyday trifles or entertainment.*

*The empirical study was conducted in June-July 2024 using a set of **empirical methods**: 'K. Ley's General Procrastination Scale to quantify the level of the subjects' tendency to postpone their own tasks; M. Dvornik's author's methodology "Causes of Personal Tendency to Postpone Tasks" to find out the leading causes of procrastination and the fundamental difference between them; the questionnaire "Diagnosis of Verbal Trauma According to the Self-Reconstruction Psychotherapy Method" to determine the level of verbal trauma in the subjects. To process the data, the mathematical and statistical method was used: Pearson's linear correlation coefficient r .*

The nature of the relationship between the level of procrastination and individual personality tendencies to postpone tasks is studied and described. It is found that the key reasons for procrastination are: a reduced level of interest, underestimation of readiness to perform, fear.

*The peculiarities of the influence of the level of preverbal trauma on the intensity of procrastination in higher education students are empirically investigated. **Results**: the existence of a relationship between the overall level of procrastination and verbal trauma is revealed. **It is concluded** that with an increase in the level of development of verbal trauma, the overall level of procrastination increases. In the current life situation, it is the work with awareness of the psychological processes that took place during the preverbal period of personality development that helps to reduce the overall level of anxiety, and therefore will affect the reduction of procrastination in higher education students in the performance of tasks.*

Key words: verbal trauma; higher education students; procrastination; anxiety; self-reconstructio