

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ВИДИ, КОМПОНЕНТИ ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ

Ольга Ковальова, Поліна Юдаєва

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація:

Статтю присвячено вивченню прокрастинації як психологічного феномену, що визначається як ірраціональне відкладання виконання справ на потім попри усвідомлення їх значущості. Автором було проведено теоретичний аналіз цього явища на основі наукових досліджень зарубіжних і вітчизняних вчених. Систематизовано знання щодо видів прокрастинації за поглядами Н. Мілграма, Дж. Р. Феррарі, А. Х. К. Чу і Дж. М. Чой тощо. Було розглянуто складові феномену, включаючи когнітивний, часовий, ціннісний, поведінковий та емоційний компоненти. Було проаналізовано причини виникнення прокрастинації, такі як страх невдачі, перфекціонізм, страх успіху, прагнення до збільшення рівня напруги, негативна адаптація до винагороди, прагнення до зниження рівня напруги, невміння вибудовувати ієрархію власних цінностей.

Resume:

Kovalova Olga, Yudaieva Polina. Procrastination as a psychological phenomenon: types, components, and causes.

The article is dedicated to studying procrastination as a psychological phenomenon, defined as the irrational postponement of tasks despite being aware of their importance. The author conducted a theoretical analysis of this phenomenon based on scientific research by both foreign and domestic scholars. The study systematizes knowledge about the types of procrastination according to the views of N. Milgram, J. R. Ferrari, A. H. K. Chu, and J. M. Choi, and others.

The phenomenon is explored through its key components, including cognitive, temporal, value-based, behavioral, and emotional dimensions. Particular attention is paid to the reasons behind procrastination, which include fear of failure, perfectionism, fear of success, a preference for increased levels of tension, maladaptive reward patterns, an inclination to reduce tension, and the inability to prioritize personal values effectively.

Procrastination, as a multidimensional issue, affects various aspects of an individual's life, from academic and professional settings to personal well-being. Its cognitive dimension often involves distorted thinking patterns, such as overestimating the difficulty of tasks or underestimating the time required to complete them. On a behavioral level, procrastinators might engage in avoidance strategies, such as excessive internet browsing or unnecessary multitasking. Emotionally, procrastination can lead to feelings of guilt, stress, and decreased self-esteem, creating a vicious cycle that perpetuates the behavior.

Understanding the underlying mechanisms of procrastination is crucial for developing effective intervention strategies. Modern approaches to managing procrastination often combine cognitive-behavioral techniques, time management skills, and emotional regulation strategies. Addressing the root causes, such as maladaptive perfectionism or fear of judgment, can help individuals overcome procrastination and enhance their overall productivity and life satisfaction.

This comprehensive analysis underscores the importance of further research into procrastination, especially in the context of rapidly changing technological and social environments, which introduce new challenges and distractions for individuals striving to manage their time and responsibilities effectively.

Ключові слова:

прокрастинація; відкладання; відтермінування справ; самодисципліна; мотивація; організація часу.

Key words:

procrastination; postponement; putting things off; self-discipline; motivation; time organization.

Постановка проблеми. Реалії нашого часу характеризуються значним збільшенням обсягів інформаційних потоків, що вимагає від сучасників демонстрації здатності адаптуватися до мінливих умов соціального середовища. Особливої актуальності набувають такі вміння людини, як продуктивна організація свого часу та високий рівень самоконтролю. З цієї причини феномен відкладання справ на потім починає активно вивчатися у вітчизняній і зарубіжній науці. У період пандемії, а згодом і повномасштабного російського вторгнення в Україну, проблема прокрастинації набула ще більшої актуальності, оскільки за умов віддаленого навчання та роботи аспект зовнішнього контролю значно послабився, і якість організації діяльності здебільшого залежить від здатності людини на самодисципліну.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен прокрастинації у психологічній науковій літературі вивчали такі зарубіжні вчені, як Н. Мілграм, Д. Бурка, Дж. Ферарі,

Дж. Джонсон, У. МакКоувін. У своїх працях П. Стіл зазначав, що «синдром завтра» завжди існував, про що свідчать історичні документи. Найбільш відомі методики виявлення схильності людини до прокрастинації були створені такими науковцями, як: К. Лей (опитувальник загальної прокрастинації: шкала GP, та шкала загальної прокрастинації: General Procrastination Scale), Б. Такман (опитувальник загальної прокрастинації: шкала TGPS), Л. Соломон і Е. Ротблум (опитувальник академічної прокрастинації: шкала PASS). Вивченню прокрастинації у вітчизняній науковій літературі присвячені праці О. Журавльової, Д. Бикова, М. Дворник, К. Фоменко, Ю. Рудоманенко та інших.

Формулювання цілей статті. Відповідно, мета статті: систематизувати та проаналізувати наукові дослідження тлумачення феномену прокрастинації, охарактеризувати його види, складові та причини виникнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. З результатів досліджень багатьох вчених ми

можемо зробити висновок, що прокрастинація як проблема більш поширена в наш час, оскільки тенденція до відкладання набуває зросту із технологічним розвитком людства, зобов'язаннями на ринку і тиском більш сформованих термінів виконання справ.

Вчені виокремлюють наступні етапи формування феномену прокрастинації:

1. Донауковий – до 1970 року – прокрастинація висвітлюється окремим науковцями, іноді згадується у літературних творах;
2. Науковий – 1970–1980 рр. – феномен прокрастинації активно досліджується, вчені прагнуть досягти його мінімізації у суспільстві;
3. Експериментально-практичний – з 1982 року – триває дослідження прокрастинації, причин виникнення її як явища, окремих симптомів, наслідків для особистості, формування і розробка методологічного інструментарію (Шиделко, 2024).

Незважаючи на те, що прокрастинація існує з давніх часів і була притаманна людству завжди, на сьогодні все ще не існує єдиного правильного визначення цього феномену. К. Лей визначав такий феномен, як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій у тому випадку, коли людина розуміє всю важливість завдань, які стоять перед нею, але вважає за краще займатися чимось іншим. «Online Etymology Dictionary» трактує феномен прокрастинації наступним чином: «Прокрастинація (1540-і рр., від середньовічного французького *procrastination* і лат. *Procrastinationem*) – відкладання з дня у день, *procrastinare* – відкласти, відтягнути, затримати, *pro* – вперед, далі, на користь чого-небудь, та *crastinus* – завтра.

П. Стіл, аналізуючи дослідження колег і попередників, спробував поєднати усі відомості щодо феномену прокрастинації аби отримати єдиний термін. Отже, по-перше, прокрастинація – це завжди затримка, відкладання; по-друге – спільна риса прокрастинації полягає в тому, що відкладені справи завжди мають конкретний термін – це фактор, який відокремлює справжніх прокрастинаторів від тих, хто періодично коригує свої плани (Steel, 2007).

Феномен прокрастинації немає нічого спільного з лінощами. Однією з головних ознак, що відрізняли б прокрастинацію від ліні, є те, що для прокрастинатора результат відкладених завдань все ж має значення – попри відтермінування, він прагне успіху для своїх задач і зацікавлений у їх закінченні. Таким чином, прокрастинація може проявлятися і в важливій

для людини діяльності, а тривожність щодо якості результату лише підсилювати бажання відкласти роботу. К. Клінгфсик означив прокрастинацію як добровільне відкладання важливої для особистості діяльності, незважаючи на очікування негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання (Klingsieck, 2013).

Не слід плутати прокрастинацію з відпочинком – завдяки відпочинку ми відновлюємо свій ресурс і наповнюємося енергією, прокрастинація ж, навпаки, цю енергію споживає. Відповідно, прокрастинуючи, втрачаються навіть ті залишки сил, що у людини були, і зростають шанси відтермінувати виконання задач ще більше.

Вивчаючи сутність феномену прокрастинації, дослідники дійшли висновку щодо неоднорідності прокрастинації як явища, тому існує декілька класифікацій, наприклад, класифікації Н. Мілграма, Дж. Р. Феррарі, А. Х. К. Чу і Дж. М. Чой тощо.

Вперше види прокрастинації були класифіковані вченим Н. Мілграмом у співавторстві із Дж. Баторі і Д. Моурером. У своїй роботі, автори виділили п'ять основних її різновидів:

1. повсякденна (побутова) – відкладання хатніх справ, які потребують виконання регулярно;
2. прокрастинація у прийнятті рішень;
3. невротична – відтермінування важливих для життя людини рішень (створення родини, вибір професії тощо);
4. компульсивна – поєднує два види прокрастинації – поведінкову та у прийнятті рішень;
5. академічна – відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів та інше (Milgram, 1993).

Через сім років, цю ж класифікацію було вдосконалено Н. Мілграмом і Р. Тенне, які об'єднали ці п'ять видів прокрастинації в дві: прокрастинація у виконанні завдань та прокрастинація в прийнятті рішень (Milgram & Tenne, 2000).

Дж. Н. Чой та А. Х. К. Чу, вивчаючи феномен прокрастинації, запропонували її розділення на пасивну та активну, або на розслаблену та напружену відповідно. Активну прокрастинацію розглядають як ту, котра супроводжувалася б такими симптомами, як: підвищена тривога, занепокоєння, характерне гостре почуття провини. Причинами такої прокрастинації є страх невдачі, перфекціонізм, страх успіху. Пасивних прокрастинаторів можна описати як людей у повсякденному сенсі «ледачих» (тобто, відносна розслабленість, відсутність занепокоєння і

приділення уваги тільки тим задачам і справам, котрі приносять задоволення «тут і зараз»).

Відповідно, «активні» прокрастинатори прагнуть до зростання напруги: усвідомлюючи, що на виконання відкладеної задачі залишаються лічені дні до дедлайну, вони переживають гостру хвилю стресу. Це допомагає їм максимально мобілізувати свої ресурси, концентруватися краще та сісти нарешті за виконання роботи. Ф. Партной у своїх дослідженнях зазначає, що активну прокрастинацію можна назвати відтермінуванням задач, що наразі не потребують негайного втручання, а пасивну – «шкідливою», оскільки та споживає багато ресурсів.

Д. Феррарі ж виокремлював наступні два види прокрастинації за характером свого впливу: конструктивну (компенсувальну) та деструктивну. Разом з тим, вчений створив ще одну класифікацію прокрастинаторів, в основу якої було покладено окремі особистісні якості людей:

1. «нерішучі» прокрастинатори – головною причиною відтермінування задач є страх відповідальності;
2. «уникаючі» прокрастинатори – прагнення уникнути або оцінок з боку оточення, або виконання завдань, що для них є суб'єктивно неприємними;
3. «шукачі гострих відчуттів» – вище були згадані, як «активні» прокрастинатори (Ferari, 1995).

Існує декілька підходів тлумачення прокрастинації як феномену. З боку психодинамічного підходу, постійне відтермінування пояснюється наявністю у людини захисних механізмів й концепції уникнення, тобто, враховується несвідомий компонент. Біхевіористичний (поведінковий) підхід стверджує, що рівень прокрастинації людини залежить від закріплення стратегії цієї поведінки на основі теорії наочіння. У рамках когнітивного підходу головними причинами прокрастинації є занижена самооцінка, нездатність самостійно організовувати себе та приймати рішення, ірраціональні переконання (Рудоманенко, 2022).

Серед складових частин прокрастинації П. Стіл виокремлював безпосередньо факт відкладання та наявність термінів. Згідно з цією теорією, можемо припустити залежність рівня прокрастинації від розмірів очікувань успіху і цінності результатів завдання. З особистих чинників він виділяв нейротизм, екстраверсію, імпульсивність. За дослідженнями Ю. Рудоманенко, до структури прокрастинації належать наступні п'ять компонентів: когнітивний (локус контролю, сприйняття часу); часовий (безпосередня наявність чітких термінів виконання задачі); ціннісний; поведінковий

(процес прийняття рішення); емоційний (наявність емоційного дискомфорту; значущість та цінність результатів) (Рудоманенко, 2022).

Феномен прокрастинації може проявлятися в найрізноманітніших сферах людського життя: у робочій діяльності, навчанні, особистому житті і навіть у питаннях, що стосуються власного здоров'я та добробуту, але це не означає, що прокрастинатори – це ті, що відтермінують задачі кожної з цих сфер. Н. Фьоре вказує, що людина здатна прокрастинувати в певній царині свого життя, але при цьому демонструвати високий рівень організованості в усіх інших (Milgram, 1992).

Колтунович Т.А., Поліщук О.М. у своїх дослідженнях зазначають, що першим симптомом прокрастинації є бажання людини створити щось максимально вагоме, значуще. Це у свою чергу дає мотивацію і ресурс у вигляді емоційного підйому: людина жадає розпочати роботу, а можливі труднощі навпаки є очікуваними і викликають цікавість (Колтунович & Поліщук, 2017).

Наступним симптомом прояву прокрастинації є подальший різкий спад мотивації або небажання дотримуватись запланованих алгоритмів, що пов'язані з усвідомленням, наскільки важку і трудомістку роботу треба виконати для реалізації бажаного. Або ж, іншим варіантом прояву другого симптому є, навпаки, полегшення від вигадкування причин, з котрих уявний план можна не виконувати. Постає вибір: виконати те, що важливо і треба, хоча це й потребує більшої витрати ресурсів та часу, а результат і відповідне задоволення буде отримане тільки у довгостроковій перспективі, або ж виконати те, що кортить й корисно саме зараз, і отримати швидке задоволення. Таке відкладання, звичайно, супроводжуватиметься відчуттям страху, провини, зростанням рівня тривожності, що пов'язано із відтермінуванням задоволення від готового результату.

Третім симптомом є відтермінування розв'язання задачі до крайніх термінів, аби згодом або виконати її у суворих часових обмеженнях, або не виконати взагалі. На цьому етапі загострюється відчуття провини і страху, прокрастинатори схильні докоряти собі за відкладання, але наступного разу незмінно повторювати цю поведінку. Це породжує відчуття загнаності у коло, постійне відчуття провини і тривоги, незадоволеності власними результатами та якістю виконання роботи тощо.

Характерними рисами прокрастинаторів є неорганізованість, низький рівень продуктивності, постійні запізнення, бажання переключити увагу на щось більш приємне на початку або при завершенні роботи, важке звикання до графіків.

Такі люди часто відчувають тривогу, провину через відкладання виконання обов'язків, стрес від тиску часу, спад власної продуктивності, і у наслідку часто залишають свої можливості нереалізованими. Стислі терміни викликають у прокрастинаторів настільки сильне фізичне і психологічне перевантаження, що навіть базові потреби можуть лишитись незадоволеними.

Н. Фьоре визначив такі ознаки прокрастинації:

- постійне складання списків важливих справ унаслідок того, що людина сприймає життя як хронічну чергу зобов'язань;
- спотворене відчуття часу;
- відсутність чіткого розуміння власних цінностей;
- відчуття фрустрації та пригніченості внаслідок нереалізованості цілей;
- перфекціонізм, відкладання останніх стадій проекту у намаганні довести його до досконалості, невпевненість у його якості і результаті;
- низька самооцінка і відсутність впевненості у собі (Fiore, 2023).

Ми можемо виокремити декілька причин виникнення феномену прокрастинації.

Страх невдачі. Побудова уявних сценаріїв розвитку подальших подій задля оцінки ризиків – це здоровий прояв ситуативної тривожності. Але за умови перенавантаження, або високого рівня загальної тривоги, особистість схильна концентруватися на найгірших можливих варіаціях, перебільшувати вірогідність отримати негативний результат, що призводить до бажання відтермінувати розв'язання поставленої задачі, аби не стикатися із страхом невдачі.

Самообмеження й страх успіху, який, зазвичай, формується ще у школі, часто зберігається у здобувачів освіти молодших курсів. Феномен виявляється у прагненні навчатися гірше задля підтримки дружніх взаємин з оточуючими, уникнення конкуренції чи привертання зайвої уваги, або як акт уникнення відповідальності чи протест вимогам ззовні.

Негативна адаптація до винагороди. Прояв цього можна зустріти у випадках, коли результат успішного розв'язання задач певного виду діяльності вже не приносить такого задоволення, як раніше. Відповідно, задачі залишаються, але стимулу для їхнього виконання вже немає. Людині потрібно постійно змушувати себе вживати заходи, аби розпочати роботу, але сенс у подоланні відповідних труднощів стає незрозумілим через втрачання значущості фінального результату (Шиделко, 2024).

Перфекціонізм. Постановка надвисоких стандартів, виконання яких є неможливим, формує страх перед невдачею. Це призводить до постійного відтермінування, адже з часом

перфекціоністи починають відчувати тиск та стрес, що ще більше ускладнює процес виконання завдань.

Прагнення до збільшення рівня напруги. Під тиском дедлайнів особистість може переживати мобілізацію сил, що дозволяє краще концентрувати увагу на завданні (такі прокрастинатори згадувались вище як активні). Або ж, навпаки, прагнення уникнути напруження: аби не відчувати тривоги, запускається механізм уникання, і, відповідно, відкладання завершення задач ще більше, щоб відчути тимчасове полегшення.

Також можна наголосити на таких причинах прокрастинації: невміння вибудовувати ієрархію цінностей, тимчасові проблеми в особистому житті, недостатність безпосередньої комунікації з оточенням та надлишок віртуальної.

Висновки. Попри те, що технічний розвиток суспільства робить проблему прокрастинації все актуальнішою в наш час, вона існувала завжди, і етапи її формування можна розділити на донауковий, науковий і експериментально-практичний.

Через неоднорідність прокрастинації як психологічного феномену існує декілька її класифікацій. Н. Мілграм виокремлює побутову, невротичну, компульсивну та академічну прокрастинацію у прийнятті рішень. Дж. Н. Чой та А.Х.К. Чу виділили такі види прокрастинації, як активну (прагнення до зростання напруги) та пасивну, або ж напружену та розслаблену відповідно. Дж. Феррарі класифікував феномен за характером впливу, виокремивши конструктивну (компенсувальну) та деструктивну прокрастинації, а також назвав три види самих прокрастинаторів згідно з їх особистісними якостями: нерішучі, уникаючі та шукачі гострих відчуттів.

Ознаки прокрастинації можуть спостерігатися в усіх сферах життя людини і проявлятися незалежно одна від одної. Першим симптомом є емоційний підйом у зв'язку із очікуванням створення грандіозного проекту, другим – різкий занепад сил і мотивації, вибір між «важливо й треба» та «корисно й кортить», відчуття страху, провини, тривоги, занепокоєння, третій – відтермінування до крайніх строків, загострення тривоги через тиск часу і посилення відчуття провини через невиконання обов'язків і подальше виконання або невиконання поставленої задачі.

Серед причин виникнення прокрастинації як феномену можна виокремити такі: страх невдачі, перфекціонізм, страх успіху, прагнення до збільшення рівня напруги, негативна адаптація до винагороди, прагнення до зниження рівня напруги, невміння вибудовувати ієрархію власних цінностей.

Існує чимало технік, які могли б допомогти у боротьбі із прокрастинацією. Найбільш розповсюджені із них пов'язані із тайм-менеджментом, тобто навичкою правильно керувати своїм часом і розподіляти його. Наприклад, розподіляти задачі на більш дрібні

пункти та вести списки справ, використовувати «свідоме планування», керувати відволіканням, техніка «помідора», створювати звички і «винагороджувати» себе за успішне виконання завдань.

Список використаних джерел

- Burka, J.B. (2008) Procrastination: Why you do it, what to do about it. J.B. Burka, L.M. Yuen. Boston: Da Capo Press, 322 p.
- Ferrari, J.R. (1995) Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown. NY: Springer, 268 p.
- Fiore, N.A. (2023) Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play. Ebury Publishing.
- Klingsieck, K.B. (2013) Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 18 (1): 24-34.
- Lay, C.H. (1986) At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. V. 20. P. 474-495
- Milgram, N.A. (1992) Procrastination: A malady of modern time. Noach Milgram. *Boletin de Psicologia*. Vol. 35:83. 102 p.
- Milgram, N.A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993) Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 31: 487-500.
- Milgram, N. & Tenne, R. (2000) Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 14: 141-156.
- Online Etymology Dictionary [Electronic Resource]. Douglas Harper – Mode of access: <http://www.etymonline.com/index.php?term=procrastination>
- Steel, P. (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. № 48. P. 926-934.
- Steel, P. (2007) The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure [Electronic Resource]. Piers Steel. *Psychological bulletin*. Vol. 133 (1). P. 65-94.
- Дубініна, К.В. (2018). Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 7. 172-180.
- Колтунович, Т.А. (2017). Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 5. 211-218.
- Скворчевська, Є.Л. (2020). Прокрастинація як типова соціально-психологічна проблема. *Психологія та соціальна робота*. 1. 165-177.
- Рудоманенко, Ю. (2022). Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 13. 137-142.
- Шиделко, А.В. (2024). Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2. 151-157.

References

- Burka J.B. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it. J.B. Burka, L.M. Yuen. Boston: Da Capo Press, 322 p. [in English]
- Dubinina K.V. (2018). Procrastination as a problem of the psychology of the student's personality. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.M. Drahomanov. Series 12: Psychological sciences. Issue 7. P. 172-180.* [in Ukrainian]
- Ferrari J.R. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown. NY: Springer, 268 p. [in English]
- Fiore N.A. (2023). Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play. Ebury Publishing. [in English]
- Klingsieck K.B. (2013). Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*; 18 (1): 24-34. [in English]
- Koltunovych T.A. (2017). Procrastination – conflict between «important» and «pleasant». T.A. Koltunovych, O.M. Polishchuk. *Young scientist*. No. 5. P. 211-218. [in Ukrainian]
- Lay C.H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. V. 20. P. 474-495. [in English]
- Milgram N.A. (1992). Procrastination: A malady of modern time. *Buletin de Psicologia*. Vol. 35:83. 102 p. [in English]
- Milgram N., Batori G., & Mowrer D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 31: 487-500. [in English]
- Milgram N. & Tenne R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 14: 141-156. [in English]
- Online Etymology Dictionary [Electronic Resource]. Douglas Harper. URL: <http://www.etymonline.com/index.php?term=procrastination> [in English]
- Rudomanenko Y. (2022). Procrastination: the ratio of its structural indicators and consequences for the individual. *Bulletin of Lviv University. Series: Psychological sciences. Issue 13. P. 137-142.* [in Ukrainian]
- Shidelko A.V. (2024). Procrastination and its causes: from the original sources to the present. A.V. Shidelko, S.I. Kogut. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine. Issue 2. P. 151-157.* [in Ukrainian]
- Skvorchevska E.L (2020). Procrastination as a typical socio-psychological problem. *Psychology and social work. Issue 1. P. 165-177.* [in Ukrainian]
- Steel P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. № 48. P. 926-934. [in English]
- Steel P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. Vol. 133 (1). P. 65-94. [in English]

Відомості про авторів:

Ковальова Ольга Вікторівна
kovalova.ov.mdpu@gmail.com

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя,
Запорізька обл., 69000, Україна

Information about the authors:

Kovalova Olga Viktorivna
kovalova.ov.mdpu@gmail.com

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State
Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

Юдаєва Поліна Олегівна
polina.yudaieva@gmail.com
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя,
Запорізька обл., 69000, Україна

doi: 10.33842/22195203-2024-2-33-140-145

Матеріал надійшов до редакції 20. 10. 2024 р.
Прийнято до друку 15. 11. 2024 р.

Yudaieva Polina Olehivna
polina.yudaieva@gmail.com
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State
Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2024-2-33-140-145

Received at the editorial office 20. 10. 2024 p.
Accepted for publishing 15. 11. 2024 p.