

УДК 316.625-057.875

DOI: 10.24919/2312-8437.47.229345

ДУБ Віра – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 (viruneja@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5621-3134>

Бібліографічний опис статті: Дуб, В. (2020). Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 47, 53–66. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345>.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті здійснений теоретико-методологічний аналіз феномена прокрастинації. Прокрастинацію у психології розуміють як постійне відкладання та невиконання намічених справ. Вона відрізняється від простої корекції планів чи ліні. Прокрастинація доволі часто супроводжується різними негативними емоційними станами: почуттям провини, тривожністю, дискомфортом, відчуттям нездатності керувати ситуацією та зазвичай проявляється у діяльності, результат якої дуже важливий для особистості.

Студентам притаманні усі види прокрастинації, але найчастіше проявляється академічна, що найчастіше виникає у ситуаціях, які пов'язані з інтелектуальною напругою. Класика академічної прокрастинації – це підготовка до екзамену в останній день, написання курсової роботи за день перед захистом, а то й вночі. Хронічна прокрастинація притаманна студентам, які обрали не ту спеціальність і не той заклад освіти, тому вони вчаться без інтересу й намагаються виконувати навчальні завдання в останній день.

До факторів, які обумовлюють прокрастинацію в студентському середовищі можна віднести: психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні.

Проведене емпіричне дослідження показало, що прокрастинація характерна для усіх студентів, проте проявляється різною мірою.

Щодо причин прокрастинації студенти вказали такі: не-вміння планувати, брак часу, відсутність мотивації, втома, стан здоров'я, забагато завдань, нецікаві завдання, відсутність сили волі, наявність інших, важливіших завдань.

Слід зазначити, що і в групі з низьким рівнем прокрастинації, і в групі з високим є студенти, у яких переважає позитивне ставлення до прокрастинації. Вони вбачають користь від відкладання справ, пояснюючи тим, що мають час на відпочинок, на пошуки більш ефективного способу для досягнення бажаного результату, вважаючи тим самим прокрастинацію природним станом зниження активності.

У групі студентів, де виявлено низький рівень прокрастинації, показник успішності вищий, ніж у тих, де він високий. У групі студентів з низьким рівнем прокрастинації спостерігається висока загальна здатність до саморегуляції. Висока саморегуляція проявів лінії притаманна студентам із низьким рівнем прокрастинації.

Ключові слова: студенти; прокрастинація; прокрастатор; поведінка; види прокрастинації.

DUB Vira – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (viruneja@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5621-3134>

To cite this article: Dub, V. (2020). Osoblyvosti prokrastynatsii studentiv [Features of students' procrastination]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia – Problems of Humanities. Psychology*, 47, 53–66. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345> [in Ukrainian].

FEATURES OF STUDENTS' PROCRASTINATION

Abstract. The article carries out a theoretical and methodological analysis of the phenomenon of procrastination.

In psychology, procrastination is understood as a constant postponement and non-fulfillment of planned tasks. It is different from a

simple correction of plans or laziness. A person is well aware that non-fulfillment of certain cases can have negative consequences (non-fulfillment at all, late execution, excessive extra effort for deadlines, condemnation of relatives, lack of sleep), however. Again and again a person postpones it.

That is why procrastination is often accompanied by various negative emotional states: guilt, anxiety, discomfort, a sense of inability to control the situation. Procrastination is usually manifested in activities, the result of which is very important for the individual.

Students have all kinds of procrastination, but academic procrastination is the most common. Most often students's procrastination occurs in situations that involve intellectual stress, require self-organization and activity planning, with deferred remuneration, not sufficiently motivated. The classic of academic procrastination is to prepare for the exam on the last day, to write a term paper the day before the defense, or even to write it at night. Chronic procrastination is characteristic of students who have chosen the wrong specialty and the wrong educational institution, so they study without interest and try to complete educational tasks on the last day. In addition, such students show an inability to organize their activities, forgetfulness, general behavioral rigidity.

There are the factors that cause procrastination in the student's environment. They are psychological, socio-psychological, pedagogical and psychophysiological factors.

An empirical study has shown that procrastination is common to all students, but manifests in varies degrees.

There are some causes of procrastination that the students indicated. They are inability to plan, lack of time, lack of motivation, fatigue, health, too many tasks, uninteresting tasks, lack of willpower, the presence of other important tasks.

It should be said that both groups with a low level of procrastination and with a high level of procrastination there are students who have a positive attitude to procrastination. They see the benefit of procrastination, explaining that they have time to have a rest, time to find more effective way to achieve a desired result, thus considering procrastination a natural state of reduced activity.

In the group of students with a low level of procrastination the success rate is higher than in the groups of students with medium and high levels of procrastination. In the group of students with a low level of procrastination there is a high overall ability to self-regulate. High self-regulation of laziness is a characteristic of students with low levels of procrastination.

Key words: students; procrastination; procrastinator; behavior; types of procrastination.

Постановка проблеми. Розвиток сучасних студентів відбувається у доволі складних умовах. Ставши студентом закладу вищої освіти, колишній випускник школи ступає на власний шлях успіху та зростання, особистісного й професійного розвитку. Вища школа стає підґрунтям для розкриття та розвитку численних можливостей індивіда: інтелектуальних, моральних, комунікативних, лідерських. Проте цей шлях супроводжується різноманітними перешкодами, бар'єрами, складними завданнями, подолавши які студент зможе отримати результат. Тому вміння вчасно планувати, організовувати і проводити власну діяльність впливає і на її ефективність. Та сьогодні маємо можливість спостерігати серед студентів таку звичку, як накопичення великої кількості невиконаних завдань, несвоєчасне виконання завдань, «відкладання завдань на потім». Таке свідоме відтермінування важливих справ відображено у терміні «прокрастинація». Схильність відкладати справи на потім призводить до негативних наслідків та переживань. Саме тому багато прокрастинаторів мають потребу у подоланні такої особливості.

Прокрастинація є достатньо поширеним феноменом у нашому повсякденному житті – на роботі, навчанні, при виконанні поточних справ. У зв'язку з цим виділяють різні її види: навчальна (академічна), трудова, соціальна, побутова. Всесвітня організація охорони здоров'я приводить таку статистику: близько 96 % жителів Землі хоча б один раз в житті пережили епізод прокрастинації, а для 52 % цей феномен – серйозна щоденна проблема.

Феномен прокрастинації в сучасному світі є предметом дослідження не лише психології. Різні наукові студії (економічні, медичні, педагогічні) стикаються з означеним явищем. Дослідження прокрастинації у психологічній площині представлені здобутками вітчизняних та зарубіжних учених. О. Журавльов та О. Журавльова (Журавльова & Журавльов, 2020) описали нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації, виділивши біологічну та психосоціальну підструктуру цього феномена. М. Дворник (Дворник, 2018) вказує на зв'язок прокрастинації зі спрямованістю особистісного майбутнього. Т. Колтунович та О. Поліщук Кол-

тунович & Поліщук, 2017) розробили динамічну модель прокрастинації, розуміючи її як процес. Причини, способи профілактики та корекції прокрастинації описано у працях J. Burka (Burka & Yuen, 2008), J. Ferrari (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995), N. Milgram (Milgram & Tenne, 2000).

Найбільша кількість осіб, які стикаються з цим явищем, є саме студенти, той активний прошарок суспільства, від діяльності якого залежить майбутнє. Саме тому сучасні реалії студентського життя актуалізують проблему прокрастинації у вищій школі.

Мета статті – проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей феномена прокрастинації у студентському середовищі.

Аналіз сучасної психологічної літератури вказує на стрімке зростання актуальності та соціальної значущості вказаного феномена. Прокрастинація призводить до накопичення великої кількості завдань, на виконання яких залишається мало часу.

Н. Мілграм розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання; результат емоційного розладу (Milgram & Tenne, 2000).

Дослідники вказують на нормативну та ненормативну прокрастинацію. Нормативна (тимчасова) прокрастинація спостерігається час від часу в кожній особистості, але вона не становить загрози. Схильність особистості до ненормативної (постійної) прокрастинації детермінує почуття провини, стрес, втрату продуктивності, гострі емоційні переживання власного неуспіху, міжособистісні конфлікти через невдоволення навколишніми невиконаними зобов'язаннями, загрозу психологічного благополуччя, соматичними розладами.

Студенти, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент (день, ніч) при жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості, успішності навчання, а й на психофізіологічному стані студента, його особистості загалом.

Незважаючи на те, що провідною діяльністю студента є навчання, вважаємо, що, крім академічної, йому притаманні ще й такі види прокрастинації, як: побутова, невротична, компульсивна та прокрастинація у прийманні рішень.

До факторів, які обумовлюють прокрастинацію в студентському середовищі, можна віднести:

психологічні: відсутність мотивації до навчання, порушення вольової сфери, невміння організувати себе та час, підвищена особистісна тривожність, неадекватна самооцінка, страх перед успіхом, перед невдачею і перед критикою, зайва самовпевненість, невміння правильно розставити пріоритети, відсутність радості від роботи, загальна поведінкова ригідність;

соціально-психологічні: недостатність комунікації з оточенням, відволікаючі фактори вишівського середовища, непокура зовнішньому оточенню, нудна і неприємна робота, соціальні та сімейні проблеми, авторитарність батьків;

педагогічні: як надмірна вимогливість так і відсутність вимог від викладача, брак керівництва і консультацій з боку викладачів;

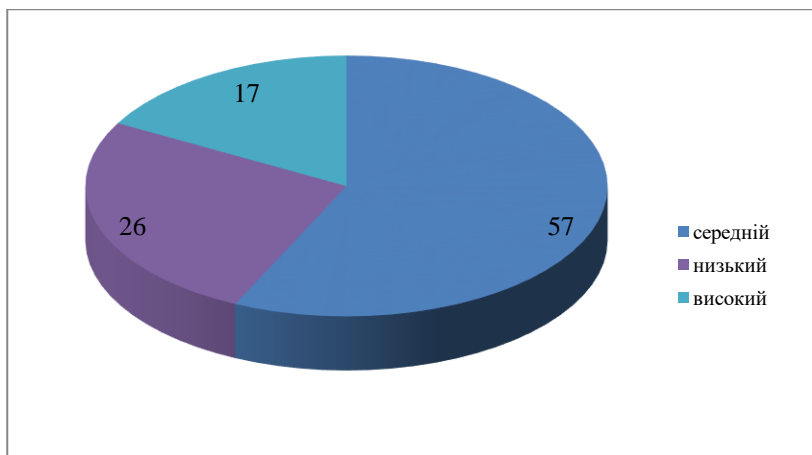
психофізіологічні: стан здоров'я, втома, хвороба, темперамент, імпульсивність, нейротизм, низький життєвий тонус.

Як стверджує В. Бикова, прокрастинація у студентів виникає найчастіше в ситуаціях і справах, що пов'язані з інтелектуальною напругою, вимагаючи самоорганізації і планування діяльності, що характеризуються відстроченою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції. Також дослідниця виявила, що упродовж навчання у ЗВО у студентів зростає частота використання виправдань та раціоналізацій для пояснення відкладання виконання справ, проте в процесі дорослішання частота звернення до такого типу поведінки знижується (Быкова, 2010).

Емпіричне дослідження прокрастинації проводилося серед студентів I–IV курсів Дрогобицького державного педагогічного університету імені І. Франка кількістю 85 осіб. Для досягнення мети дослідження були використані такі методики: опитувальник К. Лей, для визначення рівня прокрастинації; методику «Незавершені речення», для виявлення індивідуального ставлення до прокрастинації; опитувальник В. Століна, С. Пантілеєва «Само-

відношення» (ОСВ), для визначення рівня самовідношення; методика «Особистісний диференціал», для визначення ставлення до самого себе та інших людей, виявлення уявлень індивіда про власну значущість, рівень вимогливості, волюву саморегуляцію і розвиненість комунікативних здібностей у міжособистісних відносинах; методика «Саморегуляція прояву лінії», для визначення рівня саморегуляції в найбільш поширених ситуаціях прояву лінії.

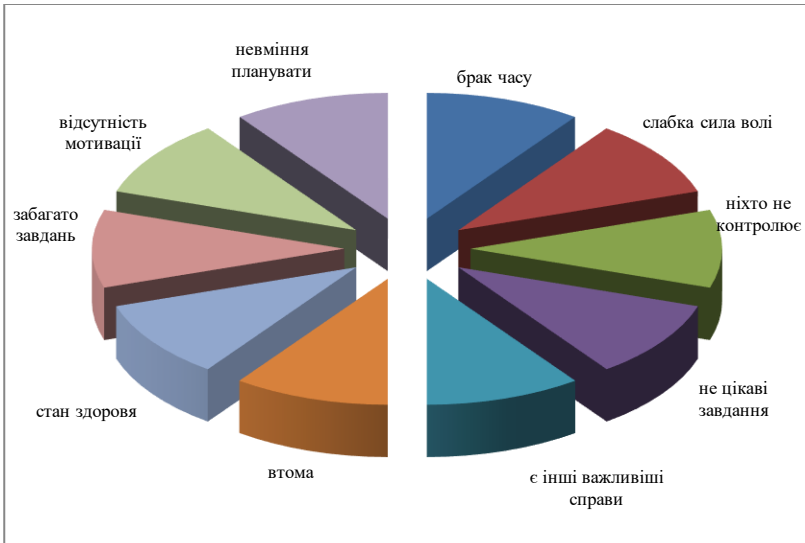
Аналіз результатів показав (діаграма 1), що в 26 % досліджуваних спостерігається низький рівень прокрастинації. Ця категорія осіб дуже рідко відкладає свої справи «на потім», а намагається виконати їх якомога швидше та в короткі терміни.



Діаграма 1. Рівень прокрастинації досліджуваних у %

57 % студентів мають середній рівень прокрастинації. Такі досліджувані схильні відкладати справи на деякий час, не поспішають виконувати певні завдання, оскільки впевнені, що зможуть виконати їх за доволі короткий час і дуже часто перед самим дедлайном. Але вони дуже часто переоцінюють свої можливості та сили, в результаті чого виконують завдання на швидкоруч і не завжди якісно. А це, зі свого боку, впливає на загальну результативність роботи. Крім того, виникає почуття тривоги, переживання та самозвинувачення.

Частина студентів (17 %), мають високий рівень прокрастинації. Вони дуже часто/постійно демонструють поведінку прокрастинатора. Досліджувані схильні відкладати не лише певні справи, але й прийняття рішень. Такі студенти відкладають початок будь-якої роботи, вказуючи на несвоєчасність, відсутність потрібного настрою, наявність інших важливих справ, відсутність бажання, втому. В діаграмі 2 відображено основні причини прокрастинації, на думку досліджуваних.



Діаграма 2. Причини прокрастинації досліджуваних

Подальший аналіз здійснювався на основі виділений трьох груп досліджуваних за рівнем прокрастинації: I група – низький рівень, II група – середній рівень і III група – високий рівень прокрастинації.

Щодо зв'язку рівня прокрастинації з академічною успішністю студентів, то були виявлені такі результати. Серед студентів, у яких відсутня академічна заборгованість, спостерігається різний рівень прокрастинації. Причиною такого явища може бути контроль за студентом з боку його соціального оточення (батьки, інші студенти, викладачі). Тому студенти з високим рівнем прокрастинації просто намагаються уникати академічної заборгова-

ності. До групи з низьким рівнем прокрастинації (33,3 %) ввійшли студенти, які за весь період навчання мали не більше двох заборгованостей. Переважна кількість цих студентів це – «випадкові» боржники, у яких проявляється ситуаційна прокрастинація. Причиною такого виду прокрастинації можуть бути: певне соматичне захворювання, перевантаження, девальвація інтелектуальних зусиль. До групи з високим рівнем прокрастинації ввійшли студенти з однією або двома заборгованостями за весь період навчання – 40 % і ті, які мали заборгованість час від часу – 20 %. Отже, до третьої групи (60 %) ввійшли студенти – академічні боржники, тобто ті, чиє відкладання справ на потім призвело до браку часу для завершення завдань вчасно.

Логічно було б вважати, що студенти, які систематично мали академічну заборгованість, потрапляють до групи де високий рівень прокрастинації. Проте, як показало дослідження, усі «студенти-боржники» становлять групу з середніми значеннями прокрастинації. Поведінка з ознаками прокрастинації триває доти, доки напруження не досягне оптимального рівня, на якому формується готовність до виконання дій. Брак часу призводить до зниження якості виконаної роботи або ж до її невиконання взагалі.

Успішність студентів з низькими показниками прокрастинації склав 4,30 бала. У двох інших групах цей показник майже однаковий – 3,62 та 3,64 бала. Отже, там, де низький рівень прокрастинації, показник успішності є вищий, ніж там, де середній та високий. Ці дані дають підставу констатувати, що відкладання завдань «на потім», несвоєчасне їх виконання погіршило якість навчання студентів. Збіг показників успішності у двох групах зумовлений тим, що сучасне навчання «уникає» оцінювання успішності нижче, ніж «задовільно», і на вимогу викладачів студенти намагаються «поліпшити» якість виконаного завдання до позитивної оцінки.

Дослідження рівня саморегуляції прокрастинації здійснювалось за методикою Д. Богданової та С. Посохової «Саморегуляція прояву лінії». Методика дає можливість дослідити загальну здатність до саморегуляції та саморегуляцію у розважальних і навчальних ситуаціях.

Аналіз результатів засвідчив, що студенти, які мають низький рівень прокрастинації, здатні до високої саморегуляції проявів

ліні та саморегуляції у навчальній ситуації. Вони контролюють прояви прокрастинації, особливо у процесі навчання, оскільки, навіть будучи втомленими чи з поганим самопочуттям, чи коли завдання не цікаве, але складне, вони його все одно виконуватимуть, не відкладаючи на потім. Серед студентів з високим рівнем прокрастинації спостерігається низька здатність до саморегуляції. Студенти допускають прояви ліні, тим самим відкладаючи завдання на потім.

Щодо причин прокрастинації, то найбільше досліджуваних (у трьох групах) вважають, що саме відсутність інтересу до завдання є особистою причиною прокрастинації. І саме через це студенти відкладають його на потім, завдання для них не цікаве, а отже не приносить задоволення у процесі виконання і тим самим не викликає бажання його виконувати. Студенти аргументують це тим, що марно витрачають час.

Дефіцит можливостей є також вагомою причиною прокрастинації серед досліджуваних. Вони пояснюють прокрастинацію відсутністю достатньої кількості часу, неможливістю зосередитися, недостатньою кількістю інформації про саме завдання.

Серед досліджуваних кожної групи є студенти, які вважають причиною своєї прокрастинації особливості власного психофізичного стану – 29 %, 38 %, 28 %. До таких особливостей студенти відносять втому, сонливість, погане самопочуття, апатію, хворобу, сильне емоційне збудження, роздратування, сум, дратівливість.

За результатами методики «Незавершені речення», можна відзначити особливості ставлення студентів до прокрастинації та виокремити причини такого явища. Серед студентів з низьким рівнем прокрастинації 8 % досліджуваних мають позитивне ставлення до прокрастинації, відповідно – серед студентів з високим рівнем прокрастинації таких 30 %. Такі студенти вбачають користь від відкладання справ, аргументуючи тим, що мають час на відпочинок, можливість знайти більш ефективний спосіб для досягнення бажаного результату, вважаючи прокрастинацію природним станом зниження активності.

У групі з низьким та з середнім рівнем прокрастинації більшість досліджуваних (75 %) демонструють негативне ставлення до неї, а у групі з високим – таких майже половина. Досліджу-

вані з низьким рівнем прокрастинації вважають її негативною. Для них прокрастинація це – «погана звичка», «виправдання», «недолік», «неорганізованість», «зло», «слабкість», «перешкода до успіху», «безсилля».

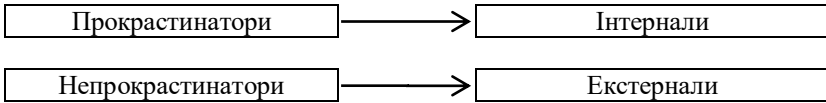
Отже, середній студент схильний до прокрастинації, але меншою мірою ніж «постійний» прокрастинатор. У групі студентів, де виявлено низький рівень прокрастинації, показник успішність вищий, ніж у студентів із високим та середнім рівнем прокрастинації. У групі студентів з низьким рівнем прокрастинації спостерігається висока загальна здатність до саморегуляції.

Досліджувані з високим рівнем прокрастинації вважають її позитивнішою, ніж ті, у кого рівень низький.

Щодо особистісних якостей студентів, які схильні до прокрастинації, то відзначаються деякі відмінності. Так, для студентів, у яких спостерігається низький рівень прокрастинації, характерний найвищий рівень самоповаги. Для студентів із середнім рівнем прокрастинації самоповага є вищою, ніж для тих, для кого рівень високий. Студенти з високим рівнем самоповаги та впевненості у собі рідше відкладають виконання завдання на потім, аніж студенти з низьким рівнем самоповаги. Досліджувані, у яких переважає високий рівень прокрастинації, наполягають, що до них ставляться гірше, ніж до інших студентів, а студенти у яких переважає низький рівень прокрастинації вказують на краще ставлення до них. Саме тому досліджувані обидвох груп усіяко підтримують власний «імідж». Група з низьким рівнем прокрастинації характеризується більшою впевненістю у собі, ніж інші. У досліджуваних студентів з низьким рівнем прокрастинації спостерігається вищий рівень самоприйняття та більш позитивна оцінка своїх можливостей, ніж у досліджуваних з низьким та середнім рівнем прокрастинації.

Результати методики «Особистісний диференціал» показали, що більшість прокрастинаторів є інтернали, а непрокрастинатори – екстернали. Пріоритетами для прокрастинаторів є виконання особистих, іноді миттєвих і тимчасових задоволень і примх, аніж виконання більш важливих обов'язків.

Спрямованість досліджуваних



Отже, студенти з низьким рівнем прокрастинації мають найвищий рівень самоповаги; вищий рівень самоприйняття; здатні до саморегуляції та мають вищі показники активності; очікують більш позитивного ставлення з боку навколишніх; більш впевнені у собі, ніж досліджувані із середнім та високим рівнем прокрастинації; більш позитивно оцінюють свої можливості.

Як показали результати дослідження, проблема прокрастинації в студентському середовищі є актуальною та потребує розв'язання.

Висновки. Прокрастинацію у психології розуміють як постійне відкладання та невиконання намічених справ. Вона відрізняється від простої корекції планів чи ліні. Людина дуже добре усвідомлює, що невиконання певних справ може мати негативні наслідки (невиконання зовсім, виконання із запізненням, надмірні додаткові зусилля, щоб вкластися в терміни, осуд близьких, недосипання), проте знову і знову відкладає справи на потім. Саме через це прокрастинація доволі часто супроводжується різними негативними емоційними станами: почуттям провини, тривожністю, дискомфортом, відчуттям нездатності керувати ситуацією. Прокрастинація зазвичай проявляється у діяльності, результат якої дуже важливий для особистості.

У студентів, як специфічної категорії осіб, поряд з іншими видами прокрастинації, розрізняють ще й академічну, що прокрастинація проявляється у відкладанні на потім підготовки до занять, заліково-екзаменаційної сесії, написання курсових чи дипломних проєктів.

Проведене емпіричне дослідження показало, що прокрастинація притаманна усім студентам, проте проявляється різною мірою.

Щодо причин прокрастинації, студенти вказали такі: невміння планувати, брак часу, відсутність мотивації, втома, стан здо-

ров'я, забагато завдань, нецікаві завдання, відсутність сили волі, наявність інших важливіших завдань.

Слід зазначити, що і в групі з низьким рівнем, і в групі з високим є студенти, у яких переважає позитивне ставлення до прокрастинації. Вони вбачають користь від відкладання справ, пояснюючи тим, що мають на відпочинок, на пошуки більш ефективного способу для досягнення бажаного результату, вважаючи тим самим прокрастинацію природним станом зниження активності.

У групі студентів, де виявлено низький рівень прокрастинації, показник успішності вищий, ніж у групах студентів із середнім та високим рівнем. У групі студентів з низьким рівнем прокрастинації спостерігається висока загальна здатність до саморегуляції. Висока саморегуляція проявів ліні характеризує студентів із низьким рівнем прокрастинації.

Таким чином, проблема прокрастинації в студентському середовищі є актуальною та потребує розв'язання. **Перспективами подальшого дослідження** вбачаємо дослідження копінг-стратегій у студентів з високим рівнем прокрастинації.

Література

- Быкова, Д.** (2010). Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга. *Психология совладающего поведения: материалы II науч.-практ. конф.* (с. 194–196). Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова.
- Дворник, М.С.** (2018). *Прокрастинація в конструванні особистісного майбутнього*: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- Журавльова, О., & Журавльов, О.** (2020). Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*, 14, 73–83.
- Колтунович, Т.А., & Поліщук, О.М.** (2017). Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*, 5 (45), 211–218.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M.** (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it* (2nd ed.). Boston: Da Capo Press.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G.** (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment* (pp. 137–167). N.Y.: Plenum Press.
- Milgram, N., & Tenne, R.** (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14 (2), 141–156.

References

- Bykova, D.** (2010). Prokrastinatsiya kak proyavlenie emotsionalno-orientirovannogo i orientirovannogo na izbeganie stiley kopinga [Procrastination as a manifestation of emotionally oriented and avoidance-oriented coping styles]. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya – The psychology of coping behavior: materials of the II Scientific Practical Conf.* (pp. 194–196). Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova [in Russian].
- Dvornyk, M.S.** (2018). *Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho [Procrastination in the construction of personal future]*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
- Zhuravlova, O., & Zhuravlov, O.** (2020). Neiropsykholohichni mekhanizmy rozvytku prokrastynatsii [Neuropsychological mechanisms of procrastination development]. *Psykhohiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*, 14, 73–83 [in Ukrainian].
- Koltunovych, T.A., & Polishchuk, O.M.** (2017). Prokrastynatsiia – konflikt mizh «vazhlyvym» i «pryiemnym» [Procrastination – a conflict between "important" and "pleasant"]. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*, 5 (45), 211–218 [in Ukrainian].
- Burka, J.B., & Yuen, L.M.** (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it* (2nd ed.). Boston: Da Capo Press.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G.** (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment* (pp. 137–167). N.Y.: Plenum Press.
- Milgram, N., & Tenne, R.** (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14 (2), 141–156.

Стаття надійшла до редакції 20.05.2020 р.