



УДК 159.944.3

Dispositional factors of propensity to procrastination in youth

Диспозиційні чинники схильності до прокрастинації в юнацькому віці

Chuyko Halyna

Associate Professor, PhD (Phylology), Associate Professor of the Department of Psychology

Чуйко Галина Василівна доцент, кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології

<https://orcid.org/0000-0002-3424-3348>

Researcher ID: D-9477-2016

halynka2244@ukr.net

Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich, Kotsyubinsky, 2, Chernivtsi, Ukraine

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Коцюбинського, 2, м. Чернівці, Україна

Chaplak Yan

Associate Professor, PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology

Чаплак Ян Васильович доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

<https://orcid.org/0000-0001-6763-2967>

Researcher ID: D-4081-2016

yan.chaplak@gmail.com

Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich, Kotsyubinsky, 2, Chernivtsi, Ukraine

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Коцюбинського, 2, м. Чернівці, Україна

Koltunovich Tetyana Associate Professor, PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Preschool Education



Колтунович Тетяна Анатоліївна доцент, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти

<https://orcid.org/0000-0003-4573-430X>

Researcher ID: E-3345-2015 t.koltunovych@chnu.edu.ua

Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich, Kotsyubinsky, 2,
Chernivtsi, Ukraine

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
Коцюбинського, 2, м. Чернівці, Україна

Abstract

The article deals with the theoretical analysis of the phenomenon of procrastination and its interpretation in psychology and the empirical study of the main factors of the manifestations of procrastination in youth under the conditions of distance learning.

The research used a set of complementary methods and techniques: theoretical: analysis, synthesis, and generalization of scientists' views on procrastination; empirical: "General Procrastination Scale (GPS), Clarry H. Lay", "Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI", self-organization of activity questionnaire (OSD),

"Maslach Burnout Inventory", (MBI) K. Maslach, S. Jackson, "Test of Self-Conscious Affect" (TOSCA) J.P. Tangney, "Capacity for self-management" by M.

Peysakhov, "Rotter's Internal-External Locus of Control Scale", mathematical statistics: descriptive statistics, correlation analysis (Spearman's rho); factor analysis (Principal components).

It is noted that scientists rightly draw attention to the fact that procrastination can refer not only to delaying the start of action but also to any stage of its implementation, and the least agreed upon in science are questions about the irrationality and awareness of procrastination and the degree of importance of the task postponed for later.

It is shown that procrastination is an ambiguously negative phenomenon: 1) it is



possible to postpone matters for later with a strategic goal: to use the time for thorough preparation for its implementation; 2) "for later" is not the same as "untimely" or "not to fulfill"; 3) not important tasks are postponed more often, but tasks imposed on the executor from the outside, but subjectively uninteresting to him.

According to the results of our research, we can assume that a person prone to procrastination: burns out faster; is external; with a poorly developed ability to selfregulate in general and its components in particular; does not know how to structure time adequately; with no plans for the future; with insufficient ability to self-manage; does not feel guilty for his inactivity, and is not proud of himself.

It is concluded that the most researched in psychology is academic procrastination, while general procrastination is currently rarely the object of investigation; a complete, justifiable, and acceptable for most scholars studying the problem of procrastination understanding of procrastination that takes into account its various aspects is still under development.

Keywords: *procrastination, self-organization, time-management, selfmanagement, burnout, locus of control, guilty.*

Анотація

Стаття присвячена теоретичному аналізу феномена прокрастинації та його тлумачення в психології та емпіричному дослідженню основних чинників проявів прокрастинації у юнацькому віці за умови дистанційного навчання.

У дослідженні використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів і методик: теоретичних: аналіз, синтез й узагальнення поглядів науковців на прокрастинацію; емпіричні: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей; «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо, самоорганізації діяльності (ОСД), «Професійне (емоційне) вигорання», (МВІ) К. Маслач, С. Джексон, «Вимірювання почуття провини та сорому» (TOSCA) Дж. П. Тангней,

«Здатність до самоуправління» М. Пейсахова, «Суб'єктивний локус контролю» Дж. Роттера, математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз (Spearman's rho); факторний аналіз (Principal components).



Зазначається, що науковці слушно звертають увагу, що прокрастинація може стосуватися не лише відтермінування початку дії, але й будь-якого етапу її виконання; а найменш узгодженими в науці є питання про ірраціональність і усвідомленість прокрастинації та ступінь важливості завдання, що відкладається на потім.

Констатується, що схильність до прокрастинації – неоднозначне явище: 1) можна відкласти справи на потім зі стратегічною метою: використати час на ретельну підготовку до її здійснення; 2) «на потім» не тотожне «невчасно» чи «не виконати»; 3) відтермінуються частіше не важливі завдання, а нав'язані виконавцю ззовні, проте суб'єктивно нецікаві йому.

За результатами нашого дослідження, можемо припустити, що особа, схильна до прокрастинації: швидше вигорає; є екстерналом; з погано розвиненою здатністю до саморегуляції загалом і її складових зокрема; не вміє адекватно структурувати час; з відсутністю планів на майбутнє; з недостатньою здатністю до самоуправління; не відчуває провини за свою бездіяльність, та не гордиться собою.

Зроблено висновки, що найбільш вивченою в психології є академічна прокрастинація, тоді як загальна прокрастинація наразі рідко стає об'єктом дослідницького пошуку; повне, обґрунтоване та прийнятне для більшості науковців, які вивчають проблему прокрастинації, розуміння прокрастинації, яке б враховувало різні його аспекти, досі лише на черзі.

***Ключові слова:** прокрастинація, самоорганізація, тайм менеджмент, самоуправління, вигорання, локус контролю, провинна.*

Вступ

Кількість осіб, схильних до прокрастинації, за останні десятиліття постійно збільшується, що можна було б пояснити зростаючим навантаженням, яке випало на долю сучасної людини, та збільшенням кількості задач, які їй необхідно вирішувати щоденно, тоді як їх серйозність та число (постійно та непрогнозовано



зростаюче) не дає людині можливості впоратися з ними вчасно, з одного боку, та здатне привести її до закономірного висновку, що, оскільки зробити все вчасно вона не зможе (фізично та психічно), то не варто й намагатися. Результатом стає прокрастинація.

Закономірно, що своє бажання відкласти справу «на потім» хоча раз у житті реалізує кожна людина, проте для окремих осіб це перетворюється на схильність, що проявляється час від часу, для інших – прокрастинація здатна трансформуватися у стійку й постійну звичку (в цьому контексті зазначимо, що звичка запізнюватися – теж форма прояву прокрастинації) – й у такому разі контроль за ситуацією і саме усвідомлення її «знімається» / нівелюється; для окремих же людей ця схильність усе відтерміновувати перетворюється на стійку рису особистості, супроводжуючи їх в усіх життєвих ситуаціях. Саме тому прокрастинація поступово перетворюється на суспільну проблему, що потребує термінового вирішення, що й зумовило наш інтерес до цієї проблеми.

Явище прокрастинації цікавить багатьох дослідників, які вивчають і аналізують різні аспекти цієї психологічної проблеми. Зокрема, це такі науковці, як С. Lay, Р. Steel, В.А. Fernie, А.-М. McKenzie, А. V. Nikčević,

G. Caselli, М.М. Spada, N.A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer, F. Svartdal, K.B. Klingsieck та багато інших. Проте й досі не лише адекватна теорія загальної прокрастинації, але й ґрунтовне та точне наукове визначення цього феномену, як і опис його базових характеристик у психології відсутні попри досить значну кількість досліджень прокрастинації.

Отже, **мета** цієї статті – теоретично проаналізувати явище прокрастинації та його розуміння в психології та емпірично дослідити основні чинники прокрастинації особистості в юнацькому віці за умови дистанційного навчання в умовах початку війни.

Теоретичні аспекти проблеми прокрастинації

Поняття прокрастинації. Словник української мови визначає



прокрастинацію, що походить з англійської (procrastination) від лат. *prōcrāstinatio* – прокрастинація, де *prō* – вперед, на майбутнє, *crāstinus* – завтрашній, *crās* – завтра, як «відкладання справ на майбутнє» (*Вільний тлумачний словник*, 2013).

Проте найбільш відомим у психології є тлумачення прокрастинації Р. Steel (2007 : 66): як добровільної та непотрібної затримки виконання задуманого, незважаючи на можливі негативні наслідки, зокрема, невдачу особистості. Саме цей науковець дещо пізніше (Steel 2012; 2016) запропонував формулу, що пояснювала б прокрастинацію, як співвідношення добутоків показників, які оцінюють можливу успішність справи та цінності винагороди за це для людини (чисельник), і ставлення людини до прокрастинації з урахуванням можливого покарання за неї та часу, який відводиться для виконання завдання (знаменник). Він також зазначив, що, якщо строк, відведений на справу, досить значний, а можливе покарання – відстрочене у часі, людина схильна буде віддати перевагу миттєвому задоволенню, яке їй забезпечить відкладання завдання на потім, а не роботі «на прийдешнє» (Steel, 2016), нівелюючи значення можливої майбутньої винагороди: $U = \frac{U \cdot E}{V + G + D}$, де U (utility) – оцінка суб'єктивної корисності та бажаності завдання; E (expectancy) – очікування людиною успіху дії; V (value) – цінність завдання, виходячи з можливої майбутньої винагороди за його виконання; G (gap) – розрив (між наміром діяти і самою дією) – чутливість людини до зволікання з виконанням завдання (прояви розсіяності, імпульсивності, відсутності самоконтролю); D (delay) – затримка виконання завдання, час до його завершення (Steel, 2016).

Проаналізувавши багато визначень прокрастинації, інші науковці (Grund, & Fries, 2018) зазначають, що більшість їх авторів погоджуються, що вона є: а)

досить поширеним явищем, особливо це стосується академічної прокрастинації; б) тим, що варто подолати заради власного благополуччя; в) основним аспектом прокрастинації є розрив між *наміром і виконанням дії*, що свідчить про брак навичок саморегуляції та самоконтролю в особистості, її невідання керувати часом, регулювати емоції та мотивацію.



F. Svartdal, K.B. Klingsieck, P. Steel, & T. Gamst-Klaussen (2020 : 198), у свою чергу, звернули увагу на те, що прокрастинація традиційно тлумачиться в науковій літературі як розрив між наміром і дією, тобто власне початком дії, тоді як насправді вона може стосуватися різних *етанів* виконання дії: проявитися до її початку, в процесі її виконання та при її завершенні.

В.А. Fernie з колегами (2015) також пропонують розуміти прокрастинацію як умисне чи ненавмисне зволікання з початком, перебігом чи завершенням завдання чи відстрочення прийняття рішення, що проявляється як відкладання включення особистості до певної діяльності, передчасне припинення чи завершення діяльності без досягнення її результату.

В.М. Лугова (2018) не лише визначає прокрастинацію як «постійне добровільне відкладання *важливих* справ», але й максимально конкретизує її можливі негативні наслідки, починаючи з різних проблем у самопочутті людини та завершуючи їх погіршенням стосунків з іншими людьми.

К.В. Дубініна (2018 : 174), у свою чергу, стверджує, що «сучасна психологія схиляється до того», щоб трактувати прокрастинацію як прояв *емоційної* реакції на «планові або *необхідні* справи». І залежно від характеру цієї реакції прокрастинація може бути «розслабленою» і «напруженою». Проте, на нашу думку, таке тлумачення прокрастинації є неточним і неповним (принаймні, варто уточнити: це не суто емоційне реагування (хоча з нього прокрастинація може починатися) і, власне, не на самі справи чи завдання, а, швидше, на особливості виконання / невиконання).

Додамо, що С. Lay (1986) і Р. Steel (2007) вважають прокрастинацію ірраціональною, очевидно, тому, що її негативні наслідки для людини очевидні, проте це не зупиняє її зволікання з виконанням завдання, що не можна вважати розумним (раціональним). Проте нам видається, що й у цьому випадку дії прокрастинуючої людини не настільки ірраціонально-непродумані: ми вважаємо, що, усвідомлюючи можливі негативні наслідки відкладання на потім, людина здатна зіставити їх з можливою суб'єктивною вигодою від зволікання. І, якщо б



ця вигода не переважувала негативних наслідків прокрастинації, людина, можливо, утрималася б від цього, намагаючись довести справу до завершення вчасно. Іншими словами, негативні наслідки прокрастинації не настільки лякають людину, як виконання самого завдання, можливо, тому, що наслідки – це лише потім і лише «можливі», а виконувати завдання потрібно вже зараз. Крім того, «потім» не є синонімом «не вчасно», і навіть «завтра» може бути «вчасно» і без негативних наслідків. І лише в тому випадку, коли прокрастинація перетворюється на життєву звичку людини, проявляючись у різних ситуаціях, вона втрачає свою раціональну складову (Чуйко, & Комісарик, 2021), оскільки людина в цьому випадку і не задумується про ймовірні неприємні наслідки такої ситуації. І проблема може виявитися не лише в можливих негативних наслідках прокрастинації, які стануть реальними, але й у тому, що «завтра / потім», на яке відкладається виконання завдання, буде під зав'язку заповнене іншими, не менш важливими і терміновими справами, що унеможливить реалізацію задуманого – відкласти на завтра. І саме «завтра» «розтягується» у часі, втрачаючи конкретність.

Крім того, як на нас, не зовсім зрозумілим (проте ніби очевидним, бо не обговорюється науковцями в контексті проблеми) є остаточний результат прокрастинації. Отже, прокрастинація – це відкладання справи на потім. Але, коли настане це «потім», – то людина: 1) все ж зробить справу до завершення відведеного на її виконання строку; чи 2) відкладе її на подальше, щоб зробити вже після deadline; чи 3) взагалі відстрочить її виконання назавше, щоб про неї забув навіть той, хто доручив людині її виконання? Тобто, відкласти виконання чогось на потім – це відкласти на певний строк і все-таки зробити її, чи відтермінувати назавше? Зазначимо, що визначення прокрастинації про це «мовчать». Хоча, якщо на людину очікують можливі негативні наслідки прокрастинації, то це (логічно буде припустити) передбачає відкладання справи як мінімум на строк, коли її виконання буде вже невчасним. Оскільки, якщо все робиться у відведений для цього час, і людина звикла відкладати все на потім, до останнього моменту, – які ж тут «негативні наслідки»?



Ми розуміємо прокрастинацію як прояв схильності людини відкласти на потім виконання завдань чи здійснення справ, які можна було б зробити зараз, на їх початку, в продовженні чи при завершенні, не зважаючи на ймовірні негативні наслідки для самої людини чи справи загалом.

На думку В.В. Єхалова (2021) з колегами, суть (а ми б назвали це парадоксом) прокрастинації в тому, що людина втрачає продуктивність своєї праці, не перестаючи при цьому демонструвати зовнішню активність. Проте частіше людина усвідомлює свою проблему, адже, щоб не виконувати серйозне, важливе, але з якоїсь причини небажане завдання чи не вирішувати навіть нагальну проблему, тому що чомусь не хочеться цього робити, вона вдається до заповнення часу об'єктивно зайвими чи мало значущими діями, активно переключаючи на них свою увагу і відволікаючись від необхідного до виконання завдання. При цьому вона зазвичай помічає, що саме робить, навіть, на початкових етапах прокрастинації, може по-справжньому переживати з цього приводу, проте дуже мало розуміє, чому. Тобто активність людини у випадку прокрастинації нікуди не зникає, адже прокрастинувати не означає лінуватися, просто активність спрямовується в інше русло: витрачається на цілком сторонні щодо виконання завдання справи / речі, іноді – цілком позбавлені смислу (до прикладу, на безцільне переміщення кімнатами).

Причини й особливості прояву прокрастинації. На нашу думку, на прояви прокрастинації можуть впливати три фактори: 1) особистісні характеристики прокрастинатора; 2) особливості завдання, які відкладаються «на потім»; 3) специфіка ситуації, в якій це відбувається (якщо прокрастинація не перетворилася для людини на стиль життя). Тоді як більшість сучасних науковців зосереджують свою увагу переважно на двох перших передумовах відповідної поведінки, подекуди ігноруючи можливість впливу на її прояв дії ситуаційних факторів, хоча їх роль у поведінці прокрастинатора (особливо на початкових етапах прояву прокрастинації) може бути теж досить значною.

Так само варто зазначити, що не всі прокрастинатори відкладають на потім



саме *важливі* завдання (це може залежати від їх індивідуальних особливостей), скоріше, відтермінуються суб'єктивно *нецікаві* для людини справи, знаходячи собі привабливіші заняття, або ж такі, що не заставляють напружуватися (фізично чи думкою). Причому поряд з думкою «зроблю це пізніше (завтра, у майбутньому)» у прокрастинатора часто існує інше, більш втішне міркування: «ще стигну», – і це знімає відчуття провини за зволікання. Тому ми особливо відзначили б думку авторів статті (Grund, & Fries, 2018 : 121), що, оцінюючи прокрастинацію, варто пам'ятати про те, що «не всі цілі є особистими цілями», тобто прокрастинація не є ірраціональною загалом, проте виникає тоді, коли людина переслідує цілі, що не відповідають її особистим цілям (нав'язані ззовні), відображаючи труднощі в досягненні такої мети.

У підсумку ми схильні назвати такі основні *причини* прокрастинації: перевтома (людина не має сили на виконання завдання); цейтнот (в добі не залишилося часу на вирішення проблеми); інтерференція (людина має виконати кілька робіт водночас, і обирає, яку саме, насправді ні одну не доводячи до завершення); завдання нецікаве людині, тому вона не вмотивована його виконувати (тоді будь-яке інші заняття за вибором самої людини видаватиметься їй цікавішим); невпевненість у своїх силах і здатності добре виконати завдання (отже, не варто й братися). Проте, якою б не була причина прояву прокрастинації за змістом і формою (суб'єктивною чи об'єктивною), головною рушійною силою цього феномену залишається думка «ще встигну» (тобто, час ще є), «узаконюючи» гаяння прокрастинатором часу. Але, якщо людина змушена відтерміновувати справи через перевантаження та перевтому, тобто не з власного бажання, а через зовнішні чи об'єктивні обставини, що так склалися, і тому, що доба містить лише 24 години, – можливо, це вже не зовсім прокрастинація (яку розуміють як *добровільне* відкладання вирішення проблеми (завдання) на потім), а початок вигорання?

N. Fiore (2007) виділив такі основні ознаки прокрастинації: 1) людина сприймає власне життя як ланцюжок постійних зобов'язань, які нездатна



виконати; 2) вона не відчуває плину часу; 3) має надто різні плани та цінності, з яких не може обрати щось одне; 4) відчуває нездатність самореалізації через постановку нереалістичних цілей; 5) страх негативної оцінки чи критики; 6) має занижену самооцінку, в неї відсутня віра у свої можливості.

Зазначимо, що аналізуючи особливості прокрастинації, вчені часто не акцентують на тому, що вони можуть бути залежні від міри прояву прокрастинації у людини. Тоді як, на наш погляд, специфіка прокрастинації людини, яка робить це лише іноді (так би мовити, простого прокрастинатора, початківця, який ще схильний відчувати провину за свою безвідповідальну поведінку), відрізняється від особливостей прояву прокрастинації того, хто навчився / звик це робити часто (якщо у відповідний спосіб складуться обставини) – прокрастинатора-спеціаліста, і, тим більше, від прокрастинатора – професіонала цієї справи, який схильний відкладати на потім те, що просто можна відкласти, майже завжди; і почуття провини за зволікання його вже не турбує: він нічого, вартого осуду не робить, він просто є собою.

Типи та види прокрастинації. Науковцями (Milgram, Vatori, & Mowrer,

1993) виділені п'ять основних *типів* прокрастинації: 1) прокрастинація як тактика, яку людина може використовувати протягом усього життя і при всіх типах стосунків, домінуючою особливістю якого є невміння керувати часом (до тайм-менеджменту); 2) прокрастинація, що стосується прийняття людиною рішень, – випадок, коли роздуми про правильність рішення настільки поглинають людину, що жодного рішення, навіть найпростішого, вчасно вона прийняти не може; 3) невротична прокрастинація – схожа на попередню, проте в цьому випадку людина втрачає здатність приймати смисложиттєві рішення; 4) компульсивна прокрастинація – схильність людини до постійного зволікання у своїй поведінці та при прийнятті рішень; 5) академічна прокрастинація – гаяння часу при виконанні навчальних завдань, пропуски строку їх здачі.

N. Milgram, & R. Tenne (2000) пізніше скоротили кількість типів прокрастинації до двох: прокрастинація виконання завдань та прокрастинація



прийняття рішень. Тоді як на наш погляд, ці види прокрастинації взаємопов'язані: не можна почати усвідомлено й осмислено виконувати завдання, перш ніж приймеш рішення про це.

В.А. Fernie (2018) з колегами виходять з позиції, до якої доєднуємося і ми, що прокрастинація не завжди негативне явище, не завжди проблема: вона може допомогти розділити адаптивні ресурси особистості та привести її до ліпших результатів, – пропонуючи виділяти інші види прокрастинації. За наслідками, вона може бути функціональною та дисфункціональною, за проявом, – активною (усвідомленою, проте не обов'язково функціональною) і пасивною (несвідомою, дисфункціональною), згідно наміру, – навмисною або ненавмисною. Цікавою вважаємо думку науковців щодо того, що вплив прокрастинації на поведінку людини та результат її дій залежить від її переконань щодо самої прокрастинації: людина, яка прокрастинацію вважає проявом поганої поведінки (до прикладу, аморальної), намагатиметься не виявляти схильність до неї. Науковці (Van Eerde, & Klingsieck, 2018 : 74) також зазначають, що затримка у виконанні певної дії може бути корисною, коли вона «раціональна, стратегічна» і є свідомим вибором людини. Проте часто таке зволікання є саме неконтрольованим, проявом нездатності / невдачі саморегуляції. Тому варто розрізняти прокрастинацію як невдачу саморегуляції та як стратегічну затримку у виконанні дії, позитивні наслідки чого переважатимуть для особистості негативні.

Академічна прокрастинація. Варто зазначити очевидне: хоча існують різні типи прокрастинації, найбільш вивченою у психології на сьогодні залишається не загальна схильність особистості до прокрастинації, а саме академічна прокрастинація, оскільки науковці вважають, що, саме навчаючись у вузі, особи частіше проявляють схильність відкладати справи, що стосуються виконання навчальних завдань, на потім, що приводить до погіршення результатів навчання, а в подальшому – здатне ускладнювати процес саморозвитку особистості, погіршуючи і її самопочуття. Також науковці (Van Eerde, & Klingsieck, 2018 : 75) не виключають, що прокрастинатор в одній сфері життя може проявляти таку саму поведінку і в іншій. При цьому особливо цікаво, що



різні вчені вказують різні відсотки студентів, схильних до академічної прокрастинації: 32 % (Fernie, Bharucha, Nikčević, & Spada, 2017); 50 % (Eckert, Ebert, Lehr, Sieland, & Berking, 2016); 70 % (Svarddal, Klingsieck, Steel, & Gamst-Klaussen, 2020) та 70-95 % (Лисечко, n.d.).

S. Rahimi, & R.J. Vallerand (2021), зокрема, зацікавило питання, чи може академічна прокрастинація проявлятися по відношенню до навчальних предметів, які студентам подобаються, і які переживаннями це зумовлює, зважаючи на те, що зазвичай студенти схильні відкладати на потім, іноді – на deadline виконання завдань, які їм через різні причини не до смаку. Вченими виявлено, що позитивні емоції, які виражають ставлення до навчальних предметів, можуть попередити прояви прокрастинації.

A. Suarez-Perdomo, Z. Ruiz-Alfonso, & Y. Garces-Delgado (2022) виявили залежність між частотою / ступенем перебування студентів у соціальних мережах і академічною прокрастинацією, зазначивши проте, що на успішність навчання це не вплинуло. А такі науковці, як M.M. Rebetez, L. Rochat, & M. Van der Linden (2014), використовуючи кластерний аналіз, вивчали *особистісні* фактори, що сприяють прояву прокрастинації, зазначаючи, серед рис особистості найсильніше з проявами прокрастинації пов'язана імпульсивність. У результаті також було виявлено, що менше прокрастинують особи з високим рівнем саморегуляції та мотивації, тоді як високу схильність до прокрастинації продемонструвати ті, в кого спостерігалася слабка здатність до раціонального регулювання негативних емоцій, низька самооцінка та схильність до необдуманих дій внаслідок недостатньої саморегуляції та наполегливості, що зменшує здатність приймати рішення та до розуміння негативних наслідків затримки виконання дій. Тоді як A. Grund, & S. Fries, (2018 : 120), у свою чергу, наполягають, що мотиваційна основа прокрастинації більш важлива для її пояснення чи розуміння, ніж волюва, тобто індивідуальна різниця у системі цінностей, базових потреб і якості мотивації особистості більш значима в тлумаченні прокрастинації, ніж її здатність до саморегуляції.

Інші науковці (Korpenborg, & Klingsieck, 2022), вважаючи, що дослідники



прокрастинації мало уваги приділяють її соціальним факторам, вивчали вплив групового та індивідуального виконання академічного завдання студентами з високим рівнем прокрастинації. У результаті було виявлено, що відчуття відповідальності перед групою за кінцевий результат, за успіх групи в цілому, приводить до зменшення схильності досліджуваних проявляти прокрастинацію, порівняно з індивідуальним виконанням тієї ж роботи.

Не залишили поза увагою науковці і питання можливості позбутися прокрастинації. Так, W. Van Eerde, & K.B. Klingsieck (2018), проаналізувавши серію досліджень, що стосувалися спроб подолання прокрастинації, розділили їх на типи: використання саморегуляції, когнітивно-поведінкова психотерапія, інші терапевтичні підходи та зосередження на сильних сторонах людини і її власних ресурсах подолати прокрастинацію, – та виявили, що найліпші результати у цьому контексті дає когнітивно-поведінкова психотерапія.

Також науковці досить часто вважають дієвим засобом проти прокрастинації тайм-менеджмент, проте, на наш погляд, ретельне планування часу тут зарадить далеко не завжди: якщо людині нецікаво виконувати певне завдання, вона, навіть за наявності достатньо часу, знайде спосіб і причину відкласти його «на потім».

Крім того, бажання людини позбутися схильності до прокрастинації може нівелюватися, не реалізуючись, зокрема, тому, що людина, якій тривали час не вдавалося що-небудь значиме зробити вчасно, може передбачити / чи просто вважати, що й у випадку, коли вона усе ж це здійснить, результат виявиться невтішний. І цілком закономірно, що справжній, типовий прокрастинатор з часом, з поглибленням процесу звикання відкладати все на потім, уже не стільки прагнучиме досягти успіху, скільки боятиметься можливої невдачі.

Емпіричне дослідження схильності до загальної прокрастинації

Методи та методики. У дослідженні використовувалися такі основні методи: *теоретичні* – аналіз наукових джерел з проблеми прокрастинації,



порівняння, синтез й узагальнення поглядів різних науковців на явище прокрастинації; *емпіричні*: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), С. Lay (1986)), адаптована Т.Ю. Юдєєвою; опитувальники: «Часової перспективи» Ф. Зімбардо, самоорганізації діяльності (ОСД) – методика, створена при адаптації англomовного опитувальника структурування часу (ОСЧ) – Time Structure Questionnaire, TSQ, M.J. Bond & N.T. Feather (1988), адаптована О.Ю. Мандриковою (2007), «Професійне (емоційне) вигорання», (МВІ) К. Маслач, С. Джексон, адаптація Н.Є. Водоп'янової; методики: «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней (J.P. Tangney) (1989)), «Здатність до самоуправління» (тест ЗСУ) Н.М. Пейсахова, «Суб'єктивний локус контролю» Дж. Роттера (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale), *математичної статистики*: описова статистика, кореляційний аналіз за Ч. Спірменом (Spearman's rho); факторний аналіз (Principal components).

У дослідженні перевірялася **гіпотеза** про наявність зв'язку між схильністю до прокрастинації та особистісними характеристиками студентів.

Вибіркою стали студенти I-II курсів (переважно дівчата), які дистанційно навчалися щонайменше протягом двох років, спеціальностей «Психологія» та «Дошкільна освіта (Психологія в закладах дошкільної освіти)» Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича (n = 104), середній вік досліджуваних – 18,63 р. Дослідження проводилося навесні 2022 р., за згодою респондентів його пройти за умови конфіденційності.

Результати та обговорення

Зазначимо, що за результатами методики К. Лей «Шкала загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale (GPS) С. Lay (1986)), адаптованої

Т.Ю. Юдєєвою, високий рівень схильності до загальної прокрастинації у вибірці відсутній, у 23,08 % діагностовано низький рівень схильності до прокрастинації, у більшості, 76,92 % респондентів – середній рівень показника.



Кореляційний аналіз (за Ч. Спірменом (Spearman's rho)), проведений за отриманими у дослідженні результатами, дозволив нам виявити досить значну кількість статистично значимих (при $p \leq 0,05$) кореляційних зв'язків між показниками різних методик, проте, відповідно до мети роботи, ми зосередимося на аналізі зв'язків прокрастинації особистості з іншими даними.

Отже, схильність особистості до загальної прокрастинації пов'язана переважно негативними зв'язками з показниками:

1. інтернальним ($r = - 0,54$; $p \leq 0,001$) і екстернальним ($r = 0,40$; $p \leq 0,001$) локусом контролю особистості: тобто інтернали, схильні брати відповідальність за зроблене / чи відкладене на себе, можуть виявити меншу схильність до прокрастинації, ніж інтернали, які віддають перевагу тому, щоб у власних невдачах звинувачувати інших (отже, й у прокрастинації можуть виявитися винні не вони, а оточуючі, люди чи обставини); додамо: ця ситуація виглядає логічною;

2. методики здатності до самоуправління Н.М. Пейсахова: аналізом протиріч ($r = - 0,42$; $p \leq 0,001$), критеріями оцінки ($r = - 0,54$; $p \leq 0,001$), самоконтролем ($r = - 0,22$; $p \leq 0,05$), корекцією ($r = - 0,33$; $p \leq 0,001$) та загальним показником самоуправління ($r = - 0,29$; $p \leq 0,01$), тобто людині, схильній до проявів загальної прокрастинації, може бракувати здатності до самоуправління: від адекватної оцінки ситуації до визначення, за яких умов реалізація задуманого може бути успішною та як здійснити коригування власних дій для зміни ситуації, – у цілому: нездатність адекватно керувати різними проявами власної активності, вирішуючи наявні проблеми та намагаючись досягти поставленої мети;

3. негативним сприйняттям минулого ($r = 0,26$; $p \leq 0,01$) та ступенем орієнтації та майбутнє ($r = - 0,31$; $p \leq 0,01$) за методикою Ф. Зімбардо; отже, життя людини минулим, його негативними переживаннями, відчуттям розпачу та невдачі, що й може зумовити відсутність її спрямованості у майбутнє та бачення / розуміння його перспектив у цілому можуть підвищити схильність особистості до прокрастинації (що також сприймається нами як певна логічна і життєва

закономірність);

4. фіксації на обов'язковому та безальтернативному завершенні початої справи ($r = - 0,23$; $p \leq 0,05$) (методика ОСД) – тобто, якщо у людини відсутнє прагнення успішно довести справу / дію до кінця, вона може бути схильною (закономірно) до проявів прокрастинації;

5. методики TOSCA: почуття провини ($r = - 0,27$; $p \leq 0,01$) та гордості собою ($r = - 0,27$; $p \leq 0,01$); отже, справжнього прокрастинатора не тривожить почуття провини за беззмістовне гаяння часу, з іншого ж боку, він позбавлений і причини гордитися собою;

6. емоційного (професійного) вигорання загалом ($r = 0,19$; $p \leq 0,05$), і, хоча це показник досить слабкого зв'язку, можна зазначити, що особистість, схильна до повсякденної прокрастинації у житті, у тому числі й у професійній діяльності, може виявитися так само схильною до вигорання (емоційного чи / та професійного), причому буде важко відповісти на питання, що саме тут є причиною: людина стає прокрастинатором через те, що вигоріла, чи, навпаки, вигорає через схильність постійно та безпричинно відкладати справи (їх початок, завершення чи припиняти їх виконання десь на середині) на потім.

Велика кількість кореляційних зв'язків значною мірою ускладнює їх систематизований аналіз, що й зумовило проведення нами факторного аналізу результатів дослідження для визначення неочевидних причин кореляцій. Нами був використаний метод головних компонентів (Principal components) та варімакс-обертання (varimax normalized). У результаті у досліджуваній вибірці ми виявили вплив на результати кореляційних зв'язків 8-ми факторів (за критеріями відсіювання Г.Кайзера та Р.Кеттела). Сумарна інформативність факторів – 75,24 %. Визначені нами фактори ми назвали відповідно до їх складу: тих змінних, частка яких у визначенні фактора найбільша; зазначимо також що в окремих випадках ми враховували значення й інших змінних, які були меншими за основні, проте допомагали ліпше зрозуміти суть фактора:

Фактор 1. «Структуроване сприйняття часу – чинник попередження



вигорання» (інформативність фактора – 20,78 %, власне значення – 7,064291). Зміст фактора формують такі показники: «емоційне виснаження» (компонентне навантаження змінної: – 0,8121); «деперсоналізація» (- 0,9169); «емоційне вигорання» (загалом) (- 0,7955); «негативне минуле» (- 0, 6815) та «гедоністичне теперішнє» (- 0,54,29), що визначають лише негативний полюс фактора. Відповідно до цих змінних, значення цього фактора ми бачимо таким: якщо людина не оцінює своє минуле як негативне та повне розчарувань, не ображена на нього, а через це – і на людей загалом, а сприймає його як позитивний досвід, що допомагає їй у житті, а теперішнє не вважає відірваним від попередніх життєвих подій і не проявляє імпульсивного пошуку задоволення як єдиної життєвої мети, вміє прогнозувати не лише майбутнє, але й передбачати його можливі наслідки, то їй не властиве вигорання загалом та емоційне виснаження і знеособлене ставлення до інших людей (як його складових), зокрема. А, отже, зважаючи на кореляційні зв'язки, така людина не виявлятиме і схильність до прокрастинації.

Фактор 2. «Прийняття відповідальності за зроблене може попередити прокрастинацію». Інформативність цього фактора – 11,69 %, власне значення – 3,974011. Зміст цього фактора визначають показники: екстернальності (- 0,853761), «планування» (0,629855), «критеріїв оцінки» (0,825151) (методика

Н.М. Пейсахова), «позитивного минулого» (- 0,621767), «прокрастинації» (- 0,535394). Значення фактора, на нашу думку, таке: людина, яка не проявляє систематично екстернальність і досвід минулого приймає без сентиментального захоплення ним, усвідомлюючи власну відповідальність за його події та здобутий досвід, проте здатна спланувати власну діяльність, передбачаючи засоби досягнення мети та визначаючи критерії оцінки її успішності у загальному контексті (по відношенню як до себе, так і до оточуючих), менше схильна до прокрастинації.

Фактор 3. «Безпорадність», інформативність фактора – 9,96 %, значення – 3,384921. Цей фактор визначають такі показники методик: «наполегливість» (-



0,797243), «відстороненість» (0,888961) та « α -гордість, гординя» (0,824147). Значення фактора вважаємо таким: людина, яка настільки гордиться власною персоною, вважаючи себе ліпшою за усіх і маючи завищену самооцінку, що їй складно докласти потрібних для досягнення результату діяльності зусиль, вона відволікається на сторонні речі, емоційно не залучена до ситуації та її наслідків.

Фактор 4. «Цінування людиною власних досягнень». Інформативність фактора 4 – 8,37 %, власне значення – 2,845640. Фактор визначається такими змінними: «редукція персональних досягнень» (0,719122), «аналіз протиріч» (0,715301), «прогнозування» (0,746298), «самоконтроль» (0,884571), «корекція»

(0,760589) (методика Н.М. Пейсахова). Зміст фактора такий: людина не применшує особистісних чи професійних досягнень, проявляє здатність до самоуправління в діяльності; зокрема, в неї розвинені здатність аналізувати протиріччя з метою адекватної орієнтації в ситуації та розуміння її, створювати модель майбутнього розвитку ситуації, здійснювати контроль за перебігом ситуації (процесу), змінювати дії та систему самоуправління в цілому, за необхідності поліпшити розвиток ситуації

Фактор 5. «Почуття сорому через проблеми з самоуправлінням». Інформативність фактора – 7,89 %, власне значення – 2,682184. Фактор визначають показники: «почуття сорому» (0,811358), «самоорганізація» (0,645646), «орієнтація на теперішнє» (- 0,649242). Зміст цього фактора бачимо таким: відсутність орієнтації на події за принципом «тут і тепер», натомість цінування минулого чи спрямованість виключно на майбутнє, навіть за умови адекватного використання зовнішніх засобів і ситуації, що склалася, під час планування діяльності й організації її процесу, може викликати сором.

Фактор 6. «Наслідки прагнення будь-що завершити справу». Інформативність цього фактора – 6,62 %, власне значення – 2,251149. Фактор визначається показниками: «цілеспрямованості» (0,747132), «фіксації на завершенні справи» (0,655646) та «почутті провини» (0,762572). Зміст цього фактора бачимо таким: людина, яка, чітко уявивши мету діяльності, намагається її



досягти, відчуваючи себе обов'язковою будь-що завершити почату справу, схильна проявляти брак гнучкості та взаєморозуміння у стосунках, що у підсумку обертається почуттям провини.

Фактор 7. «Прийняття рішення діяти». Інформативність фактора – 5,67 %, власне значення – 1,909721. Фактор визначається лише одним показником – «прийняття рішення» (0,859729), його позитивним полюсом. Значення фактора, визначене одним показником, відповідає його тлумаченню: перехід від плану дії та зважування усіх «за» та «проти» і вибору оптимального варіанта до самої дії, при виконанні якої зіставляється те, що наявне, і те, на що можливо його перетворити, змінивши в процесі діяльності; адекватне уявлення про наслідки прийнятого рішення.

Фактор 8. «Нездатність ставити конкретні цілі». Інформативність останнього фактора – 4,33 %, власне значення фактора – 1,470965. Фактор, як і попередній, визначає єдиний показник, проте, лише негативний його полюс: «постановка мети» (- 0,759531). Його значення, враховуючи знак змінної, таке: відсутність уявлення про мету, про бажане як таке, яким воно має бути; неможливість / нездатність спрогнозувати можливий результат майбутньої діяльності чи намагатися його досягти; відволікання на сторонні речі.

Висновки

Ритм життя сучасної людини подекуди не встигає ні за швидкістю зміни подій в соціумі, ні за їх кількістю, ні за постійно зростаючим потоком різноманітної інформації, що і спонукає / заставляє її відкладати справи (на етапі їх початку, виконання чи завершення) на майбутнє, навіть усвідомлюючи не стільки можливі негативні наслідки такого відкладання, скільки те, що кожен завтрашній день принесе новий перелік справ, які необхідно зробити вчасно. А результати справи можуть відкладатися з дня на день – і прокрастинація буде поступово перетворитися на перманентну.

Науковці-психологи схильні розуміти поняття прокрастинації, відповідно до погляду на неї С. Lay та Р. Steel, мінімально модифікуючи їх тлумачення цього



феномену, як почасти усвідомленого, проте частіше імпульсивного й ірраціонального відтермінування прийняття рішень, відкладання наміченого завдання в цілому чи зволікання з виконанням певного його етапу (початку, перебігу чи завершення), навіть зважаючи на можливі / імовірні негативні наслідки цього для особистості. Проте вважаємо, що точне, повне, обґрунтоване та прийнятне для більшості науковців, які вивчають проблему прокрастинації, визначення явища прокрастинації, яке б враховувало різні його аспекти та сторони, наразі лише на черзі.

Зважаючи на види прокрастинації, виділені науковцями, можна дійти двох основних висновків: 1) найбільш дослідженою в психології є академічна прокрастинація: вчені аналізують різні її аспекти, подекуди переносячи свої висновки на прокрастинацію загалом, тоді як загальна прокрастинація, яку не менш важливо вивчати, наразі відносно рідко стає об'єктом дослідницького пошуку; 2) не потрібно вважати прокрастинацію суто негативним явищем: іноді відкладання на потім дозволяє людині взяти паузу, щоб розібратися з думками і ліпше виконати завдання, з іншого боку, варто не ігнорувати і стратегічну прокрастинацію (цілком доречно, якщо пригадати, що не всі цілі є особистими, і частіше відкладаються на потім саме нав'язані ззовні завдання та справи, до яких може не лежати душа їх виконавця), коли людина робить це осмислено, переслідуючи власні цілі, що сприятиме оптимальному виконанню завдання.

У результаті аналізу даних проведеного нами дослідження, можемо припустити, що в особи, схильної до прокрастинації, вже почався / швидше почнеться процес емоційного та професійного вигорання; вона екстернал за локусом контролю, не схильна брати на себе відповідальність за зроблене, а, тим більше, за не зроблене вчасно; з погано розвиненою здатністю до саморегуляції загалом і її складових зокрема, не вміє правильно та результативно для себе та виконуваної роботи структурувати час, сприймаючи минуле як джерело набуття досвіду (хоча й не завжди позитивного), пов'язуючи із ним життя «тут і тепер» і спрямованість на реалізацію життєвих планів у майбутньому та усвідомлюючи зв'язок минулого, теперішнього та майбутнього; заглиблена у негативні



переживання минулого з колишніми невдачами, втратами та розпачем, і, як наслідок, – з відсутністю орієнтації на майбутнє; з невмінням конкретизувати мету та нездатністю зосередитися на вчасному й адекватному за результатом завершених початих справ, виявляючи безпорадність, й уже без відчуття провини за таку поведінку, хоча іноді соромлячись її, проте, втративши можливість гордитися власною персоною.

Перспективу подальшого дослідження бачимо в пошуку обґрунтування теоретичної концепції проблеми прокрастинації.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

References

Chujko, G. V., & Komisaryk, M. I. (2021, July, 28-30). Prokrastynacija: sutnist' i prychny [Procrastination: essence and causes]. In M. L. Komarytsky (Ed.) *International scientific innovations in human life*. Proceedings of the 1st International scientific and practical conference (408–416). Manchester, United Kingdom: Cognum Publishing House. Retrieved from <https://sci-conf.com.ua/wpcontent/uploads/2021/07/INTERNATIONAL-SCIENTIFIC-INNOVATIONS-INHUMAN-LIFE-28-30.07.21.pdf> [in Ukrainian].

Dubinina, K. V. (2018). Prokrastynacija jak problema psihologii' osobystosti studenta [Procrastination as a problem of psychology of the student's personality]. *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M.P. Dragomanova. Serija 12. Psihologichni nauky*, 7 (52), 172–180. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21528> [in Ukrainian].

Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18. doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001.

Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2017). The Unintentional Procrastination Scale. *J. Ration. Emot. Cogn. Behav. Ther.*, 35(2), 136–149. doi.org/10.1007/s10942-016-0247-x.



Fernie, B. A., Kopar, U. Y., Fisher, P. L., & Spada, M. M. (2018). Further development and testing of the metacognitive model of procrastination: Self-reported academic performance. *Journal of Affective Disorders*, 240, 1–5. doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.018.

Fernie, B. A., McKenzie, A.-M., Nikčević, A. V., Caselli, G., & Spada, M. M. (2015). The contribution of Metacognitions and attentional control to decisional Procrastination. *J. Ration.-Emot. Cogn.-Behav. Ther.*, 9, 1–13. doi.org/10.1007/s10942-015-0222-y.

Fiore, N. (2007). *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. USA, Los Angeles: Tarcher Perigee; Revised edition.

Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120–130. doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.035/.

Jehalov, V. V., Kravec', O. V., Barannik, S. I., Pilipenko, O. V., & Sidorenko, A. A. (2021). Fenomen prokrastinacii na etapah vishhoï medichnoï osviti. [The phenomenon of procrastination at the stages of higher medical education]. *Novyny medycyny ta farmacii'*, 15–16, 775–777 [in Ukrainian].

Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2022). Group work and student procrastination. *Learning and Individual Differences*, 94, 102117. doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102117.

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495. [doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3).

Lugova, V. M. (2018). Prokrastynacija: osnovni prychny, naslidky ta shljahy podolannja [Procrastination: the main causes, consequences and ways to overcome it]. *Actual scientific research in the modern world*, 4(36), part. 2. 59–65. <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/18954/1/%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9C..pdf> [in Ukrainian]

Lysechko, M. V. (n.d.). Prokrastynacija: chomu my vidkladajemo vazhlyvi



spravy na potim i jak perestaty zvolikaty [Procrastination: why we put off important things and how to stop procrastinating]. Retrieved from <https://kdpu.edu.ua/sotsialnohromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18008-prokrastynatsiyachomu-my-vidkladayemo-vazhlyvi-spravy-na-potim-i-yak-perestaty-zvolikaty.html> [in Ukrainian].

Milgram, N. A., Batori, G. & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology, 31*, 487–500. [doi.org/10.1016/00224405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/00224405(93)90033-F).

Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional task avoidant procrastination. *European Journal of Personality, 14*(2), 141–156. [doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V)

Prokrastynacija (2013). *Vil'nyj tлумachnyj slovnyk [Free explanatory dictionary]*. Retrieved from <http://sum.in.ua/f/prokrastynacija> [in Ukrainian].

Rahimi, S., & Vallerand, R. J. (2021). The role of passion and emotions in academic procrastination during a pandemic (COVID-19). *Personality and Individual Differences, 179*, 110852. doi.org/10.1016/j.paid.2021.110852.

Rebetez, M. M., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2014). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences, 76*, 1–6. URL: doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences, 48*, 926–934. doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025

Steel, P. (2012). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. New York : Harper.

Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological



antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. doi.org/10.1111/ap.12173

Suarez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & Garces-Delgado, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education*, 181, 104459. doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459.

Svartdal, F., Klingsieck, K. B., Steel, P., & Gamst-Klaussen, T. (2020). Measuring implemental delay in procrastination: Separating onset and sustained goal striving. *Personality and Individual Differences*, 156, 109762. doi.org/10.1016/j.paid.2019.109762.

Van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85. doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (с) 2023 Чулюк Наталія Чулюк Галина Василівна, Чаплук Ян Чаплук Ян Васильович, Колтунович Тетяна Колтунович Тетяна Анатоліївна

Отримано: 13.01.2023

Відрецензовано: 31.03.2023

Опубліковано: 30.05.2023

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2023.7.1.7>