

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПРИРОДНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ



У КОЛІ ОДНОДУМЦІВ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
II ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ФОРУМУ АСПІРАНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ С4 (053) ПСИХОЛОГІЯ

РІВНЕ
12 ЛИСТОПАДА 2025

УДК 159.9+ 316.6

У колі однодумців: збірник матеріалів II Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності О4 (053) Психологія (12 листопада 2025 року, м. Рівне). Упоряд. Р. В. Павелків, Н.В.Корчакова. Рівне : РДГУ, 2025. 107 с.

Рекомендовано до випуску Вченою радою
Рівненського державного гуманітарного університету
(протокол № 13 від 18.12.2025 р.).

Матеріали подаються у авторській редакції. Редакційна колегія може не поділяти поглядів авторів. Відповідальність за зміст матеріалів, точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела, достовірність інформації та дотримання норм авторського права несуть автори.

consciousness. In this disjointed image of the consciousness of its mental and sensory parts, we see a similar division of the real and associative fields, highlighting the mental and sensory sides of a certain image in the structure of translational consciousness. Thus, in our research we will use a model of the structure of translational consciousness, built on the basis of the division of associative fields, investigated by the method of semantic differential.

Literature

1. Arbuthnott K., Frank J. Executive control in set switching: Residual switch cost and task-set inhibition. *Canadian Journal of Experimental Psychology*. Vol. 54. 2000. P. 33–41. URL: <https://doi.org/10.1037/h0087328>.
2. Batel E. Context Effect on L2 Word Recognition: Visual Versus Auditory Modalities. *Journal of Psycholinguistic Research*. 2020. Vol. 49. P. 223–245. URL: <https://doi.org/10.1007/s10936-019-09683-6>.
3. Chen Q. Metacomprehension Monitoring Accuracy: Effects of Judgment Frames, Cues and Criteria. *Journal of Psycholinguistic Research*. 2022. № 51(3). P. 485–500. URL: <https://doi.org/10.1007/s10936-022-09837-z>

Nataliia MYKHALCHUK

*Dr. in Psychology, Professor, Head of the Department
of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychotherapy
Rivne State University of the Humanities
Rivne, Ukraine*

Eduard IVASHKEVYCH

*Dr. in Psychology, Professor, Professor of the Department
of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychotherapy
Rivne State University of the Humanities
Rivne, Ukraine*

TYPES OF PROCRASTINATION OF THE PERSON

In modern life, procrastination is becoming more relevant, as the high pace, stressful situations and information overload create conditions for its spread. Modern researches indicate that procrastination can be overcome through the development of self-discipline, management of emotions and activity on beliefs. Understanding the causes and mechanisms of procrastination allows us to provide our activities more effectively with this problem and promote our own personal development. The study of procrastination and its overcoming is of great importance for Psychology, as it allows a person to increase productivity, reduce stress levels and improve the quality of life in general.

Procrastination or putting off important matters for later is a phenomenon that has ancient roots and almost interesting history. Its emergence is associated with a person's desire to avoid unpleasant or difficult tasks. Despite the fact that the word "procrastination" itself appeared much later, procrastination as a unique phenomenon was known in antiquity. The chronological development of the understanding of procrastination reflects the evolution of human ideas about the nature of the behavior and psychological characteristics of the individual. This phenomenon has a long history, because the desire to put off matters for later was noticed in ancient times. However, over the centuries, the perception of procrastination has changed, and at each historical stage different cultural, moral and scientific interpretations have been imposed on it.

With the development of Philosophy, Religion and later Psychology, procrastination began to be considered not only as a personal flaw, but also as a complex psychological phenomenon. Procrastination during this period of time (we mean the 4th-the 1st centuries BC) was not seen as a psychological phenomenon, but as a moral failing project. Philosophers

of this time emphasized the importance of achieving virtue through discipline and prudence, as this was seen as the path to achieving “eudaimonia”. Telling about eudaimonia, we mean a state of complete satisfaction and harmony. Procrastination was seen by us as an obstacle to self-improvement and higher wisdom, and was therefore avoided. Aristotle and his contemporaries laid the foundation for the idea that control over one’s own actions was an important component of a person’s moral maturity.

Modern researchers distinguish several types and forms of procrastination, which help us to understand its depth and manifestations. *The main forms of procrastination are:*

- *procrastination due to fear of failure.* This type of procrastination usually occurs when people are very afraid of mistakes and failures. Fear of failure can lead to the fact that people refuse to complete a task, even if it is important. Often, such people expect a perfect result from themselves, and because of this they feel too much pressure. Instead of starting their activity, they postpone it because they feel that they will not be able to perform the task at the highest level. This state of anxiety can be further exacerbated when expectations of the result do not correspond to real capabilities or resources.

- Procrastination due to low motivation. In this case, people feel a lack of internal motivation to complete important tasks. They do not see the point in carrying out the activity or consider it too difficult or uninteresting. This can lead to the fact that they often choose alternative, less meaningful or easier activities that temporarily bring pleasure, but ultimately do not help to achieve the goals they set. People with low motivation often lose the ability to set and achieve long-term goals, which only increases their procrastination.

- *Social procrastination.* This type of procrastination is manifested in the postponement of tasks due to fear of negative evaluation or criticism from other people. People prone to social procrastination, they may avoid completing a task due to fears that their work will not be perceived properly, or that they will not be able to meet the high demands from the side of others. Fear of judgment and a desire to avoid social tension may cause them to postpone completing tasks, even if they understand that doing so may have negative consequences for their reputation or career.

- *Procrastination due to lack of self-discipline.* This type of procrastination is often observed when people have difficulties with self-organization and time management. They cannot approach tasks in a disciplined manner and often postpone work for later, even if they understand its importance. The lack of regularity in the approach to tasks, weak ability to self-control and the absence of a clear strategy lead to the fact that such people cannot tune into systematic work or activity. They can start doing something, but do not complete the task due to the lack of internal motivation and organization [1; 3].

In addition to forms, procrastination also has different levels of its manifestation: from easy postponement of routine tasks to serious avoidance of important life decisions. This phenomenon can be considered as a spectrum on which different types of behavioral manifestations are located, from mild ones to severe forms. Modern Psychology offers various methods for overcoming procrastination. The main ones are Cognitive-Behavioral Therapy, time management techniques, setting short-term and achievable goals, as well as developing self-discipline skills. The important role in overcoming procrastination is played by awareness of emotional triggers and the ability to manage one’s own emotional state.

Procrastination, as a multifactorial psychological phenomenon, has come a long way from a simple understanding as laziness to the modern interpretation as a complex psychological process. Its emergence and development are associated with the evolution of views on human behavior, motivation and internal conflicts. From ancient times to the present day, procrastination has been changed in its understanding, and today it is considered not only as a personal flaw, but as a problem that requires special attention and intervention [2].

Procrastination is a multifaceted phenomenon that has various manifestations and causes. It can have both external manifestations associated with specific behavior and internal ones associated with stress, insecurity, fear of failure and low self-esteem. Researchers distinguish several types and forms of procrastination, taking into account various aspects of

this phenomenon. By considering these types and forms, we will be able to understand how procrastination manifests itself in different situations and how it affects a person's personality and activities. Before we delve into each type of procrastination in detail, let's summarize the main types of procrastination in a Table to provide a general overview of their characteristics and distinguishing different criteria. This will help us to create a clear picture of the differences between the different types and forms of this phenomenon (Table 1).

Table 1

Main types of procrastination		
Type of procrastination	Peculiarities	Examples
Chronic procrastination	Constant procrastination that affects all areas of our life	Constantly postponing important life tasks
Situational procrastination	Procrastination that occurs in certain situations	Postponing the implementation of a certain project
Academic procrastination	Procrastination related to academic activities	Postponing exam preparation
Professional procrastination	Procrastination, which manifests itself in postponing responsibilities of the activity	Procrastination in the process of the activity
Household procrastination	Postponing routine, everyday tasks	Postponing cleaning or household chores
Procrastination solution	Procrastination related to making important decisions	Constantly postponing decisions

Chronic procrastination is one of the most common forms of this phenomenon and it is characterized by prolonged and systematic postponement of tasks that cover all areas of the person's life. A person may constantly postpone important matters, both at work and in school, in personal life or in everyday life. This can have serious consequences for mental health, as the accumulation of unfulfilled tasks, which lead to stress, anxiety and emotional exhaustion. Most people prone to chronic procrastination are aware of their problems, but they lack the inner strength or motivation to overcome this habitual avoidance mechanisms of the activities. Over time, this behavior can significantly impair the quality of life, as the person is constantly faced with unfulfilled tasks and cannot achieve the desired results. Chronic procrastination can lead to deep emotional difficulties, such as feelings of helplessness, depression or low self-esteem. It can also cause difficulties in career growth, personal relationships or higher academic achievements, as the person cannot act systematically and fulfill their obligations on time.

Situational procrastination occurs in response to certain conditions or circumstances in which a person cannot effectively complete a task. For example, when a task seems too difficult, or when the necessary support or resources are lacking, a person may decide to postpone it until later. Such situations can occur at any time, and they are usually temporary in nature, since they are not a permanent personality trait. This suggests that situational procrastination depends more on external circumstances than on internal characteristics of the person.

Literature

1. Журавльова О. Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. *Norwegian Journal of development of the International Science*. 2016. № 42 (4). С. 62-65.
2. Журавльова О. Особливості взаємозв'язку прокрастинації і ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 1(19). С. 26-35.

3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.

ЗМІСТ

Дмитро Бігунов Психологічні ресурси періоду становлення дорослості: роль емоційного інтелекту.....	4
Васильєв Адам Особистісна криза молоді як теоретичний конструкт та його операціоналізація.....	6
Вашенюк Антон Психологічні чинники розвитку обдарованості під час вивчення економічних дисциплін	10
Волошина Валерія Результати апробації програми психологічної реабілітації військовослужбовців «Відновлення під час війни».....	12
Гапочка Яна Взаємодія як смисловий ресурс команди супроводу.....	16
Главінська Еліна Психологічна підтримка сімей у період кризи підліткового віку: досвід програми «Ти як»?.....	18
Григор'єв Олег Феномен інституційного синдрому в контексті перебування особистості в інтернатах закритого типу	20
Данилів Павло Гендерна дисфорія в контексті науково-психологічного дискурсу: соціальний конструктивізм VS нейробіологія	23
Демура Анна Музикотерапія як засіб удосконалення освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів.....	25
Герасимчук Оксана Методологічні підходи у розробці програми зниження агресії фруструючою особистістю.....	28
Гладкий Юрій Обґрунтування провідних методик дослідження застосування психологічного впливу у маркетингових комунікаціях	31
Жилко Олексій Психологічні умови розвитку навичок критичного аналізу власного управлінського досвіду.....	33
Зіненко О. Ціннісні чинники формування національної ідентичності в умовах глобалізації та інформаційної інтеграції.....	34
Каліцинський Валентин Вплив міжособистісних відносин у колективі на формування синдрому емоційного вигорання серед працівників банківських установ	37
Кардаш Іван Концептуалізація диспозиційних предикторів копінгу менеджерів у сучасному психологічному дискурсі	38
Коротка Ірина, Матяш-Заяц Людмила Внутрішньоособистісний конфлікт як предмет психологічного дослідження.....	41
Криворука Єлизвета Методика дослідження психологічних особливостей прояву самооцінності.....	44

Лазарук Андрій Штучний інтелект як інструмент підтримки вчинку самовизначення майбутніх психологів	47
Луцик Галина STEM-підхід як інноваційний напрям у професійній підготовці психологів.....	50
Малімон Володимир Посттравматичний стресовий розлад і вторинна травма як наслідки війни.....	53
Малігін Олександр Компульсивний сексуальний розлад: психологічні механізми та клінічні прояви.....	55
Молочко Ярослав Вплив цифрової культури на формування нарцисичної спрямованості особистості.....	57
Мошаров Дмитро Психологічні механізми маніпуляції масовою свідомістю у сучасному медіа-просторі.....	60
Несен Роман Музикотерапія як інструмент розвитку емоційного інтелекту	62
Овчиннікова Ольга Дієві методи гештальт-терапії для розвитку стресостійкості майбутніх психологів.....	64
Онокало Олександр Психологічна готовність до лідерства та наставництва в ІТ-середовищі.....	67
Паламарчук Володимир Формування Я концепції майбутнього маркетолога в умовах цифрової трансформації.....	69
Паламарчук Владислав Психологічні механізми стресостійкості та саморегуляції в умовах високоефективного професійного спілкування	71
Панащук Ігор Роль професійної рефлексії у становленні педагога.....	73
Патута Богдана Психологічні інтервенції для зниження ризику втоми від співчуття серед сестер /братів медичних	75
Підбуцька Ніна, Надточій Альона Сучасні тенденції дослідження психологічних технік впливу в міжособистісних конфліктах	77
Рудковська Оксана Розвиток гнчкості мислення шляхом ігропрактик.....	79
Сидоркевич Дмитро Психологічні умови формування емпатійної стійкості у фахівців із фізичної реабілітації.....	84
Сірко Володимир Класифікація основних викликів, з якими зустрічаються військові капелани в умовах війни.....	83
Тетеря Костянтин Теоретико-методологічні аспекти застосування каністерапії в структурі психологічного супроводу осіб з набутим травматичним досвідом.....	85

Хомин Олег Психологічна готовність юриста до роботи з клієнтами, що переживають травматичний досвід	88
Чорний Олександр Наративна компетентність як чинник добробуту в контексті інформаційно-смислової війни.....	90
Шаповалов Андрій Психологічні особливості професіоналізації молоді в умовах інтеграції в професійне середовище.....	93
Шевченко Тетяна Методологічні орієнтири розвитку метакогнітивного контролю здобувачів вищої освіти: від теоретичної моделі до освітньої програми.....	95
Шеремет Микола Взаємозв'язок соціально-психологічної та конфліктологічної компетентності менеджера:теоретичний аналіз	97
Янкавс Юрій Формування готовності до переконання та мотиваційного спілкування у майбутніх тренерів	101
Ivashkevych Ernest Peculiarities of the translator's professional activity and the formation of his/her translation consciousness.....	103
Mykhalchuk Nataliia, Ivashkevych Eduard Types of procrastination of the person.....	105