МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота

(магістра)

з теми:

«ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ»

Виконала: студентка 2 курсу
Ps2-M24z групи
спеціальності 053 Психологія
Мар'яна КАПЛЯ

Керівник:
Денис КУРИЦЯ
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Олександр ГУДИМА
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної та
практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ…… 7

1.1. Підходи до вивчення феномену прокрастинації……. 7

1.2. Дослідження прокрастинації у сучасній психологічній літературі…… 15

1.3. Прокрастинація як поведінкова модель особистості…….. 24

Висновки до розділу 1…… 34

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ……... 35

2.1. Методика експерименту……. 35

2.2. Результати експериментального дослідження……. 43

Висновки до розділу 2…… 49

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ…… 50

3.1. Рекомендації з профілактики та подолання явища прокрастинації…… 50

Висновки до розділу 3…… 70

ВИСНОВКИ…….. 71

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 78

ДОДАТКИ……. 84

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі проблема прокрастинації набула особливої гостроти та масштабності. Інтенсивність інформаційних потоків, високі вимоги до швидкості та ефективності діяльності, динамічний темп життя, технологічні зміни та зростання рівня стресу створюють умови, у яких відкладання важливих справ стає широко розповсюдженим явищем. Прокрастинація, як тенденція до уникання або перенесення виконання завдань, які потребують зусиль, дедалі частіше розглядається не лише як поведінковий патерн, а й як психологічний феномен, що має складну внутрішню структуру та численні наслідки для особистісного розвитку.

Сучасні дослідження підтверджують, що прокрастинація є інтегральним елементом поведінки значної частини людей різного віку, що зумовлює актуальність її вивчення в межах психологічної науки. За даними А. Елісса та В. Кнауса, прокрастинація часто супроводжується дисфункціональними емоційними станами, зокрема тривогою, відчуттям провини та внутрішнім напруженням, що впливає на загальний психологічний добробут. На думку П. Стилла, який є одним із провідних дослідників цього феномену, прокрастинація пов’язана з особливостями саморегуляції, дефіцитом мотивації та конфліктом між короткостроковими і довгостроковими цілями. Вагомий внесок у вивчення проблеми зробили також Дж. Феррарі, Т. Пичаї, Н. Мілгрем, які розглядали прокрастинацію у контексті особистісних рис, зокрема імпульсивності, самоконтролю та відповідальності.

Проблематика прокрастинації є актуальною також для українських дослідників, серед яких можна виділити О. Бондарчук, Н. Акімову, Т. Титаренко, що аналізували її вплив на саморозвиток особистості, психологічне здоров’я та адаптивні можливості. З огляду на соціальні та економічні зміни, які переживає українське суспільство, зростає потреба у вивченні цього феномену саме серед сучасної особистості, для якої характерні

висока мінливість життєвих умов та багатовекторність професійного розвитку.

Водночас низка питань залишається недостатньо розкритою, зокрема механізми формування прокрастинаційної поведінки в умовах сучасних соціокультурних змін, психологічні детермінанти схильності до прокрастинації, її взаємозв'язок зі стресостійкістю, самооцінкою та мотиваційною структурою особистості. Недостатньо дослідженими є також відмінності проявів прокрастинації серед різних вікових груп та соціальних категорій, а також шляхи її подолання з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей людини.

Усе це визначає актуальність комплексного дослідження прокрастинації як психологічного явища, що впливає на якість життя та ефективність діяльності сучасної особистості.

Додатково, важливим є врахування трансформацій, що відбуваються у поведінкових та когнітивних стратегиях особистості під впливом цифровізації. Зокрема, дослідники К. Андерсон, М. Пржибилскі та Л. Розен зазначають, що цифрові технології, соціальні мережі та постійна доступність інформації створюють середовище, яке сприяє фрагментації уваги, зниженню концентрації та формуванню звички відкладати справи. Цей феномен отримав назву «цифрової прокрастинації», що підкреслює її нову форму прояву у молоді та дорослого населення.

Окреме місце у вивченні прокрастинації займають нейропсихологічні підходи, що розглядають її у зв'язку з роботою префронтальної кори, відповідальної за виконавчі функції, такі як планування, контроль імпульсів і прийняття рішень. Нейробіологічні дослідження Р. Бейла та Т. Імса доводять, що прокрастинаційна поведінка може бути пов'язана з дисбалансом між системою винагороди та системою контролю, що підсилює тенденцію обирати короткострокові задоволення замість довгострокових цілей.

Психологи гуманістичного напряму, зокрема К. Роджерс і А. Маслоу, розглядають прокрастинацію як прояв внутрішнього конфлікту особистості, пов’язаного з недостатньою самоактуалізацією або низьким рівнем гармонізації потреб. У цьому контексті відкладання справ може бути своєрідним сигналом про внутрішню дезінтеграцію, невідповідність між бажаннями та реальними можливостями.

Водночас у рамках когнітивно-поведінкової парадигми, представники якої – А. Бек, Д. Мейхенбаум, Н. Фойерстайн – наголошують на ролі ірраціональних переконань, негативних автоматичних думок і когнітивних викривлень у формуванні прокрастинації. Наприклад, перфекціонізм, страх провалу, низька самоефективність можуть ставати ключовими детермінантами відкладання важливих завдань.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що прокрастинація є багатокомпонентним феноменом, який потребує комплексного аналізу з урахуванням біологічних, соціальних, когнітивних та емоційно-мотиваційних чинників. Саме тому дослідження її особливостей у сучасному соціокультурному просторі є надзвичайно важливим для формування цілісного уявлення про цей феномен та розробки ефективних практичних рекомендацій.

Об’єкт дослідження: прокрастинація як психологічний феномен у поведінці сучасної особистості.

Предмет дослідження: особливості прокрастинації у сучасної особистості.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості прокрастинації сучасної особистості.

Завдання дослідження:

1) Здійснити теоретичний аналіз проблематики прокрастинації.

2) Реалізувати експериментальне дослідження особливості прокрастинації сучасної особистості.

3) Розробити рекомендації з профілактики та подолання явища прокрастинації.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні методи дослідження:

теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

емпіричні: тестування; констатувальний експеримент.

Апробація. Результати дослідження апробовані:

- на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора Шинкарюка А.І., 27 жовтня 2025 р., м. Кам'янець-Подільський;
- XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців», 17 листопада 2025 р., м. Кам'янець-Подільський, з публікацією матеріалів: Куриця Д.І., Капля М.О. Прокрастинація як багатофакторний психологічний феномен. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців:* Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 17 листопада 2025 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. с. 27-30.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Сучасний науковий доробок засвідчує, що прокрастинація є поширеним поведінковим феноменом, притаманним представникам різних вікових груп, що зумовлює підвищений інтерес до її дослідження в межах психологічної науки. Згідно з висновками А. Елісса та В. Кнауса, прокрастинаційна поведінка нерідко супроводжується дисфункціональними емоційними станами, серед яких домінують тривога, почуття провини та внутрішнє напруження, що опосередковано впливає на загальний рівень психологічного благополуччя. П. Стилл, один із провідних дослідників даної проблематики, наголошує на тому, що прокрастинація тісно пов’язана з особливостями саморегуляції, недостатньою мотивацією та суперечністю між короткостроковими й довгостроковими цілями. Значущий внесок у вивчення феномену прокрастинації зробили також Дж. Феррарі, Т. Пичаї та Н. Мілгрем, які аналізували його у взаємозв’язку з індивідуально-психологічними характеристиками, такими як імпульсивність, самоконтроль і відповідальність.

Важливе місце у дослідженні прокрастинації посідають нейропсихологічні підходи, що пов’язують її виникнення з функціонуванням префронтальної кори, відповідальної за виконавчі функції – планування, контроль імпульсів та ухвалення рішень. Нейробіологічні роботи Р. Бейла та Т. Імса доводять, що схильність до відкладання завдань може бути зумовлена дисбалансом між системою винагороди та системою когнітивного контролю, що підсилює орієнтацію на негайні задоволення на шкоду досягненню віддалених цілей.

Представники гуманістичного підходу, зокрема К. Роджерс і А. Маслоу, трактують прокрастинацію як прояв внутрішньоособистісного конфлікту, пов’язаного з недостатньою самоактуалізацією та порушенням гармонізації потреб. У цьому контексті відкладання діяльності може слугувати

індикатором внутрішньої дезінтеграції та невідповідності між прагненнями індивіда та його реальними можливостями.

Основними ознаками прокрастинації є її ірраціональний характер у поєднанні з усвідомленням індивідом власної поведінки та можливих негативних наслідків такої діяльності. Даний феномен може проявлятися у різних сферах життєдіяльності особистості, зокрема у професійній та навчальній діяльності.

Одну з перших класифікацій прокрастинації було запропоновано М. Мілграмом разом із Дж. Баторі та Д. Моурером. Науковці виокремили п’ять ключових типів цього явища залежно від масштабу та специфіки його проявів:

– Побутова (щоденна) прокрастинація – зволікання у виконанні рутинних завдань, що потребують систематичного виконання (домашні обов’язки, похід до магазину, прибирання тощо).

– Прокрастинація під час прийняття рішень, що виявляється у відкладанні навіть незначних рішень на невизначений час.

– Невротична прокрастинація, яка характеризується зволіканням у здійсненні життєво важливих виборів та прийнятті значущих рішень.

– Компульсивна прокрастинація, для якої характерне поєднання відкладання повсякденних завдань та нерішучості щодо ухвалення рішень однією й тією ж особою.

– Академічна прокрастинація, що полягає у схильності відкладати навчальні завдання, зокрема підготовку до контрольних робіт, заліків чи іспитів.

У межах класичної психоаналітичної традиції Б. Блатт і К. Куінлан (1967) зазначали, що особи, схильні до зволікання у виконанні завдань, орієнтуються переважно на задоволення актуальних потреб і відчувають труднощі у плануванні майбутньої діяльності. У цьому контексті ключову роль відіграють особливості дитячо-батьківських взаємин: як надмірні, так і занижені очікування щодо досягнень дитини можуть у подальшому

призводити до формування ірраціональних поведінкових патернів. Відтак прокрастинація інтерпретується як відображення ранніх психологічних травм або труднощів, пов’язаних із процесом виховання.

Психодинамічні теоретики розглядають прокрастинацію як один із механізмів психологічного захисту, спрямований на уникнення діяльності, що потенційно може становити загрозу для структури Его.

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється емоційним детермінантам прокрастинації. Встановлено, що тривога, страх невдачі, емоційна нестійкість та схильність уникати дискомфортних переживань істотно підвищують ймовірність відкладення завдань. У цьому випадку прокрастинація виконує функцію стратегії емоційної регуляції, забезпечуючи тимчасове уникнення негативних переживань, пов’язаних із виконанням складного або неприємного завдання. Окремі сучасні напрацювання також акцентують увагу на ролі когнітивних чинників, зокрема надмірної самокритики, низької самоефективності та когнітивної невизначеності, які сприяють формуванню стійкої тенденції до зволікання.

Важливим напрямом досліджень є аналіз взаємозв’язку між прокрастинацією та особистісними рисами. За даними низки авторів, низький рівень сумлінності та високі показники нейротизму тісно пов’язані з підвищеною схильністю до прокрастинації, що підкреслює її залежність від індивідуально-психологічних характеристик. Українські дослідження також демонструють, що академічна та професійна прокрастинація супроводжується зниженням мотивації до навчальної чи трудової діяльності, зростанням рівня тривожності та появою труднощів у міжособистісних взаєминах.

Серед сучасних детермінант прокрастинації особливе значення надається емоційним чинникам. Підвищений рівень тривожності, страх невдачі та емоційна нестійкість виступають ключовими тригерами відкладання діяльності. У цьому контексті прокрастинація розглядається як специфічна стратегія емоційної регуляції: уникаючи виконання завдання,

індивід тимчасово знижує інтенсивність негативних переживань, однак у довготривалій перспективі така поведінка сприяє погіршенню результатів, посиленню стресових реакцій та формуванню негативного досвіду.

У контексті освітнього середовища емоційно зумовлена прокрастинація виявляється у зниженні навчальної мотивації та академічної успішності. Студенти, схильні до систематичного зволікання, частіше повідомляють про симптоми емоційного виснаження, а також про ускладнення у взаємодії з викладачами та одногрупниками, що свідчить про тісний взаємозв'язок між емоційною регуляцією та прокрастинаційною поведінкою.

Наукові дослідження виокремлюють низку ключових категорій особистісних детермінант, що істотно впливають на схильність до прокрастинації.

Тривожність та невпевненість у собі. Високий рівень тривожності є одним із найбільш значущих предикторів прокрастинації. Тривожні особистості схильні переоцінювати складність завдань, концентруватися на можливих негативних наслідках і демонструвати уникальну поведінку, яка знижує емоційний дискомфорт у короткостроковому вимірі, але водночас сприяє формуванню стійкої прокрастинації.

Перфекціонізм. Перфекціонізм виступає вагомим когнітивно-емоційним чинником прокрастинаційної поведінки. Особи з підвищеними перфекціоністськими стандартами нерідко відкладають виконання завдань через страх не відповідати власним або соціальним очікуванням. У таких випадках прокрастинація виконує функцію уникнення можливого почуття незадоволення собою чи зовнішньої критики.

Імпульсивність та низький рівень самоконтролю. Імпульсивність і недостатньо розвинена здатність до самоконтролю також є суттєвими детермінантами прокрастинації. Особи з високою імпульсивністю мають тенденцію віддавати перевагу миттєвим задоволенням, ігноруючи довготривалі цілі та їхні наслідки.

Нейротизм та емоційна нестійкість. Нейротизм як стабільна особистісна риса, що характеризується емоційною лабільністю, тривожністю та підвищеною реактивністю на стресові стимули, значно підвищує ймовірність виникнення прокрастинації.

Рівень усвідомленості та самодисципліни. Сумлінність, розвинена саморегуляція та здатність до дисциплінованого планування виконання завдань істотно зменшують схильність до прокрастинації. Низький рівень цих характеристик, навпаки, сприяє відкладанню діяльності.

Мотиваційні особливості. Мотиваційні чинники посідають важливе місце серед детермінант прокрастинації. Низька внутрішня мотивація, відсутність чітких цілей та недостатня суб'єктивна значущість завдання є факторами, що посилюють тенденцію до зволікання.

Психологічні схеми уникання. Дослідники наголошують на ролі стійких когнітивно-емоційних схем уникання, які формуються внаслідок попереднього досвіду та визначають реакцію особистості на складні або емоційно неприємні завдання. Такі схеми підтримують прокрастинаційну поведінку, обумовлюючи вибір уникнення як домінантної стратегії реагування.

Проблематика прокрастинації є надзвичайно актуальною, що зумовлює її подальше наукове вивчення, зокрема у контексті емпіричних досліджень. З метою реалізації експериментального етапу вивчення особливостей прокрастинаційної поведінки особистості нами було підібрано комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик: Шкалу загальної прокрастинації К. Лея, Багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта, а також Шкалу прокрастинації Б. Такмана.

Перша методика – Шкала загальної прокрастинації К. Лея – є одним із найпоширеніших інструментів для оцінювання рівня схильності особистості до відкладання завдань. Вона дозволяє визначити прокрастинацію як відносно сталу індивідуально-психологічну характеристику, що проявляється у різних

сферах життєдіяльності, та забезпечує комплексне відображення загальної тенденції до зволікання.

Друга методика – Шкала прокрастинації Б. Такмана – належить до широко застосовуваних психодіагностичних засобів, спрямованих на виявлення схильності до відкладання виконання запланованих дій. Її використання дає змогу оцінити не лише частоту прокрастинаційних проявів, а й особливості поведінкових реакцій у ситуаціях, що вимагають своєчасного прийняття рішень.

Третя методика – Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта – є однією з найбільш авторитетних інструментальних розробок для вивчення перфекціонізму як складного, багаторівневого та багатовимірного психологічного конструкту. Розробники шкали виходили з того, що перфекціонізм не обмежується лише прагненням досягати високих результатів, а включає як внутрішні вимоги особистості щодо самої себе, так і соціальні очікування, що визначають динаміку формування перфекціоністських тенденцій.

Отже, за результатами обробки отриманих даних можна констатувати наступне:

– За методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея:

низька схильність до прокрастинації спостерігається лише у 22% учасників, середня – у 58% респондентів, а високий рівень – у 20% опитаних. Хоча частка осіб із високою схильністю не є великою, вона свідчить про наявність проблеми та необхідність профілактичної роботи. Крім того, домінування середнього рівня (58%) підкреслює актуальність проблеми прокрастинації для сучасної особистості.

– За методикою «Шкала прокрастинації» Б. Такмана:

низький рівень схильності до прокрастинації спостерігається у 18% учасників, що близько відповідає показникам за методикою К. Лея (22%). Середній рівень проявів прокрастинації за цією шкалою зафіксовано у 60%

респондентів, що практично збігається з даними попередньої методики (58%). Високий рівень схильності за цією методикою також співпадає з попередньою – 22% проти 20%. Таким чином, результати обох методик підтверджують стабільність оцінки прокрастинаційної поведінки в досліджуваній вибірці.

– За методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта: перфекціонізм, орієнтований на себе – високий рівень у 50% респондентів, середній – 30%, низький – 20%; перфекціонізм, орієнтований на інших – високий рівень у 22%, середній – 28%, низький – 50%; соціально-приписаний перфекціонізм – високий рівень у 28%, середній – 42%, низький – 30%.

Ці дані свідчать про те, що саме перфекціонізм, орієнтований на себе може виступати ключовим пусковим механізмом для прокрастинації. Суб'єктно орієнтований перфекціонізм характеризується прагненням до дуже високих власних стандартів, підвищеною увагою до помилок і недоліків та посиленим самоконтролем. Високі показники за цією шкалою свідчать про надмірні вимоги до себе та очікування максимально досконалих результатів, що потенційно сприяє відкладанню виконання завдань.

Окрему увагу слід приділити аналізу гендерних особливостей схильності до прокрастинації. За даними як Шкали загальної прокрастинації К. Лея, так і Шкали прокрастинації Б. Такмана, чоловіки демонструють значно вищий рівень схильності до прокрастинаційної поведінки порівняно з жінками: 70% проти 30% за методикою К. Лея та 73% проти 27% за методикою Б. Такмана.

Отримані результати підкреслюють необхідність реалізації профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на подолання прокрастинації. Такі заходи повинні включати модифікацію поведінкових стратегій, розвиток особистісних ресурсів, формування навичок саморегуляції та ефективного управління часом, що сприятиме зниженню рівня відкладання завдань і підвищенню продуктивності особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна мотивація та прокрастинація : порівняльний аналіз. *Вісник наукових досліджень молоді*. Тернопіль, 2024. Вип. 7. С. 98–109.

2. Академічна прокрастинація в умовах дистанційного навчання. Освітні технології та психологія : зб. Вінниця, 2024. Вип. 5. С. 54–65.

3. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. Київ : Академвидав, 2021. 256 с.

4. Бочелюк В.Й. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : монографія / Під ред. В.Й. Бочелюка. [2-е вид. перероб. і доп.]. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 280 с.

5. Бугранова Ю.В. Прокрастинація та стрес у студентської молоді. Актуальні проблеми психології. Київ, 2021. Т. I, вип. 57. С. 23–30.

6. Бурка Дж. Б., Юен Л.М. Прокрастинація : посібник. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 400 с.

7. Варій М.Й. Загальна психологія : підручник : у 2 т. 5-те вид., виправл. і доповн. Львів : Апріорі, 2016. Т. 1. 382 с.

8. Варій М.Й. Психологія особистості : підручник. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2016. 608 с.

9. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 176 с.

10. Дворник М.С. Прокрастинація як чинник проектування майбутнього : дис. … канд. психол. наук. Київ, 2017. 198 с.

11. Журавльова О.В. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення прокрастинації. Наукові записки НаУОА. Серія «Психологія». Острог, 2019. Вип. 8. С. 41–47.

12. Журавльова О.В. Методологічні засади дослідження прокрастинації. Проблеми сучасної психології. Кам’янець-Подільський, 2020. Вип. 48. С. 189–201.

13. Журавльова О.В., Журавльов О.В. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». Наукові записки НаУОА. Серія «Психологія». Острог, 2019. № 9. С. 77–85.

14. Злобіна О.Г. Особистість як суб'єкт соціальних змін. Київ : Ін-т соціології НАН України, 2004. 400 с.

15. Індикатори прокрастинації у психологічних дослідженнях. Науковий вісник психології та педагогіки. Черкаси, 2022. № 1. С. 203–215.

16. Карамушка Л.М. Психологічні особливості прокрастинації в освітньому середовищі. Педагогіка і психологія. Київ, 2022. № 3. С. 45–53.

17. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т. В. Психологічна діагностика прокрастинації в освітньому середовищі : практикум. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 72 с.

18. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики для дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 64 с.

19. Киричук О.В. (ред.). Психологія особистості : теорія і практика : монографія. Київ : Либідь, 2020. 320 с.

20. Клименко В.В. Психологія мотивації діяльності. Київ : Кондор, 2021. 240 с.

21. Кокун О.М. Психологія стресу та адаптації. Київ : Інтерсервіс, 2021. 288 с.

22. Максименко С.Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 544 с.

23. Максименко С.Д. Основи загальної психології [Текст] : підручник. Київ : Либідь, 1998. 416 с.

24. Максименко С.Д. Психологія особистісного розвитку. Київ : Логос, 2022. 360 с.

25. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 т. С.Д. Максименко. Т. 1 : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. Київ : Форум, 2002. 319 с.

26. Михальчук Н.О. Прокрастинація як проблема саморегуляції. Психологічні перспективи. Луцьк, 2021. Вип. 38. С. 108–118.

27. Мищишин М.Я., Чемеринська Д.І. Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації у студентів. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2022. № 4. С. 91–97.

28. Моляко В.О. Психологія творчої діяльності. Київ : Освіта України, 2019. 312 с.

29. Мотиваційні механізми та прокрастинація у студентів. Наукові вісті університету. Вінниця, 2024. Вип. 6. С. 87–98.

30. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. Психологічний вісник : зб. наук. праць. Івано-Франківськ, 2022. Вип. 3. С. 15–26.

31. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. Серія «Психологія» : наук. зб.. Івано-Франківськ, 2022. Вип. 3. С. 1–12.

32. Оніпко З.С. Феномен прокрастинації в сучасній психології : теоретичні засади. *Вісник Київського нац. ун-ту імені Т. Шевченка. Психологія*. Київ, 2020. № 2. С. 66–71.

33. Оніпко З.С. Феномен прокрастинації в сучасній психології. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. Київ, 2020. № 2 (11). С. 52–58.

34. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 448 с.

35. Оржеховська В.М. Психологія поведінки особистості. Київ : Слово, 2018. 224 с.

36. Особистісні детермінанти прокрастинації. *Вісник психолого-педагогічних досліджень*. Полтава, 2021. Вип. 2. С. 145–156.

37. Панок В.Г. Психологічна діагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 256 с.

38. Подолання прокрастинації : психологічні стратегії. Праці психологічного інституту. Чернівці, 2023. Вип. 18. С. 33–47.

39. Прокрастинація в умовах сучасного інформаційного суспільства. Науковий вісник соціальних технологій. Луцьк, 2023. Вип. 8. С. 29–40.

40. Прокрастинація та перфекціонізм у студентській молоді. *Вісник освіти і науки України*. Київ, 2024. Вип. 7. С. 135–143.

41. Прокрастинація як соціально-психологічна проблема. Соціально-психологічні студії. Одеса, 2021. Вип. 10. С. 55–66.

42. Прояви прокрастинації в професійній діяльності. Психологія і професійний розвиток : зб. наук. праць. Одеса, 2021. Вип. 6. С. 88–101.

43. Психологічна корекція прокрастинації студентської молоді. Психологія особистості і суспільства. Львів, 2023. № 2. С. 78–89.

44. Психологічна підтримка студентів із прокрастинацією. Практична психологія і освіта. Харків, 2022. Вип. 4. С. 102–114.

45. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров’я. [Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І.]; за заг. ред. М.С. Корольчука. Київ : Інкос, 2002. 272 с.

46. Психологічні аспекти академічної прокрастинації студентів. Освітні перспективи : зб. наук. праць. Київ, 2023. Вип. 14. С. 218–228.

47. Психологічні аспекти часової дисфункції та прокрастинації. Психологія часу : зб. наук. праць. Львів, 2023. Вип. 12. С. 67–79.

48. Психологічні кореляції між тривожністю та прокрастинацією. *Журнал психологічних досліджень*. Харків, 2023. № 5. С. 120–132.

49. Психологічні механізми самоконтролю в умовах прокрастинації. Психологічний альманах. Харків, 2022. № 4. С. 121–130.

50. Психологічні особливості прокрастинації у молоді. Наукові проблеми сучасного суспільства. Запоріжжя, 2024. Вип. 15. С. 77–89.

51. Психологічні підходи до мотивації та прокрастинації. Проблеми психології освіти. Харків, 2022. Вип. 9. С. 110–123.

52. Психологічні стратегії подолання прокрастинації в практиці фахівця. Матеріали Всеукр. наук. конгресу з психології. Київ, 2023. С. 59–64.

53. Психологічні чинники навчальної прокрастинації. Психологія освіти і розвитку особистості. Київ, 2022. Вип. 3. С. 34–46.

54. Психологія саморегуляції та відкладання справ. Тези Міжнар. наук. конф. «Психологія в освіті». Дніпро, 2022. С. 112–118.

55. Рудоманенко Ю.В. Позитивні та негативні аспекти прокрастинації. Психологія і особистість. Полтава, 2021. № 2. С. 134–142.

56. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості прокрастинації особистості : дис. … д-ра філос. Одеса, 2022. 238 с.

57. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. // *Журнал сучасної психології.* Запоріжжя, 2020. № 3. С. 42–51.

58. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. Проблеми сучасної психології. Кам’янець-Подільський, 2020. Вип. 49. С. 317–337.

59. Савчин М.В. Психологія особистості : навч. посіб. Львів : Львівський нац. ун-т імені І. Франка, 2021. 296 с.

60. Савчин М.В. Саморегуляція особистості : монографія. Львів : Сполом, 2020. 268 с.

61. Самомотивація та подолання прокрастинації. Психологія і практика : зб. наук. праць. Київ, 2023. № 8. С. 14–27.

62. Славіна Н.О. Психологічні чинники прокрастинації. Журнал сучасної психології. Харків, 2020. № 1. С. 66–72.

63. Соціальні та психологічні чинники прокрастинації. Соціальна психологія в Україні : зб. наук. праць. Київ, 2021. Вип. 11. С. 152–165.

64. Татенко В.О. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Міленіум, 2019. 284 с.

65. Теоретичні основи психології прокрастинації. Психологічні науки в Україні. Київ, 2021. Вип. 2. С. 5–18.

66. Фурман А.В. Психологія життєтворчості. Тернопіль : Економічна думка, 2019. 296 с.

67. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. New York : HarperCollins, 2012. 339 p.

68. Pychyl T.A., Flett G.L. Solving the Procrastination Puzzle : A Concise Guide to Strategies for Change. New York : W.W. Norton & Company, 2012. 224 p.

69. Steel P., König C.J. Temporal Motivation Theory : A Meta-Theory of Motivation, Time and Procrastination. *Journal of Organizational Behavior*. Oxford : Wiley, 2006. T. 27. C. 679–690.

70. Ariely D. Predictably Irrational : The Hidden Forces That Shape Our Decisions. New York : HarperCollins, 2008. 304 p.

71. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011. 498 p.