

УДК 159.944.3:364.4

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2026.351449>

Світлана Архипова, доктор педагогічних наук, професор
кафедри соціального забезпечення

Черкаського державного технологічного університету

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4311-9709>

Леся Смеречак, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри соціальної педагогіки та корекційної освіти

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4567-9737>

ПРОКРАСТИНАЦІЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

У статті здійснено комплексний теоретико-аналітичний огляд феномену прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціальної сфери. Розкрито сутність, види та психологічні механізми прокрастинації, проаналізовано специфіку її проявів у соціальній роботі. Визначено основні чинники прокрастинації соціальних працівників, її наслідки для якості соціальних послуг, професійного вигорання та ментального здоров'я фахівців. Окреслено напрями профілактики та подолання прокрастинації на індивідуальному, організаційному та освітньому рівнях.

Ключові слова: прокрастинація; соціальна сфера; соціальна робота; професійна діяльність; емоційне вигорання; стрес; саморегуляція.

Літ. 9.

Svitlana Arkhypova, Doctor of Science (Pedagogy),
Professor of the Social Welfare Department,
Cherkasy State Technological University

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4311-9709>

Lesia Smerechak, Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor of the
Social Pedagogy and Correctional Education Department,
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4567-9737>

PROCRASTINATION IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF SOCIAL SECTOR SPECIALISTS

The article emphasizes that the modern social sector operates under conditions of heightened emotional strain. Social work professionals work on a daily basis with individuals who find themselves in difficult life circumstances and experience crisis situations caused by war, migration, poverty, and social isolation, among other factors. Under such conditions, issues of professional effectiveness, psycho-emotional resilience, and self-regulation of professional activity become particularly relevant.

The authors demonstrate that a social sector professional's awareness of their own internal contradictions, the imbalance between professional responsibilities and personal needs (for example, the need for rest or psychological recovery), as well as difficulties in decision-making in situations involving moral and ethical dilemmas, leads to increased emotional tension. Such a state becomes the basis for the development of intrapersonal conflict, which often manifests itself through procrastination, avoidance of responsibility, or escape into less significant, secondary types of activity.

This article provides a comprehensive theoretical and analytical review of the phenomenon of procrastination in the professional activities of social sector specialists. The essence, types, and psychological mechanisms of procrastination are revealed, along with an analysis of its manifestations in social work. The main factors contributing to procrastination among social workers are identified, along with its consequences for the quality of social services, professional burnout, and the mental health of specialists. Directions for the prevention and overcoming of procrastination at the individual, organizational, and educational levels are outlined.

Prospects for further scientific research can be seen in the empirical verification of the levels of procrastination of specialists in the social sphere in the conditions of current social challenges.

Keywords: procrastination; social sector; social work; professional activity; emotional burnout; stress; self-regulation.

Постановка проблеми. Сучасна соціально-на сфера функціонує в умовах підвищеної емоційної напруги. Фахівці соціальної сфери щоденно працюють із особами, які опинилися у складних життєвих обставинах, переживають кризові ситуації, зумовлені війною, міграцією, бідністю та соціальною ізоляцією тощо. У таких умовах особливої актуальності набувають

питання професійної ефективності, психоемоційної стійкості та саморегуляції діяльності.

Одним із поширених, але почасти недооцінених чинників зниження професійної результативності є прокрастинація – схильність до відкладання важливих завдань, рішень чи/або дій, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. Для фахівців соціальної сфери прокрастинація може мати

не лише особистісні, а й соціально значущі наслідки, адже зволікання у виконанні професійних обов'язків безпосередньо впливає на якість і своєчасність надання допомоги отримувачам соціальних послуг.

Діяльність фахівця соціальної сфери, незалежно від специфіки виконуваних функцій, належить до категорії професій, що передбачають підвищений рівень моральної відповідальності за стан здоров'я, благополуччя та життя як окремих осіб, так і соціальних груп й суспільства в цілому. У процесі виконання професійних обов'язків фахівці соціальної сфери постійно взаємодіють із різними категоріями осіб – отримувачами соціальних послуг, представниками місцевих громад тощо [4].

Метою статті є комплексне теоретичне осмислення феномену прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціальної сфери, з'ясування основних причин її виникнення, форм прояву та наслідків, а також обґрунтування шляхів профілактики й подолання цього явища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження прокрастинації значно розширено у працях сучасних вітчизняних науковців. Зокрема Ю. Рудоманенко [6] обґрунтувала компонентний склад концептуальної моделі прокрастинації та здійснила її емпіричну апробацію. Дослідницею диференційовано конструктивні та деструктивні вияви цього феномена, а також виокремлено комплекс індивідуально-психологічних властивостей особистості, що детермінують схильність до ірраціонального відтермінування.

У межах вивчення теоретичних засад З. Оніпко [5] провела комплексний аналіз явища крізь призму провідних психологічних парадигм. Авторкою детерміновано прокрастинацію як свідому стратегію відтермінування, що супроводжується психологічним дискомфортом, та доведено її мультифакторну етіологію (перфекціонізм, тривожність, дефіцит саморегуляції).

Окрему увагу в науковому дискурсі приділено професійній специфіці явища. Так, С. Наход [4] фокусується на виявленні предикторів прокрастинації у діяльності фахівців соціальної сфери. Взаємозв'язок між перфекціонізмом, трудоголізмом та проявами прокрастинації в межах публічної служби досліджено у працях І. Шупти [7]. Водночас В. Лугова [2] деталізувала причинно-наслідкові зв'язки виникнення цього стану та проаналізувала його негативний вплив на ефективність особистості.

Попри ґрунтовний теоретичний доробок у сфері дослідження загальнопсихологічних аспектів відтермінування, аналіз специфіки цього феномена в межах соціальної роботи та консультування потребує додаткового вивчення. Високий рівень відповідальності, емоційна напруженість та ризик швидко-

го професійного вигорання, що притаманні представникам соціальної сфери професій, зумовлюють необхідність окремого аналізу детермінант прокрастинації для цієї групи фахівців.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність фахівців соціальної сфери характеризується низкою специфічних чинників, що детермінують прояви прокрастинації у професійному функціонуванні: високий рівень емоційного навантаження, постійна взаємодія із кризовими переживаннями отримувачів соціальних послуг, почасти розмитість меж між професійною та особистою сферами, надмірна кількість звітної документації, обмеженість часових і матеріальних ресурсів, а також підвищена відповідальність за благополуччя інших осіб. У таких умовах прокрастинація може виконувати функцію несвідомого психологічного захисту, спрямованого на збереження емоційної рівноваги фахівця.

Прокрастинація у професійній діяльності фахівців соціальної сфери знаходить свій прояв у відкладанні оформлення кейсів і звітної документації, затримці реагування на критичні звернення осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах, униканні міждисциплінарної взаємодії, несвоєчасному плануванні та оцінюванні результатів роботи, а також у зниженні ініціативності щодо професійного розвитку. Нерідко прокрастинація маскується під надмірну зайнятість, втому або виконання другорядних "термінових" завдань.

С. Наход визначає прокрастинацію як особистісну диспозицію, що проявляється в діяльності і поведінці людини та характеризується відтермінуванням значущих справ [4]. Ця ідея є методологічно цінною, оскільки вона підкреслює стійкість прокрастинації, розглядаючи її як глибинну якість особистості, а не тимчасову ліню чи ситуативну нездатність до тайм-менеджменту.

Погоджуємося, що "прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту" [3, 46]. Прокрастинація проявляється у тому, що людина зволікає з прийняттям важливого рішення або виконанням важливої справи, нехтує цією необхідністю і відволікає свою увагу на побутові дрібниці чи розваги. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу людина відчуває (як наслідок) серйозний емоційний і фізичний стрес, почуття провини за незроблену роботу [3, 51].

Парадокс цього механізму полягає в тому, що тимчасове полегшення, отримане від уникнення страху, зазвичай має високу ціну, адже сама проблема не вирішується. Натомість тривожність і тиск лише зростають із наближенням кінцевого терміну (дедлайну), підтверджуючи те, що прокрастинація є неефективним і саморуйнівним способом регуляції емоцій.

Прокрастинація – це спроба тіла підмінити реальність для мозку, проте така “ілюзія” триває недовго. Спочатку людина може відчувати полегшення, задоволення, навіть короточасну радість від того, що відкладає дію, але з часом ці емоції змінюються розчаруванням, тривогою, смутком, почуттям провини та страхом. Це явище має свою психологічну закономірність – в умовах мобільного темпу сучасного життя людині природно хочеться сповільнитися, зупинитися, відчувати стабільність і спокій. І саме прокрастинація може дати таку ілюзію, виступаючи своєрідним механізмом психологічного захисту. Тому прокрастинацію не варто розглядати як винятково негативне явище. Вона є природною, інстинктивною реакцією організму, своєрідним поверненням до базових механізмів виживання. Як зауважує Н. Назарук, “... прокрастинація – це регрес до примітивних відділів мозку і обирання реакції “замри” [3, 50]. Отже, прокрастинацію можна розглядати як своєрідну захисну реакцію мозку, коли під впливом стресу або складності завдання активуються примітивні механізми “замри” замість свідомого планування та дії.

І. Шупта стверджує, що прокрастинація – це не що інше, як “...систематичне відкладання важливих і актуальних для людини завдань, яке відбувається всупереч її усвідомленню можливих негативних наслідків” [7]. Ця ідея слушно акцентує увагу на ірраціональності прокрастинації, оскільки остання відбувається всупереч свідомому розумінню її наслідків.

Погоджуємося із твердженням Н. Назарук, згідно з яким прокрастинацію також можна співвіднести з синдромом завченої безпорадності (англ. *learned helplessness*) – “станом людини, в якому вона не робить спроб для поліпшення свого стану, хоча має таку можливість. Отже, синдром завченої безпорадності може супроводжувати прокрастинація як один із проявів цього синдрому, який вміщує багато компонентів” [3, 51]. Прокрастинація в цьому контексті виступає як поведінковий прояв глибокого когнітивного переконання особистості у відсутності контролю над результатами своїх дій та дозволяє особі захистити свою ідентичність від неминучої, як здається, невдачі та отримати негайне емоційне полегшення.

Водночас слід зазначити, що прокрастинація істотно корелює з дефіцитом навичок саморегуляції та часової перспективи, що знаходить свій прояв у нездатності прокрастинатора ефективно використовувати інструменти стратегічного планування, довгострокового проектування та ментального моделювання майбутніх результатів. Відтак прокрастинація постає як багатовимірний особистісний конструкт, який вимагає розробки інтегрованої програми системного та багатокomпонентного корекційно-редукційного втручання [1, 57].

Проявами прокрастинації, на переконання Ю. Рудоманенко, можуть бути дії, поведінка, тобто вчинки особистості – зволікання з прийняттям важливого рішення та відволікання на другорядні справи. До активних проявів зволікань дослідниця зараховує переключення на інші справи, спроби вмотивувати себе, активний відпочинок, поспіх перед дедлайном, знаходження ресурсів, пошук ідей та альтернатив, бунтарство та супротив та інше; до пасивних – лень, легкі задоволення, неуважність, виправдання витрат часу, уповільнення, уникання, запізнення та інші [6, 4].

Прокрастинація, перш за все, є стратегією уникнення негативних емоцій, як-от: тривога, страх невдачі, нудьга або сумнів, які асоціюються із завданням. Таким чином, поведінкові прояви є лише зовнішнім наслідком цього внутрішнього процесу.

Почасти амбівалентність у фахівця соціальної сфери є першопричиною прокрастинації та відкладання професійних зобов’язань. Це протиріччя загострюється внаслідок постійного психоемоційного тиску, спричиненого як складними життєвими обставинами отримувачів послуг, так і стресовими чинниками самого робочого середовища. Конфлікт розгортається між ідеалами професії та прагненням забезпечити отримувачам соціальних послуг підтримку і реальними обмеженнями, що знаходять свій прояв у сумнівах щодо компетентності та симптомах професійного вигорання.

Усвідомлення фахівцем соціальної сфери власної внутрішньої суперечливості, дисбалансу між професійними обов’язками та особистими потребами (наприклад у відпочинку чи психологічному відновленні), а також труднощів у прийнятті рішень у ситуаціях морально-етичних дилем, зумовлює зростання емоційного напруження. Такий стан стає підґрунтям для формування внутрішньо особистісного конфлікту, що часто проявляється через прокрастинацію, уникнення відповідальності або ж втечі в менш значущі, другорядні види діяльності.

Рефлексія власних внутрішніх процесів виступає важливою передумовою професійного зростання фахівця соціальної сфери. Усвідомлення чинників і бар’єрів, які заважають ефективному виконанню професійних обов’язків, сприяє більш раціональному плануванню робочої діяльності, зменшенню рівня професійного стресу та підвищенню якості надання соціальних послуг.

Наголосимо, що наслідки професійної прокрастинації мають багатовимірний характер. Для фахівців соціальної сфери вони проявляються у зростанні тривожності та почуття провини, зниженні професійної самооцінки, формуванні хронічного стресу й підвищенні ризику емоційного та професійного вигорання. На рівні системи соціальних послуг прокрастинація зумовлює зниження якості та своєчасності надання допомоги, втрату довіри

отримувачів соціальних послуг, виникнення професійних помилок і посилення етичних ризиків.

Отже, усвідомлення багатовимірних наслідків професійної прокрастинації для фахівців соціальної сфери актуалізує потребу у цілеспрямованому пошуку ефективних механізмів профілактики та подолання цього явища. Це зумовлює необхідність розгляду відповідних стратегій і підходів, що можуть бути інтегровані у професійну діяльність фахівців соціальної сфери.

Подолання прокрастинації у професійній діяльності соціальних працівників/соціальних педагогів потребує комплексного підходу, що охоплює індивідуальний, організаційний та освітній рівні.

На індивідуально-психологічному рівні стратегія подолання прокрастинації базується на інтерналізації науково обґрунтованих патернів саморегуляції та вдосконаленні поведінкового інструментарію фахівця. Визначальним вектором такої роботи є розвиток когнітивних навичок тайм-менеджменту, що передбачають ієрархічну структурування стратегічних завдань на елементарні операційні складники та чітку пріоритизацію професійних завдань, оскільки рівень саморегуляції виступає базовим предиктором успішності фахівця [9]. Важливою складовою процесу є також психокорекційний вплив на когнітивні викривлення, зокрема деструктивний перфекціонізм та страх дефіциту компетентності, що дає змогу мінімізувати ситуативну тривожність. Водночас формування реалістичних професійних очікувань у поєднанні з дотриманням принципів психогігієни та відновленням психоемоційних ресурсів забезпечує сталість вольового самоконтролю та запобігає когнітивному перевантаженню суб'єкта діяльності.

Організаційний рівень оптимізації діяльності фахівців соціальної сфери передбачає впровадження системних механізмів підтримки, спрямованих на нівелювання чинників, що детермінують прокрастинацію та їхнє професійне вигорання. Суттєве значення у цьому контексті має раціональний розподіл функціонального навантаження та мінімізація адміністративних бар'єрів і надмірної бюрократизації, які зазвичай виступають тригерами уникнення складних професійних завдань [8]. Ефективність інституційної підтримки підвищується за рахунок інтеграції супервізійних та інтервізійних практик, які забезпечують фахівцям конструктивний зворотний зв'язок і психоемоційну стабілізацію. Крім того, розвиток культури командної взаємодії дозволяє знизити рівень професійної ізоляваності, стимулюючи колективні механізми мотивації та зміцнюючи персональну відповідальність працівників у структурі відповідної соціальної інституції.

У контексті модернізації освітньо-кваліфікаційного рівня підготовки соціальних працівників та соціальних педагогів, а також у межах післядип-

ломної освіти практикуючих спеціалістів надзвичайно важливим є оновлення змісту навчальних програм шляхом інтеграції спеціалізованих модулів, спрямованих на вивчення феномену прокрастинації. Це передбачає не лише формування теоретичного базису щодо механізмів ірраціонального відтермінування, а й системний розвиток емоційного інтелекту та навичок професійної рефлексії як превентивних заходів проти емоційного вигорання. Впровадження практико-орієнтованих тренінгових технологій у систему підвищення кваліфікації дозволить фахівцям опанувати інструментарій вольового самоконтролю та сучасні техніки тайм-менеджменту, що є надзвичайно важливим для підвищення загальної результативності професійної діяльності.

Ефективність практичної імплементації зазначених стратегій підтверджується досвідом підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань І "Охорона здоров'я та соціальне забезпечення" за спеціальністю П10 "Соціальна робота та консультування" (освітні програми "Соціальна педагогіка", "Соціальна робота та консультування"). Зокрема у навчальні плани інтегровано обов'язкові освітні компоненти "Профілактика професійного вигорання соціального педагога" (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка), "Супервізія в соціальній роботі" (Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича), "Професійний розвиток, супервізія та ідентичність у соціальній роботі" (Хмельницький національний університет), "Професійна кар'єра в соціономічній сфері" (Національний університет "Одеська політехніка") та ін. Зміст дисциплін спрямований на опанування майбутніми магістрами комплексного інструментарію, що включає рефлексивні практики в контексті цінностей соціальної роботи, відповідальності, у тому числі для запобігання професійного вигорання, інноваційні форми та методи превенції емоційного виснаження, а також технології подолання прокрастинації як одного з визначальних чинників зниження професійної продуктивності фахівців соціальної сфери.

Комплексна реалізація зазначених заходів дозволяє зменшити прояви прокрастинації та підвищити ефективність професійної діяльності соціальних працівників та соціальних педагогів.

Висновки. У сучасній науковій літературі відсутній уніфікований підхід до визначення дефініції "прокрастинація". Дане явище інтерпретується як свідоме відтермінування суб'єктом виконання пріоритетних завдань, попри розуміння необхідності їх реалізації, та переключення уваги на ірраціональну активність або нерелевантні завдання.

Прокрастинація в структурі професійної діяльності фахівців соціальної сфери постає як багато-

аспектний феномен, детермінований різними чинниками. В умовах інтенсивної емоційної напруженості та підвищеної соціальної відповідальності згадане явище може набувати амбівалентного характеру, виконуючи як деструктивну роль, так і функцію тимчасового адаптивного захисту психіки. Проте закріплення прокрастинаційних тенденцій як домінуючого способу реагування неминуче призводить до зниження якості надання соціальних послуг, деградації професійного благополуччя персоналу та дестабілізації ефективності соціальних інституцій у цілому. Відтак нівелювання прокрастинаційних тенденцій потребує імплементації системного підходу, що інтегрує стратегії особистісного зростання фахівців, оптимізацію професійного середовища та модернізацію змісту професійної підготовки фахівців соціальної сфери.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаються в емпіричній верифікації рівнів прокрастинованості фахівців соціальної сфери в умовах актуальних суспільних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Журавльова О., Журавльов О. Прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я: шляхи подолання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 53–59.
2. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі*. 2018. 4(36). С. 59–65.
3. Назарук Н. Вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 48–54.
4. Наход С.А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціальної сфери. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія "Педагогіка і психологія"*. Педагогічні науки. 2021. № 1 (21). С. 64–72.
5. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2020. 2(12), С. 66–71.
6. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки: дис... доктора філософії за спеціальністю – 053 Психологія. – Державний заклад "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського", Одеса, 2023. 271 с.
7. Шупта І.М. Вплив перфекціонізму та трудоголізму на прояви прокрастинації в роботі публічного службовця. *Держава та регіони. Серія: Публічне управління і адміністрування*. 2022. № 2 (76). С. 107–115.
8. Demeruti E., Bakker A.B., Nachreiner F. and Schaufeli W.B. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*. 2001. No. 86 (3), pp. 499–512. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
9. Häfner A., Stock A., Pinneker L., Ströhle S. Stress prevention through a time management training intervention: An

experimental study. *Educational Psychology*, 2014. No. 34 (3), pp. 403–416. DOI: <https://doi.org/10.1080/014434.10.2013.785065>

REFERENCES

1. Zhuravlova, O. & Zhuravlov, O. (2021). Prokrastynatsiia yak determinanta porushennia psykichnoho zdorovia: shliakhy podolannia [Procrastination as a determinant of mental health disorders: ways to overcome]. *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science*, Issue 10. pp. 53–59. [in Ukrainian].
2. Luhova, V. (2018). Prokrastynatsiia: osnovni prychny, naslidky ta shliakhy podolannia [Procrastination in the student environment: main causes, consequences and overcoming]. *Current scientific research in the modern world*. No. 4 (36). pp. 59–65. [in Ukrainian].
3. Nazaruk, N. (2022). Vyvchennia prokrastynatsii u psykholohii [The problem of studying procrastination in psychology]. *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science*, Issue 14. pp. 48–54. [in Ukrainian].
4. Nahod, S.A. (2021). Predyktory prokrastynatsii u profesiinii diialnosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Predictors of procrastination in the professional activities of specialists in socioeconomic professions]. *Bulletin of the Alfred Nobel University Series "Pedagogy and psychology"*, No. 1 (21). pp. 64–72. [in Ukrainian].
5. Onipko, Z. (2020). Fenomen prokrastynatsii v suchasni psykholohii: teoretychni zasady doslidzhennia [The phenomenon of procrastination in modern psychology: theoretical foundations of research]. *Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, No. 2(12), pp. 66–71. [in Ukrainian].
6. Rudomanenko, I.V. (2023). Psykholohichni osoblyvosti prokrastynatsii osobystosti: pozytyvni ta nehatyvni proiavy i naslidky [Psychological features of personality procrastination: positive and negative manifestations and consequences]. *Dissertation for obtaining the scientific degree of Doctor of Philosophy in the specialty – 053 Psychology*. Odesa, 271 p. [in Ukrainian].
7. Shupta, I.M. (2022). Vplyv perfektsionizmu ta trudoholizmu na proiavy prokrastynatsii v roboti publichnoho sluzhbovtsia [The influence of perfectionism and workaholism on manifestations of procrastination in the work of a public servant]. *State and Regions. Series: Public Management and Administration*. No. 2 (76). pp. 107–115. [in Ukrainian].
8. Demeruti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W.B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*. No. 86 (3), pp. 499–512. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499> [in English].
9. Häfner, A., Stock, A., Pinneker, L. & Ströhle, S. (2014). Stress prevention through a time management training intervention: An experimental study. *Educational Psychology*, No. 34 (3), pp. 403–416. DOI: <https://doi.org/10.1080/014434.10.2013.785065> [in English].

Стаття надійшла до редакції: 20.10.2025

Прийнято до друку: 23.01.2026

Опубліковано: 26.02.2026

