

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Примак Юлія Володимирівна,

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
ORCID ID: 0000-0001-7374-1844

Дерев'янка Світлана Петрівна,

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
ORCID ID: 0000-0003-2946-1444
Researcher ID: GPS-4845-2022

Виклики сьогодення, пов'язані з тривалою невизначеністю та щоденними ризиками через війну, обґрунтували актуальність і доцільність представленої статті. Мета розвідки полягала у виявленні особливостей прояву складових емоційного інтелекту, резильєнтності молоді юнацького віку в умовах війни, враховуючи рівень їхньої прокрастинації. Задля цього було використано методику Н. Холла для визначення рівня та складових емоційного інтелекту, методику діагностики резильєнтності К. Лапперт, шкалу загальної прокрастинації К. Лея (адаптація Т. Юдєєвої). Емпіричне дослідження охопило 215 осіб (30,2 % – чоловічої, 69,8% – жіночої статі), середній вік яких – 18 р. Зафіксовано, що більшість юнаків і юнок наразі мають середній рівень прокрастинації (але з часом в юності її рівень зростає), що увиразнило більшу емпатійність та краще керування своїми емоціями. Особи з низьким рівнем відтермінування виявилися більш самомотивовані, більш обізнані щодо емоцій і почуттів. Показано, що зростання прояву прокрастинації диференціюється за статтю: в юнок помітніша тенденція до зниження резильєнтності, розпізнавання емоцій інших, самомотивації, загального EI, емпатії, керування своїми емоціями; у хлопців – зниження емоційної обізнаності, самомотивації, розпізнавання емоцій інших, резильєнтності, а навпаки – зростання емпатії, керування своїми емоціями. Загалом прокрастинація продемонструвала чіткий обернений зв'язок із резильєнтністю та емоційним інтелектом, його складовими. Проведений аналіз засвідчив, що в молодих людей із різним рівнем відтермінування (низьким і середнім) неоднаково спрацьовують складові емоційного інтелекту (йдеться передусім про емоційну обізнаність, емпатію, керування своїми емоціями, самомотивацію).

Ключові слова: емоційний інтелект, резильєнтність, прокрастинація, юнацький вік, умови війни.

Prymak Yuliia, Derevianko Svitlana. Peculiarities of the emotional intelligence of youth with different levels of procrastination in the conditions of war

The challenges of today, associated with prolonged uncertainty and daily risks due to the war, substantiated the relevance and expediency of the presented article. The purpose of the reconnaissance was to identify the features of the manifestation of the components of emotional intelligence, resilience in young people of adolescence during the war, taking into account the level of their procrastination. For this purpose, N. Hall's method was used to determine the level and components of emotional intelligence, the method of diagnosing resilience by K. Lappert, scale of general procrastination by C. Lei (adaptation by T. Yudieieva). The empirical study has covered 215 people (30.2% male, 69.8% female), whose average age was 18 years. It has been recorded that most young men and women currently have an average level of procrastination (but its level increases over time in adolescence), which has shown greater empathy and better management of their emotions. Individuals with a low level of postponement turned out to be more self-motivated, more aware of emotions and feelings. It has been shown that the increase in the manifestation of procrastination is differentiated by sex: women have a more noticeable tendency to decrease resistance, recognition of the emotions of others, self-motivation, general EI, empathy, management of their emotions; men – a decrease in emotional awareness, self-motivation, recognition of the emotions of others, resilience, but on the contrary, the growth of empathy, the management of one's emotions. In general, procrastination has shown a clear inverse relationship with resilience and emotional intelligence, its components. The analysis showed that in young people with different levels of postponement (low and medium), the components of emotional intelligence work differently (we are talking primarily about emotional awareness, empathy, managing one's emotions, self-motivation).

Key words: emotional intelligence, resilience, procrastination, adolescence, war conditions.

Вступ. Проблема емоційного інтелекту (EI / EQ) наразі є надзвичайно важливою та актуальною як у теоретичному, так і в прикладному аспектах через його апіорі фасилітативний й адаптивний потенціал (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Дж. Майєр, Е. Носенко, П. Саловей, О. Темрук, Н. Холл, М. Шпак). EI представимо як

структуру, що виразно може себе презентувати в науковому просторі в таких семантичних опціях як емоційна обізнаність, емпатія, управління власними емоціями та емоціями інших, самомотивація та здатна сприяти спрямованості свідомості на аналіз молодими людьми власної віктимності [1], та загалом таку, що відгуку-

ється з їхньою резильєнтністю [4]. Остання постає як розумовий, фізичний, емоційний і поведінковий потенціал особи адаптуватися, відновлюватися та розвиватися в ситуаціях ризику та небезпеки, невдач; є значущою у посттравматичному стресовому зростанні [3; 8].

Вважаємо, що саме такі характеристики можуть уже помітно резонувати в осіб юнацького віку, що засвідчує їхнє прагнення й можливість бути пластичними, рефлексивними, активними, цілеспрямованими, саморегулятивними, резильєнтними в траєкторії щодо успішного задоволення потреб вищого рівня. Наразі неабияк важливими для сучасної особистості є навички ефективного планування та самоорганізації, психічної стійкості, врешті здоров'язбереження. Заразом умови тривалої виснажливої війни (а до цього й COVID-пандемії) можуть і дещо нівелювати можливість, а то й бажання, планувати-впроваджувати бажане, задумане найнайближчий час. Гадаємо, що нині на противагу нерідко обирається вектор жити «тут і зараз», що виражається передусім у прагненні задоволення переважно базових потреб. Водночас цей дихотомічний варіант, що засвідчує схильність особи ірраціонально-раціонально відтермінувати виконання завдань, перекладати відповідальність на інших, найчастіше нині може бути саме через страхи, екзистенційні зокрема (невдачі, втрати контролю над ситуацією, надмірної ізоляції, смерті, непередбачуваності подій) або злість («Мені не варто», «Чому я?»), робить помітним саме феномен прокрастинації. Припускаємо, що він може бути поширеним явищем, адже нині достатньо таких осіб, хто живе «тут і зараз» (що розкривається в задоволенні неповного формату потреб усіх рівнів і відкладанні реалізації певних життєвих сценаріїв на «потім», чекаючи на життя після закінчення війни). Такий страх перед невизначеністю майбутнього, а не лише лінощі, – значущий чинник для особливого прояву прокрастинації.

Саме семантичний зміст як певний гіпофункціонал феномена прокрастинації особистості, на нашу думку, різною мірою постійно протистоїть іншому полюсу – гіперфункціоналу. Загалом зниженню рівня відтермінування часто сприяє посилення структурованості й концентрації на справі, прагнення досконалості, бажання уникнути негативних емоцій з боку оточення [2].

Важливим і виявляється – визначити місце характеристик емоційного інтелекту на цьому континуумі, що здатне підсилювати резильєнтність особистості. Часто явище ірраціонального-раціонального відкладання індивідом важливих справ попри розуміння невідворотності негативних наслідків наближає прокрастинацію до вияву дилаторної поведінки. Водночас ще на початку XXI ст. W. Knaus наголосив на тому, що не кожна форма відкладання на потім детермінує негативні наслідки й не завжди йдеться про захисну активність [7]. Цю думку підтвердили й G. Schraw, T. Wadkins, L. Olafson, виявивши певні адаптивні чинники в проблемі зволікання [11]. Відтак прокрастинація як конструкт життя приховує своє особливе співвідношення між амбівалентністю та бінарністю: негативного й позитивного.

Так, A. H. C. Chu, J. N. Choi відмітили, що серед різних видів прокрастинації саме її пасивний тип указує на схильність особистості відкладати свої справи до останнього моменту через нездатність ухвалювати рішення діяти своєчасно [9; 10]. Саме такий вид прокрастинації асоціюють із внутрішнім локусом контролю особистості [5], низьким рівнем орієнтації на майбутнє [6], негативними емоційними станами [12]. А от саме активна прокрастинація передбачає раціональне рішення щодо відтермінування дій через очікування більш значущих результатів у майбутньому, а відтак вона позитивно корелює з чинниками контролю часу, емоційної стабільності, здатності до багатозадачності [10]. Досі питання щодо ступеня синергізму чи антагонізму між пасивною та активною прокрастинацією залишається не вирішеним [9].

Отож констатована актуальність і важливість окресленої проблеми обґрунтувала й реалізацію представленої емпіричної розвідки.

Матеріали та методи. Наше дослідження дозволило виявити особливості прояву складових емоційного інтелекту, резильєнтності в молоді юнацького віку в умовах війни, враховуючи рівень їхньої прокрастинації. Відтак зафіксовано особливості балансування функціонально-дисфункціонального вираження відтермінування, завдяки дослідженню особливостей EI та резильєнтності в осіб юнацького віку.

У представленій студії було застосовано методику Н. Холла для визначення рівня та складових емоційного інтелекту, методику діагностики резильєнтності К. Лапперт, шкалу загальної прокрастинації К. Лея (адаптація Т. Юдеевої). Емпіричне дослідження проводилося в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, до якого рандомно та добровільно долучилося 215 осіб (30,2 % – чоловічої, 69,8% – жіночої статі), віком від 17 до 20 рр. (середній вік – 18 р.).

Задля досягнення мети визначено такі завдання:

1) окреслити загальне співвідношення складових EI, резильєнтності з прокрастинацією;

2) виявити особливості представленості респондентів за рівнем прокрастинації: високий, середній, низький, сформувавши окремі групи заради зіставлення їх за індикаторами емоційного інтелекту, резильєнтності засобом порівняння двох незалежних дослідницьких вибірок за критерієм Стюдента (позаяк розподіл сукупності за ознакою «рівень прокрастинації» у дослідженні дозволив виділити для порівняння дві, а не три групи);

3) встановити зв'язок між індикаторами емоційного інтелекту, резильєнтності та дескриптором прокрастинації, враховуючи зокрема й стать респондентів (завдяки застосуванню кореляційного аналізу Пірсона (R) та Спірмена (r_s) для відповідного типу шкал). Статистично достовірними вважалися рівні .001 (**), .01 (**) та .05 (*).

На основі отриманих результатів формувалася комп'ютерна база даних, обробка якої дала змогу зробити низку інтерпретацій та висновків щодо завдань представленого дослідження. Критерієм визначеності даних стало використання методів математичної ста-

тики з застосуванням пакету прикладних статистичних засобів SPSS 26 for Windows. Такий підхід дозволив отримати об'єктивні та вірогідні дані з подальшою їхньою інтерпретацією.

Результати дослідження. Передусім відмічено, що за коефіцієнтом кореляції Пірсона в усій вибірковій сукупності показник прокрастинації в осіб юнацького віку засвідчив свій прямий позитивний зв'язок з віком (0,228**) (але побіжно вік прямо скорелював й з рівнем психічної стійкості, за Спірменом (0,180**), а обернений – показниками «загальний ЕІ» (-0,239**), «самотивація» (-0,381**), «резильєнтність» (-0,380**), «розпізнавання емоцій інших» (-0,352**), «емоційна обізнаність» (-0,156*).

Вважаємо, що старші за віком представники юнацького віку хоча й схильні до прокрастинації більше, але все ж таки це варіант передусім раціонального змісту (і середнього рівня, про що йтиметься надалі), коли допускаємо, що в умовах невизначеності, тривалої неможливості бути задоволений потреби в безпеці (спочатку через пандемію COVID-19, а нині – війну), потреба раціонального зваженого рішення щодо реалізації певних глобальніших життєвих ухвал поступається пріоритетним завданням самозбереження, психічної стійкості передусім «тут і зараз» задля балансування між тим, що ще можна контролювати в своєму житті, а що об'єктивно ні. Щодо складових емоційного інтелекту, то загалом виявлене зафіксувало одновекторну траєкторію їхнього оберненого корелювання з прокрастинацією.

Звертає на себе увагу те, що юнки порівняно з юнаками показали вищі показники за індикаторами «емоційна обізнаність», «емпатія», «розпізнавання емоцій інших» ($p \leq 0,001$), «загальний ЕІ» ($p \leq 0,01$), «прокрастинація» та «психічна стійкість» ($p \leq 0,05$), але й разом такими, що гірше керують своїми емоціями ($p \leq 0,001$).

Також у дівчат за коефіцієнтом кореляції Пірсона зафіксовано обернений зв'язок на значущому рівні індикатора «прокрастинація» з «резильєнтністю», «розпізнавання емоцій інших», «самотивація», «загальний ЕІ», «емпатія», «керування своїми емоціями». Побіжно у хлопців показник «прокрастинація» статистично відгукувався у таких діадах із непрямим зв'язком: з «емоційна обізнаність», «самотивація», «розпізнавання

емоцій інших», «резильєнтність», та прямим – «емпатія», «керування своїми емоціями» (див. табл. 1).

Зважаючи на вищенаведені результати, в юнок порівняно з юнаками взаємозв'язок складових ЕІ, резильєнтності з прокрастинацією одновекторний, виключно обернений, хоча й не такий сильний (де разом власна психічна стійкість виявилася пріоритетною). Допускаємо, що у дівчат цей зв'язок більше пов'язаний з природним дещо швидшим психосоціальним дозріванням здатності до саморегуляції, самоконтролю та більшою психосоціальною детермінованістю їхньої емоційності. Водночас можемо припустити, що наразі в юнаків виявлені особливості зв'язку складових ЕІ з резильєнтністю засвідчили більшу складність і екзистенційну латентну напруженість. Ймовірно, через хвилювання, а то й страхи з огляду на можливу мобілізацію (що сприймається як екзистенційно лякаюча), рефлексивна увага до навичок приборкання своїх емоцій, власне сам процес емпативування («я чутливий до емоційних потреб інших») можуть вказувати й на певні актуальні стратегії захисної поведінки з ознаками уникнення та загострення екзистенційних потреб. Разом вважаємо, що розвинена емпатія стає складовою потреби особливої прихильності зі змістом передусім потреби в безпеці. Тому можемо припустити прагнення юнаків розширити множини об'єктів / суб'єктів емпатії, а разом ускладнення її феноменології (не лише монособ'єктне емпатійне ставлення, а й інтерсуб'єктне) та структури. І це те, що увиразнюється як певне нашарування нормативної вікової кризи (пов'язаної з роздумом над сенсом життя, пошуком себе) й ненормативної (загострення страху завчасної смерті, каліцтва через війну). Нині припускаємо більшу невизначеність, дифузність, непередбачуваність щодо планів на майбутнє особливо у 17-18-річних хлопців в Україні, зокрема й щодо розуміння, визначення пріоритетності завдань власного життя. Також у осіб чоловічої статі складові ЕІ сильніше відгукуються з прокрастинацією і разом в складному нелінійному змісті. Вважаємо, що крім принципу зумовлення в умовах війни особливо спрацьовує й принцип обумовлення (йдеться про обмеження обставинами, застереженнями). Відтак юнаки наразі – ймовірно напружені прокрастинатори.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що за рівнем прокрастинації всі респонденти у вибірковій сукупності розподілилися так: більшість із них належить до групи з середнім (72,6 %) та низьким (18,6 %), а лише 2,8 % – високим. Відтак ми зосередилися надалі саме на перших двох групах. Застосування критерію Стюдента для двох незалежних вибірок для результатів щодо складових ЕІ та резильєнтності респондентів дозволило встановити наступне. Так, особи групи з низьким рівнем прокрастинації засвідчили вищі показники за такими дескрипторами ЕІ як «самотивація» ($p \leq 0,01$), «емоційна обізнаність» ($p \leq 0,05$), а нижчі – «емпатія» ($p \leq 0,001$), «керування своїми емоціями» ($p \leq 0,05$). Також виявлено, що особи з низьким рівнем резильєнтності (а таких помічено 59,1%) порівняно

Таблиця 1
Кореляційні зв'язки прокрастинації з індикаторами ЕІ та резильєнтності в юнок та юнаків

Індикатори ЕІ та резильєнтності	Прокрастинація	
	Юнки	Юнаки
Самотивація	-.314**	-.771**
Емпатія	-.226**	.783**
Емоційна обізнаність	-	-.838**
Розпізнавання емоцій інших	-.405**	-.562**
Керування своїми емоціями	-.177*	.399**
Загальний ЕІ	-.295**	-
Резильєнтність	-.419**	-.299*

Примітка: в цій таблиці: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення «**» – зв'язок значущості на рівні .01; «*» – зв'язок значущості на рівні .05.

з середнім (22,8 %) продемонстрували себе такими, кому більше характерна прокрастинація ($p \leq 0,001$).

Припускаємо, що особи з середнім рівнем прокрастинації емпатійніші та водночас краще прагнуть керувати своїми емоціями, тому й більше орієнтуються на інших, їхню підтримку, але й намагаються нині сенситивно балансувати щодо власної рефлексивної активності. Водночас низькопрокрастиновані особи обізнаніші щодо емоційно-почуттєвої сфери приховують кращий внутрішній локус контролю.

Висновки. Отож дослідження засвідчило, що серед молоді юнацького віку, яка навчається, не виявлено значущо високого рівня прояву прокрастинації (навіть нині в складні тривалі часи невизначеності, зокрема й через війну). Переважна більшість юнаків і юнок наразі мають середній рівень прокрастинації (заразом з часом у період юності її рівень зростає). Молодь із середнім рівнем відтермінування емпатійніша та краще керує своїми емоціями. Водночас особи з низьким рівнем прокрастинації більш самотивовані й обізнані щодо емоцій і почуттів. У жодному з двох варіантів не виявлено виразно дезадаптивної, непластичної стратегії життєдіяльності молодих осіб. Загалом прокрастинація продемонструвала чіткий обернений зв'язок із резильєнтністю та емоційним інтелектом, його складовими. Побіжно в другому випадку зафіксовано специфіку за статтю щодо емпатії й керування своїми емоціями.

Показано, що зростання прояву прокрастинації у дівчат увиразнює тенденцію до зниження їхньої резильєнтності, загального EI, здатності розпізнавання емо-

цій інших, самотивації, емпатії, керування своїми емоціями; у хлопців – зниження емоційної обізнаності, самотивації, розпізнавання емоцій інших, резильєнтності, а навпаки – зростання емпатії (що може слугувати певним дескриптором аутоохоронної поведінки), керування своїми емоціями. Саме в юнаків нині, в умовах війни, прокрастинація відіграє більшою мірою роль захисної стратегії в поведінці. Відтак певні практичні рекомендації психологічного змісту все ж таки мають бути (що реалізується в подальшому), враховуючи апелювання до розвитку резильєнтності та складових EI задля попередження можливості поглиблення неконструктивних захисних копінг-стратегій (як-то уникнення або глибокого рівня усамітнення).

Можна відмітити, що розвиток складових емоційного інтелекту може сприяти зменшенню неконструктивної форми прокрастинації завдяки опрацюванню навички контролю над своїми емоціями (для досягнення оптимальності в результаті). Також в психологічній практиці важливо наразі особливо зосереджуватися на подальшій роботі щодо розвитку резильєнтності молодих осіб із метою їхньої адаптації та самореалізації. Ефективною може виявитися спроба зайнятися навіть «творчою прокрастинацією», оскільки така практика здатна засвідчити свій здоров'язберігаючий потенціал. У перспективі вважаємо за необхідне продовжувати подібні дослідження, приділивши особливу увагу деталізації причин особистісної схильності до відтермінування в конструюванні особистісного майбутнього в умовах війни.

Література:

1. Дерев'янок С. П., Примак Ю. В., Ющенко І. М. Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. *Наука і освіта*. 2018. Вип. 9–10. С. 44–51. URL: <http://surl.li/nrvpzx>
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І., 2018. Вип. 14, 26–64.
4. Ляш О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 74 (4), 79–86. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>
5. Brownlow S., Reasinger R. D. Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15. P. 15–34.
6. Ferrari J. R., Diaz-Morales J. F. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol. 41 (3). P. 707–714. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
7. Knaus W. Procrastination, Blame, and Change. *Journal of Social Behavior & Personality*. 2000. Vol. 15 (5). P. 153–166.
8. Kokun O. The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
9. Choi J. N., Moran S. V. Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*. 2009. Vol. 149 (2). P. 195–212.
10. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005. № 145 (3). P. 245–264. URL: <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
11. Schraw G., Wadkins T., Olafson L. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 2007. Vol. 99 (1). P. 12–25.
12. Stoeber J., Joermann J. Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*. 2001. Vol. 25 (1). P. 49–60.

References:

1. Derevianko, C. P., Prymak, Yu. V. & Yushchenko, I. M. (2018). Rol emotsiinoho intelektu v zapobihanni viktyvnosti molodi [The role of emotional intelligence in the prevention of youth victimization]. *Nauka i osvita*, 9–10, 44–51. [in Ukrainian].
2. Dvornyk, M. S. (2018). Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho [Procrastination in constructing of personality future]: monohrafiia ; Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. 120 p. [in Ukrainian].
3. Lazos, H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen. Aktualni problemy psykholohii [Resilience: conceptualization of concepts, an overview of modern research]. T. 3.: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Vinnytsia : FOP Rohalska I., 14, 26–64. [in Ukrainian].
4. Liashch, O., Khurtenko, O. & Marchuk, S. (2023). Emotsiinyi intelekt yak zasib rozvytku rezyliientnosti osobystosti [Emotional intelligence as a means of developing personal resilience]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 74 (4), 79–86. [in Ukrainian].
5. Brownlow, S., Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 15–34.
6. Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41 (3), 707–714. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
7. Knaus, W. (2000). Procrastination, Blame, and Change. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15 (5), 153–166.
8. Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
9. Choi, J. N., Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149 (2), 195–212.
10. Chu, A. H. C., Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145 (3), 245–264. URL: <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
11. Schraw, G., Wadkins, T. & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99 (1), 12–25.
12. Stoeber, J., Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (1), 49–60.