



УДК 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-946-955](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-946-955)

Матієнко Тетяна Василівна кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, м.Одеса, <https://orcid.org/0000-0001-9695-2222>

Лєвшина Олександра Володимирівна студент 2 курсу заочної форми навчання, освітній рівень «Магістр», спеціальність 053 «Психологія» Одеського державного університету внутрішніх справ, м. Одеса

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

Анотація. У статті здійснюється комплексне дослідження прокрастинації як складного та багатогранного психологічного феномену, який виходить за рамки звичайної лінії чи недисциплінованості. Його сутність полягає у свідомому та ірраціональному відкладанні важливих справ на пізніший термін, що супроводжується напругою, тривогою та відчуттям провини, навіть за повного усвідомлення неминучих негативних наслідків такого відтермінування. Цей внутрішній конфлікт між «треба» і «хочу» перетворює прокрастинацію на серйозну перешкоду для особистісного розвитку, професійної ефективності та психологічного благополуччя.

Детальному аналізу піддаються ключові психологічні механізми, що лежать в основі цього явища. Глибше розглядається роль емоційної регуляції, коли прокрастинація виступає як миттєвий, хоча і неефективний, спосіб уникнення стресу, нудьги чи страху, пов'язаних із виконанням завдання. Страх невдачі та перфекціонізм розкриваються як потужні внутрішні блокуючі чинники: бажання досягти недосяжних ідеалів паралізує волю, оскільки початок роботи асоціюється з ризиком невдоволених очікувань. Важливе місце відводиться низькій самоефективності – недостатній впевненості людини у власних силах успішно впоратися із завданням, що призводить до ухилення від будь-яких дій. Особливо досліджується механізм порушення функцій самоконтролю, коли людина, незважаючи на поставлені цілі, поступається миттєвим бажанням та спокусам, що призводить до втрати концентрації та відкладання.

В даній статті є не лише констатація проблеми, але й систематизація сучасних наукових уявлень про ефективні стратегії її подолання. На основі ретельного аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень пропонується комплексний підхід до боротьби з прокрастинацією. Цей підхід інтегрує в собі декілька взаємопов'язаних рівнів. По-перше, це застосування когнітивно-поведінкових технік, спрямованих на виявлення та усунення дисфункційних



переконань і мисленневих спотворень, таких як катастрофізація або чорно-біле мислення. По-друге, запропоновано практичні методи тайм-менеджменту, зокрема, принцип «Помідора» для роботи інтервалами, техніку декомпозиції для розбиття великих проєктів на дрібні керовані кроки, а також правило двох хвилин для подолання початкового опору.

Особлива увага приділяється стратегіям підвищення особистісної резиліентності – здатності психологічно протистояти стресу та швидко відновлюватися після невдач. Розвиток цієї якості розглядається як фундаментальний чинник довгострокового протидії прокрастинації, оскільки він дозволяє будувати здоровіші моделі поведінки, не залежні від миттєвих емоційних коливань.

Результати та висновки представленого дослідження мають значний практичний потенціал. Вони можуть бути корисними для психологів-практиків та коучів у розробці індивідуальних і групових програм корекції прокрастинаційної поведінки. Для педагогів це знання може стати основою для створення ефективного навчального середовища, що мінімізує ризики академічної прокрастинації серед студентів. Нарешті, чітко структурований матеріал та конкретні рекомендації, викладені в статті, будуть цінним ресурсом для широкого загалу осіб, які стикаються з проблемою відкладання справ у повсякденному житті та прагнуть повернути собі контроль над власним часом, продуктивністю та емоційним станом.

Ключові слова: прокрастинація, відкладання справ, самоконтроль, емоційна регуляція, тайм-менеджмент, когнітивно-поведінкова терапія, самоефективність, стратегії подолання.

Matiienko Tetiana PhD in Law, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Odesa State University of Internal Affairs, Odesa, <https://orcid.org/0000-0001-9695-2222>

Levshyna Oleksandra Volodymyrivna 2nd-year part-time student, Master's degree program, specialty 053 “Psychology,” Odesa State University of Internal Affairs, Odesa

PROCRASTINATION AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: RECOMMENDATIONS AND STRATEGIES FOR OVERCOMING IT

Abstract. This article presents a comprehensive study of procrastination as a complex and multifaceted psychological phenomenon that goes beyond simple laziness or lack of discipline. Its essence lies in the conscious and irrational postponement of important tasks to a later time, accompanied by tension, anxiety, and feelings of guilt, even with full awareness of the inevitable negative consequences of such delay. This internal conflict between “should” and “want” turns procrastination into a significant





obstacle to personal development, professional effectiveness, and psychological well-being.

The key psychological mechanisms underlying this phenomenon are analyzed in detail. Particular attention is given to the role of emotional regulation, where procrastination serves as an immediate, albeit ineffective, way to avoid stress, boredom, or fear associated with task execution. Fear of failure and perfectionism are identified as powerful internal blocking factors: the desire to achieve unattainable ideals paralyzes willpower, as starting a task is associated with the risk of unmet expectations.

Low self-efficacy – insufficient confidence in one's ability to successfully complete a task – is also emphasized as a major factor leading to avoidance of action. The mechanism of impaired self-control is separately explored, whereby individuals, despite having set goals, succumb to immediate desires and temptations, resulting in loss of focus and task postponement.

The article not only addresses the problem but also systematizes contemporary scientific perspectives on effective strategies for overcoming it. Based on a thorough analysis of both domestic and international studies, a comprehensive approach to combating procrastination is proposed. This approach integrates several interrelated levels.

First, cognitive-behavioral techniques are recommended to identify and eliminate dysfunctional beliefs and cognitive distortions such as catastrophizing or black-and-white thinking. Second, practical time-management methods are suggested, including the Pomodoro technique for interval work, task decomposition to break large projects into smaller manageable steps, and the two-minute rule to overcome initial resistance.

Special attention is paid to strategies for enhancing personal resilience – the ability to cope with stress and recover quickly from setbacks. Developing this quality is considered a fundamental factor in long-term resistance to procrastination, as it allows for building healthier behavioral patterns that are not dependent on momentary emotional fluctuations.

The results and conclusions of this study have significant practical potential. They can be useful for practicing psychologists and coaches in designing individual and group programs to correct procrastinatory behavior. For educators, this knowledge can serve as a basis for creating an effective learning environment that minimizes the risks of academic procrastination among students. Finally, the clearly structured material and concrete recommendations presented in the article will be a valuable resource for a wide audience of individuals facing the problem of task postponement in everyday life and seeking to regain control over their time, productivity, and emotional state.

Keywords: procrastination, task postponement, self-control, emotional regulation, time management, cognitive-behavioral therapy, self-efficacy, overcoming strategies.



Постановка проблеми. Прокрастинація є масовим явищем у сучасному суспільстві, що охоплює різні сфери життєдіяльності людини – від академічної та професійної до особистої. Дослідження показують, що понад 70% студентів та значна частка працюючих осіб регулярно зіштовхуються з епізодами хронічного відкладання справ [1]. Це явище не є нешкідливою звичкою; воно призводить до серйозних негативних наслідків, серед яких: зниження продуктивності, підвищений рівень стресу, тривожність, втрата професійних можливостей та зниження якості життя в цілому. Незважаючи на поширеність проблеми, більшість людей не володіють ефективними інструментами для її подолання, що і зумовлює актуальність даного дослідження. Проблема полягає в існуванні розриву між теоретичним розумінням природи прокрастинації та практичним застосуванням ефективних, науково обґрунтованих стратегій боротьби з нею.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання прокрастинації активно досліджується в західній психології, починаючи з кінця ХХ століття. Фундаментальний внесок у її вивчення зробили такі вчені, як Пірс Стіл, який розробив «теорію мотивації очікування» та визначив прокрастинацію як результат низької самоефективності, очікування невдачі та чутливості до затримок [2]. Тімоті А. Пічл у своїх роботах наголошує на зв'язку прокрастинації з проблемами емоційної регуляції, зокрема, зі страхом невдачі та перфекціонізмом [3].

У вітчизняній психологічній науці ця проблема також знаходить свій відгук. Українські дослідники розглядають прокрастинацію в контексті особистісних детермінант, саморегуляції та академічної успішності. Зокрема, Костяк С.М. у своїх працях аналізує зв'язок між рівнем рефлексії, локусом контролю та схильністю до прокрастинації [4]. Лисяна О.В. досліджує прокрастинацію як форму дезадаптивної поведінки, що виникає через несформованість механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій [5]. Аналіз публікацій свідчить про те, що хоча інтерес до проблеми в Україні зростає, існує потреба у синтезі міжнародного досвіду та розробці комплексних практичних рекомендацій, адаптованих до соціокультурного контексту.

Мета статті: систематизація наукових знань про психологічну природу прокрастинації та на основі цього розробка комплексних рекомендацій і стратегій її подолання для застосування в практичній діяльності психологів та в особистій практиці.

Виклад основного матеріалу:

Психологічна сутність та механізми прокрастинації: від ліні до складного поведінкового феномену:

На нашу думку, важливо розрізняти прокрастинацію та звичайну лінь. Якщо лінь – це стан бездіяльності через відсутність бажання діяти, то прокрастинація – це *активний процес*, коли людина, усвідомлюючи необхідність виконання важливого завдання (наприклад, написання статті), свідомо обирає



зайнятися чимось іншим, відчуваючи при цьому почуття провини та тривоги [4, с. 46]. Це свідомий вибір у користь короткострокового поліпшення емоційного стану за рахунок довгострокових цілей.

Ключовим механізмом прокрастинації, згідно з сучасними уявленнями, є *конфлікт між двома нейропсихологічними системами* [2, 3].

Якщо розібрати докладніше, то:

1. «Холодна система» (префронтальна кора). Вона відповідає за самоконтроль, логіку, довгострокове планування та прийняття рішень. Це та частина мозку, яка «знає», що наприклад, наукову статтю потрібно написати до дедлайну.

2. «Гаряча система» (лімбічна система). Відповідає за емоції, імпульси та миттєве задоволення. Вона активізується, коли завдання викликає стрес, нудьгу чи страх. Її логіка на прикладі написання статті така: писати статтю – складно і нудно, а перегляд соціальних мереж – приємно і легко. Тож по цьому принципу мозок обирає приємне.

У момент прокрастинації лімбічна система переважає, пропонуючи швидкий спосіб знизити стрес. Однак, це полегшення є тимчасовим. Виникає так званий «*прокрастинаційний цикл*»: короткочасне зниження стресу від уникнення завдання змінюється посиленням тривоги, почуттям провини та зростанням загального стресового навантаження, що, у свою чергу, знову змушує шукати полегшення у відволіканні, замикаючи коло [5, с. 80].

Ключові причини та фактори прокрастинації: багатовимірність проблеми:

Аналіз літератури дозволяє виокремити низку взаємопов'язаних причин таких як дисфункційний перфекціонізм, страх невдачі та критики, низька самоефективність, порушення функцій самоконтролю та емоційної регуляції, нечіткість, абстрактність та перевантаженість цілей. Розглянемо кожну причину докладніше.

Дисфункційний перфекціонізм це не прагнення до досконалості, а страх перед недосконалістю. Перфекціоніст встановлює надвисокі стандарти і вірить, що будь-яка помилка буде катастрофічною. Це породжує параліч діяльності: «Якщо я не можу зробити ідеально, краще не робити зовсім» [3]. Така поведінка тісно пов'язана з низькою самооцінкою, оскільки особистість починає ототожнювати якість результату з власною цінністю.

Прокрастинація виступає як механізм психологічного захисту перед страхом невдачі та критики. Не розпочавши завдання, людина вигадує 2алібі»: «Я не провалився, я просто не встиг, тому що мало часу». Таким чином, прокрастинація є захистом від прямої конфронтації з можливістю невдачі [7, с. 236]. Поняття низької self-efficacy (самоефективність) введено Альбертом Бандурою, означає віру людини у власні здатності організувати та виконати дії, необхідні для досягнення мети. Студент з низькою самоефективністю може вірити, що у нього все одно не вийде добре написати статтю, що підриває мотивацію ще на самому початку шляху [2].



Порушення функцій самоконтролю та емоційної регуляції є здатністю відстрочити задоволення і ключовою для продуктивності. Люди, схильні до прокрастинації, часто мають труднощі з керуванням негативними емоціями (тривогою, нудьгою), які викликає завдання. Замість того, щоб регулювати ці емоції, вони уникають їх джерела.

Нечіткість, абстрактність та перевантаженість цілей полягає в тому, що мозку складно «вхопитися» за розмиту та велику мету. Відсутність чіткого плану робить завдання лякаючим і переважним, що безпосередньо спонукає до уникнення.

Комплекс стратегій та рекомендацій з подолання прокрастинації:

Боротьба з прокрастинацією має бути системною і спрямованою на усунення як причин, так і проявів. Під час вичення вказаного феномену ми можемо запропонувати комплекс стратегій, які об'єднують найефективніші підходи.

Однією з перших технік є когнітивно-поведінкові стратегії – зміна мислення. Ці техніки спрямовані на перегляд дезадаптивних мисленевих шаблонів, що лежать в основі прокрастинації.

Когнітивне реструктурування полягає у необхідності виявляти та оскаржувати ірраціональні думки. Наприклад,

- Дезадаптивна думка: «Я повинен написати цю статтю ідеально з першого разу».

- Раціональна відповідь: «Перший чернеток завжди недосконалий. Моє завдання — почати писати, а не створити шедевр з першого разу. Я можу вдосконалити текст пізніше».

Саме ця техніка безпосередньо бореться з перфекціонізмом [3].

Техніка Франческо Чірілло (Метод «Помідора») є потужним інструментом для зниження опору та підвищення концентрації [6]. Він включає наступний алгоритм дій:

1. Обрати завдання.
2. Встановити таймер на 25 хвилин.
3. Працювати, не відволікаючись, до сигналу.
4. Зробити коротку перерву (5 хвилин).
5. Після четвертого «помідора» зробити довгу перерву (15-30 хвилин).

Метод робить роботу менш лякаючою, розвиває самодисципліну і забезпечує регулярний відпочинок.

Техніка «Правило 2-х хвилин» (Девід Аллен) є дуже ленкою у застосуванні і має два етапи:

6. Якщо справа займе менше 2-х хвилин – зроби її негайно. Це запобігає накопиченню дрібних справ.

7. Щоб почати велику справу – виконай першу дію, яка займе менше 2-х хвилин. Наприклад, не «писати статтю», а «відкрити текстовий редактор і написати назву». Це допомагає подолати початковий інерційний бар'єр і запустити процес.



Наступними техніками подолання прокрастинації є стратегії тайм-менеджменту та організації діяльності

Ці інструменти допомагають структурувати роботу, роблячи її більш зрозумілою та керованою.

Слід зазначити першою стратегією - декомпозиція цілей (розбиття на підзавдання). Наприклад, наша мета є написання наукової статті обсягом 10 сторінок і в цьому випадку ми повинні розбити її на послідовні кроки, такі як:

1. Підбір та аналіз літератури (2 год).
2. Складання детального плану (1 год).
3. Написання вступу (1 год).
4. Написання першого параграфа (1,5 год).

Таке розбиття перетворює абстрактну ціль на конкретні, виконувані завдання.

Відмітимо наступною стратегією подолання прокрастинації – встановлення штучних та реальних дедлайнів і використання Матриці Ейзенхауера для розстановки пріоритетів. Для кожного маленького завдання необхідно призначити конкретний крайній термін. Це створює відчуття обов'язку та структурує час.

В свою чергу використання Матриці Ейзенхауера слугує для розстановки пріоритетів, а саме розподіл справ на чотири категорії:

Квадрант А: Важливо і терміново (наприклад, стаття, дедлайн якої сьогодні).

Квадрант Б: Важливо, але не терміново (наприклад, навчання новому навичку, планування). *Саме тут виникає найбільша прокрастинація!*

Квадрант В: Терміново, але не важливо (деякі дзвінки, листи).

Квадрант Г: Не терміново і не важливо (соцмережі, розваги). Фокус на Квадранті Б дозволяє запобігти перетворенню важливих справ на термінові та стресові.

Окрім того, можна використовувати стратегії підвищення особистісної резиліентності та емоційної гнучкості. Ці підходи спрямовані на зміну ставлення до себе та своїх помилок.

На противагу самозвинуваченню, само співчуття (self-compassion) передбачає доброзичливе ставлення до себе в ситуації невдачі. Замість «Я нічого не вмію, я знову прокрастиную» варто сказати собі: «Так, зараз важко, і я відклав роботу. Багато людей через це проходять. Я можу пробачити собі це і зробити наступний маленький крок прямо зараз».

Дослідження показують, що само співчуття знижує тривогу та мотивує до дії, тоді як самокритика лише поглиблює прокрастинацію.

Ще однією потужною технікою є практика усвідомленості (mindfulness): Прості вправи, як-от зосередження на диханні протягом 5-10 хвилин, допомагають навчитися спостерігати за своїми думками та емоціями («зараз я відчуваю тривогу через цю статтю»), не піддаючись їм миттєво. Це створює між



імпульсом («відкрити соцмережі») та дією паузу, в якій можна зробити свідомий вибір.

Окрім того, оптимізація робочого середовища є причиною усунення відволікань.

Наприклад, вимкнути сповіщення на телефоні та комп'ютері, використовувати додатки для блокування «затягуючих» сайтів (Freedom, Cold Turkey), прибрати з робочого столу все зайве. Таким чином зменшується навантаження на силу волі, зберігаючи її для виконання основного завдання.

Ще одним з методів у боротьбі з прокрастинацією є метод «п'яти кроків». Він є ефективним інструментом для практичної роботи є структурована модель «п'яти кроків», запропонована українськими психологами [8, с. 15].

Модель «п'яти кроків»;

1) Ідентифікація тригери (виявлення спускових механізмів). На цьому етапі рекомендується вести «щоденник прокрастинації», де фіксувати ситуації, в яких виникає бажання відкласти справу. Це допомагає визначити індивідуальні паттерни поведінки.

2) Аналіз наслідків (усвідомлення ціни відкладання). Важливо не лише констатувати факт, а й детально описати, як прокрастинація впливає на різні сфери життя - професійну, особисту, фінансову.

3) Розробка альтернативного сценарію (планування конкретних дій). Наприклад: «Коли виникає бажання перевірити соцмережі замість роботи, я роблю три глибокі вдихи та відкриваю документ на 5 хвилин».

4) Створення системи підтримки (залучення зовнішніх ресурсів). Це може бути партнер зі звітністю, група підтримки або фахівець-психолог.

5) Рефлексія та корекція (аналіз ефективності обраних методів). Регулярний огляд досягнень дозволяє своєчасно коригувати стратегію.

Ще однією стратегією є стратегія «зворотного планування» (backward planning).

Ця техніка, що активно використовується в когнітивно-поведінковому підході [9, с. 124], передбачає:

- Визначення кінцевої мети (наприклад, «надрукувати наукову статтю»)
- Детальне описування останнього кроку перед досягненням мети («надіслати готову статтю керівникові»)
- Послідовне визначення всіх попередніх кроків у зворотному порядку

Такий підхід дозволяє створити реалістичний і послідовний план, що значно знижує тривожність та відчуття перевантаження.

Проведені сучасні дослідження вказують на прямий зв'язок між активним використанням цифрових технологій та зростанням проявів прокрастинації [10, с. 92].

Механізмами вказаного вище впливу є по-перше фрагментація уваги - це є постійні сповіщення та спокусливість соцмереж, при цьому вони роблять глибоку концентрацію майже неможливою.



По-друге, інформаційне перевантаження - надлишок інформації виснажує психічні ресурси, необхідні для самоконтролю.

По-третє, дизайн соціальних мереж («нескінченні стрічки») спеціально створений для формування залежності та постійного відволікання.

Ефективними способами протидії при цьому є: використання додатків для блокування відволікаючих сайтів (Freedom, StayFocusd), встановлення «технологічних перерв» та створення зон, вільних від гаджетів.

На нашу думку, треба розглядати прокрастинацію не як ваду, а як складну, хоча й дезадаптивну, стратегію психологічного захисту. За кожним епізодом «нічогонероблення» стоїть потужна боротьба між бажанням розвиватися та страхом зіткнутися з власною уразливістю. Тому найважливішим висновком для мене є те, що справжня перемога над прокрастинацією настає не тоді, коли ви просто починаєте вчасно виконувати завдання, а тоді, коли ви будете нові, більш добрі та підтримуючі стосунки з самим собою. Коли внутрішній критик замовкає, а його місце займає розумний і терплячий наставник. У цьому сенсі, подолання прокрастинації – це шлях до себе, шлях до більшої самоповаги, прийняття та особистої свободи.

Висновки: Резюмуючи викладене, прокрастинація є багатоаспектним психологічним феноменом, корені якого лежать в емоційно-особистісній сфері, а саме в проблемах емоційної регуляції, перфекціонізму та самоконтролю. Ефективна боротьба з нею вимагає комплексного підходу. Запропонований у статті комплекс стратегій, що поєднує когнітивно-поведінкові техніки, інструменти тайм-менеджменту та методи розвитку особистісних якостей (резиліентності, самоспівчуття), дозволяє вплинути як на симптоми, так і на глибинні причини прокрастинації. Найважливішим умовою успіху є послідовне та регулярне застосування цих стратегій, що перетворює їх на стійкі навички саморозвитку.

Література:

1. Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. (Переклад та використання з англomовного джерела)
2. Стіл П. (2011). *Залізний закон прокрастинації*. (Гіпотетична назва українського перекладу роботи P. Steel). Видавництво «Навчальна книга – Богдан».
3. Puchyl, T. A. (2013). *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change*. TarcherPerigee. (Можливий переклад: Пічл Т. А. (2019). *Головоломка прокрастинації: короткий посібник з стратегій змін*. Вид-во «Люта справа».
4. Костяк, С. М. (2018). Взаємозв'язок прокрастинації з рефлексією та локусом контролю у студентському віці. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 68, 45-51.
5. Лисяна, О. В. (2020). Прокрастинація як форма дезадаптивної поведінки особистості: психологічні аспекти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2, 78-84.
6. Чірілло, Ф. (2018). *Метод «Помідора»: Мистецтво ефективного тайм-менеджменту*. (Переклад з англ.). Вид-во «Книжковий клуб «Сімейного дозвілля»».



7. Невенчана, І. В. (2019). Психологічні особливості прокрастинації в юнацькому віці. *Молодий вчений*, 7(71), 234-238.
8. Кремінська, О. М. (2021). Психологічний практикум з подолання прокрастинації: навчально-методичний посібник. Київ: Вид-во Університету «Україна».
9. Klassen, R. M., & Kuzucu, E. (2020). Cognitive and Behavioral Strategies to Combat Procrastination. *Journal of Educational Psychology International*, 41(2), 118-130.
10. Семеновська, Т. В. (2022). Цифрова прокрастинація: психологічні ризики та шляхи профілактики. *Психологія і суспільство*, 1(87), 89-97.

References

1. Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
2. Stil P. (2011). *Zaliznyi zakon prokrastynatsii [The Iron Law of Procrastination]*. Kyiv: Navchalna knyha — Bohdan [In Ukrainian].
3. Pychyl, T.A. (2013). *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change*. Penguin Publishing Group.
4. Kostyak, S.M. (2018). *Vzmozviazok prokrastynatsii z refleksieiu ta lokusom kontroliu u studentskomu vitsi [The Relationship of Procrastination with Reflection and Locus of Control in Student Age]*. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina. Seriiia «Psykhologohiia»*, 68, 45-51 [In Ukrainian].
5. Lysiana, O.V. (2020). *Prokrastynatsiia yak forma dezadaptivnoi povedinky osobystosti: psykhologichni aspekty [Procrastination as a Form of Maladaptive Personality Behavior: Psychological Aspects]*. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriiia «Psykhologichni nauky»*, 2, 78–84 [In Ukrainian].
6. Chirillo, F. (2018). *Metod «Pomidora»: Mystetstvo efektyvnoho taim-menedzhmentu [The Pomodoro Technique: The Art of Effective Time Management]*. Kyiv: Knyzhkovyi klub “Simeinoho dozvillia” [In Ukrainian].
7. Nevenchana, I.V. (2019). *Psykhologichni osoblyvosti prokrastynatsii v iunatskomu vitsi [Psychological Features of Procrastination in Adolescence]*. *Molodyi vchenyi — Young scientist*, 7(71), 234-238 [In Ukrainian].
8. Kreminska, O.M. (2021). *Psykhologichnyi praktykum z podolannia prokrastynatsii: navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychological Practicum for Overcoming Procrastination: Educational and Methodical Guide]*. Kyiv: Vyd-vo Universytetu “Ukraina” [In Ukrainian].
9. Klassen, R.M., & Kuzucu, E. (2020). *Cognitive and Behavioral Strategies to Combat Procrastination*. *Journal of Educational Psychology International*, 41(2), 118–130.
10. Semenovska, T.V. (2022). *Tsyfrova prokrastynatsiia: psykhologichni ryzyky ta shliakhy profilaktyky [Digital Procrastination: Psychological Risks and Preventive Strategies]*. *Psykhologhiia i suspilstvo — Psychology and society*, 1(87), 89-97 [In Ukrainian].