

Голові разової спеціалізованої вченої ради  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
(вулиця Січових Стрільців, 52А, м. Київ, 04053)  
доктору психологічних наук, професору  
**Олені Іванівні БОНДАРЧУК**

### **ВІДГУК**

офіційного опонента, доктора психологічних наук,  
провідного наукового співробітника лабораторії організаційної та соціальної  
психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
Терещенко Кіри Володимирівни  
на дисертаційне дослідження Неграш Олени Іванівни  
**«Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів»,**  
подане до захисту в разову спеціалізовану вчену раду ДЗВО «Університет  
менеджменту освіти» на здобуття наукового ступеня доктора філософії за  
спеціальністю 053 Психологія

**Актуальність обраної проблематики виконаної роботи та її зв'язок з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження Олени Іванівни Неграш звертається до однієї з найбільш суперечливих проблем сучасної психологічної науки – феномену прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів. Її актуальність зумовлена специфікою діяльності психолога – особистість фахівця є професійним інструментом і його стан визначає результативність роботи. Традиційне розуміння прокрастинації як виключно деструктивного явища потребує концептуального перегляду, оскільки сучасні дослідження демонструють її амбівалентну природу та потенційну роль у творчому розвитку. Дослідження пропонує інноваційний погляд на прокрастинацію як простір рефлексивної паузи для інтеграції досвіду та формування автентичних шляхів самореалізації, здійснює значний внесок у

розуміння взаємозв'язку між феноменами прокрастинації та самореалізації майбутніх психологів.

Дисертаційне дослідження виконано протягом 2020-2025 рр. у межах науково-дослідних робіт кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України: «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377) та «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116).

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.** Дисертаційна робота характеризується логічною побудовою, змістовною наповненістю та достатнім обґрунтуванням на кожному етапі виконання відповідно до поставленої мети та завдань. Структура роботи включає анотацію, вступ, три розділи, висновки до розділів і загальні висновки, перелік використаної літератури та додатки. У вступі обґрунтовано актуальність теми та окреслено сучасний стан вивчення досліджуваної проблеми, сформульовано мету, чотири завдання, об'єкт і предмет дослідження, висвітлено наукову новизну й практичну значущість отриманих результатів, наведено дані щодо апробації та впровадження результатів дослідження і програми «Діалектика прокрастинації: від зволікання до самореалізації» зокрема.

На виконання першого завдання дослідження здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів. Розкрито еволюційний аспект наукових уявлень про прокрастинацію: від класичного трактування як дезадаптивного феномену до сучасного розуміння її амбівалентної природи з потенціалом конструктивного впливу на особистісний розвиток. Здобувачкою систематизовано концептуальні підходи, що дозволило виявити трикомпонентну організацію як самореалізації (особистісний, соціальний, ціннісно-мотиваційний компоненти), так і прокрастинації (когнітивний, мотиваційно-емоційний, конативний компоненти). Функціональний аналіз засвідчив подвійну природу прокрастинації через розрізнення активної та пасивної форм з відповідно



адаптивними та дезадаптивними функціями. У вимірах екофасилітативного підходу обґрунтовано переосмислення прокрастинації як природного механізму особистісних трансформацій.

На виконання другого завдання розроблено теоретичну модель прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів, яка об'єднує структурні особливості обох явищ, розкриває механізми їхньої діалектичної взаємодії та потенціал впливу прокрастинації на особистісний розвиток. У дослідженні концептуалізовано самореалізацію як динамічний процес інтеграції особистісного потенціалу, прокрастинацію – як багатовимірний феномен у структурному, функціональному та типологічному вимірах, а їх взаємодію як складну діалектичну систему з парадоксальною природою зв'язків. Модель операціоналізує трансформаційний потенціал взаємодії феноменів для перетворення прокрастинації у ресурс професійного становлення майбутніх психологів.

На виконання третього завдання реалізовано емпіричне дослідження прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів, у межах якого визначено особливості розвитку самореалізації та прокрастинації здобувачів психологічної освіти, проаналізовано взаємозв'язки між даними феноменами. Виявлено переважання середніх рівнів розвитку самореалізації та схильності до прокрастинації учасників дослідження. На основі факторного аналізу визначено компонентну структуру прокрастинації (рефлексивно-регулятивний, перфекціоністично-мотиваційний, темпорально-дисциплінарний компоненти) та самореалізації (особистісний, ціннісно-мотиваційний, інтерперсональний компоненти). Статистично значущі кореляційні зв'язки між компонентами прокрастинації та самореалізації засвідчили парадоксальну динаміку взаємодії: негативні кореляції з особистісною зрілістю при позитивних зв'язках із саморозвивальною активністю, що розкриває компенсаторні механізми, коли усвідомлення прокрастинаційних труднощів активізує процеси самозмін і особистісного розвитку майбутніх психологів. Кластеризація структурних компонентів дозволила виділити три типи самореалізації (збалансований, активний, автономний, пасивний) та чотири типи прокрастинаторів (рефлексивний, перфекціоністичний, адаптивний, дифузний). Підтверджено

медіативну роль інтолерантності до невизначеності у взаємозв'язках між типами прокрастинації та самореалізації, що на емпіричному рівні верифікує уявлення про прокрастинацію як форму емоційної регуляції у ситуаціях невизначеності.

На основі типологій самореалізації та прокрастинації розроблено екофасилітативну матричну модель особистісного розвитку майбутніх психологів, яка охоплює шістнадцять типів особистісно-професійного розвитку, організованих у межах чотирьох розвивальних ландшафтів прокрастинації: рефлексивного, перфекціоністичного, адаптивного та дифузного. Представлена модель дозволяє розглядати різні варіанти траєкторій професійного становлення та особистісного розвитку студентів психологічних спеціальностей.

У межах виконання третього завдання проведено формувальний експеримент з контрольованим дизайном з екофасилітативного супроводу майбутніх психологів у вимірах прокрастинації та самореалізації. Програма екофасилітативного супроводу майбутніх психологів «Діалектика прокрастинації: від зволікання до самореалізації» спирається на основні положення теорії особистісного змінювання П.В. Лушина та принципи екологічної психологічної фасилітації, є гнучкою у плані урахування індивідуальних особливостей розвитку учасників та складається з дев'яти сесій загальною тривалістю 33 академічні години. Оцінка її результативності свідчить про позитивну динаміку в експериментальній групі порівняно з контрольною: на фоні зниження показників перфекціонізму (перфекціонізму, орієнтованого на себе, самокритики), гнітючої тривоги та загальної інтолерантності до невизначеності відбулося підвищення показників саморозвитку (механізми саморозвитку, загальний показник саморозвитку). Таким чином, результати формувального експерименту свідчать про системний вплив програми на формування професійних і особистісних характеристик майбутніх психологів через переосмислення прокрастинації як механізму саморегуляції та особистісного зростання та підтверджують валідність теоретичної моделі про медіаційну роль інтолерантності до невизначеності.



**Наукова новизна та достовірність наукових положень, обґрунтованих за результатами дисертації** визначається тим, що в роботі вперше розроблено структурно-функціональну модель прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів, яка включає: трикомпонентну структуру прокрастинації (рефлексивно-регуляторний, перфекціоністично-мотиваційний та темпорально-дисциплінарний компоненти) і самореалізації (особистісний, ціннісно-мотиваційний, інтерперсональний компоненти). На цій основі розроблено типології прокрастинації з чотирма типами (рефлексивним, перфекціоністичним, адаптивним, дифузним) і самореалізації майбутніх психологів (збалансований, активний, автономний та пасивний типи). Інтеграція цих типологій дозволила створити екофасилітативну матричну модель особистісного розвитку у вимірах прокрастинації та самореалізації, що представлена 16 інтегративними етапами/станами у чотирьох ландшафтах розвитку. Виявлено медіаційну роль інтолерантності до невизначеності у трансформації прокрастинації в ресурс особистісного розвитку. Доведено ефективність авторської програми екофасилітативного супроводу «Діалектика прокрастинації: від зволікання до самореалізації». Концептуально переосмислено прокрастинацію як неоднозначне явище з потенціалом особистісного розвитку.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у створенні цілісної науково-методичної системи для оптимізації професійного становлення майбутніх психологів через переосмислення прокрастинації як ресурсу самореалізації. Розроблена та експериментально апробована програма «Діалектика прокрастинації: від зволікання до самореалізації» разом з екофасилітативною матричною моделлю забезпечують індивідуалізований супровід освітніх траєкторій, збагачують методичну базу викладання психологічних дисциплін у закладах вищої освіти та створюють підґрунтя для підвищення кваліфікації практичних психологів.

**Повнота викладу в наукових публікаціях, зарахованих за темою дисертації.** Обсяг і кількість опублікованих праць (10 публікацій, з них – 5 одноосібні статті у вітчизняних фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, 5 – одноосібні публікації у збірниках матеріалів і

тез науково-практичних конференцій) відповідає вимогам і свідчать про належний рівень апробації основних положень роботи. Аналіз змісту зазначених публікацій підтверджує достатню повноту викладення в них основних положень дисертації.

**Відсутність порушення академічної доброчесності.** Констатуємо відсутність порушень академічної доброчесності при викладенні результатів дисертаційного дослідження, наявність посилань за текстом дисертації на всі положення, які задіяні як на теоретичному, так і емпіричному етапах дослідження. Ці висновки підтверджують результати перевірки рукопису дисертації О. І. Неграш за допомогою автоматизованої системи «Plagiarism».

**Дискусійні положення та зауваження до змісту дисертації.** Оцінюючи в цілому позитивно проведене дисертаційне дослідження та отримані результати, вважаємо за доцільне назвати дискусійні положення та висловити зауваження й побажання до окремих результатів дослідження:

1. У дисертації обґрунтовано медіаційну роль інтолерантності до невизначеності у трансформації прокрастинації в ресурс розвитку. Водночас недостатньо конкретизовано превентивні стратегії та освітні практики для розвитку толерантності до невизначеності як ключової професійної здатності майбутніх психологів.

2. Розроблена екофасилітативна матрична модель з 16 типами особистісного розвитку представлена як інструмент персоналізованого супроводу. Потребує більш детального обґрунтування потенціал її застосування у різних форматах роботи (індивідуальна та групова) з майбутніми фахівцями допомагаючих професій.

3. У роботі показано адаптивний потенціал активної прокрастинації як стратегії подолання стресу. Варто чіткіше окреслити критерії диференціації між конструктивним використанням відкладання як механізму саморегуляції та деструктивними прокрастинаційними патернами у професійному становленні майбутніх психологів.

4. Дослідження виявило стабільність темпоральних характеристик прокрастинаційної поведінки, які не зазнали значущих змін у формувальному експерименті. Потребує додаткового теоретичного обґрунтування роль цих



характеристик у контексті екофасилітативного супроводу та самореалізації майбутніх психологів.

Наведені зауваження та побажання загалом не знижують загальну позитивну оцінку проведеного наукового дослідження, його теоретичну та практичну цінність. Вважаємо, що дослідження є завершеним та цілісним, таким, що визначається науковою новизною, теоретичним та практичним значенням і безумовно є важливим для наступних досліджень.

**Загальний висновок.** Актуальність дослідження, його самостійність і завершеність, наукова новизна, теоретичне та практичне значення отриманих результатів дають підстави стверджувати, що дисертаційна робота Неграш Олени Іванівни «Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів» відповідає галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія і вимогам Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у закладах вищої освіти (наукових установах), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 березня 2016 р. № 261, пп. 6, 7, 8 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44, а її авторка - Неграш Олена Іванівна заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053 Психологія.

**Офіційний опонент —**

доктор психологічних наук,  
провідний науковий співробітник  
лабораторії організаційної та  
соціальної психології

Інституту психології імені  
Г.С. Костюка НАПН України



**Кіра ТЕРЕЩЕНКО**