

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ В КОНТЕКСТІ БІХЕВІОРАЛЬНОЇ ПАРАДИГМИ

Чечель Владислав Анатолійович

аспірант кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

ORCID ID: 0009-0008-7841-3522

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену прокрастинації крізь призму біхевіоральної парадигми, що дає змогу по-новому осмислити природу цього явища як форми емоційного регулювання. Прокрастинація розглядається як форма емоційного регулювання, що допомагає індивіду уникати негативного афекту, пов'язаного з виконанням неприємних або складних завдань. Автор простежує історичні витoki явища, починаючи з античних джерел, та демонструє його еволюцію від філософських спостережень до сучасних наукових моделей.

Особливу увагу приділено зв'язку прокрастинації з імпульсивністю – рисою, що знижує здатність до саморегуляції, довгострокового планування та управління цілями. У межах біхевіорального підходу прокрастинація інтерпретується як поведінкова звичка, що підкріплюється миттєвим зменшенням напруги, тривоги або дискомфорту. Такий механізм короткострокового позитивного підкріплення сприяє закріпленню звички уникати неприємних завдань, навіть завдяки майбутнім негативним наслідкам.

Розглянуто нейропсихологічні та генетичні аспекти, які підтверджують спільну основу імпульсивності та прокрастинації, зокрема у сфері контролю цілей. Зокрема, дослідження показують, що обидві риси мають спільне генетичне підґрунтя та тісно корелюють у сфері контролю цілей. Аналізуються механізми часової дисконтованості, які пояснюють перевагу короткострокових винагород над довгостроковими наслідками, що є характерною рисою прокрастинаторів. Виявлено, що прокрастинатори демонструють більшу чутливість до затримки часу, що знижує вагу віддалених винагород і покарань у процесі ухвалення рішень. Також досліджено вплив суб'єктивної непривабливості завдань, мотиваційних установок та дефіциту когнітивних ресурсів на формування прокрастинаційної поведінки.

У висновках підкреслюється необхідність комплексного підходу до вивчення прокрастинації, що містить поведінкові, когнітивні, емоційні й нейробіологічні компоненти. Запропоновано орієнтуватися на розвиток стратегій саморегуляції як ключового інструменту подолання прокрастинації, що має практичне значення для освітньої, професійної та особистісної сфер.

Ключові слова: прокрастинація, імпульсивність, саморегуляція, біхевіоральна парадигма, часова дисконтованість.

Chechel V. THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION IN THE CONTEXT OF THE BEHAVIORAL PARADIGM

The article presents a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of procrastination through the lens of the behavioral paradigm, which allows for a renewed understanding of the nature of this phenomenon as a form of emotional regulation. Procrastination is considered a form of emotional regulation that allows individuals to avoid negative affect associated with performing unpleasant or difficult tasks. The author traces the historical origins of the phenomenon, beginning with ancient sources, and demonstrates its evolution from philosophical observations to modern scientific models.

Particular attention is paid to the connection between procrastination and impulsivity – a trait that reduces the ability for self-regulation, long-term planning, and goal management. Within the behavioral approach, procrastination is interpreted as a behavioral habit reinforced by the immediate reduction of tension, anxiety, or discomfort. Such a mechanism of short-term positive reinforcement promotes the formation of a habit of avoiding unpleasant tasks, even at the cost of future negative consequences.

Neuropsychological and genetic aspects are examined, confirming the shared foundation of impulsivity and procrastination, particularly in the domain of goal control. In particular, studies show that both traits share a common genetic basis and are closely correlated in the domain of goal regulation. Author analyzes mechanisms of temporal discounting that explain the preference for short-term rewards over long-term consequences, which is characteristic of procrastinators. Procrastinators have been found to exhibit greater sensitivity to time delay, which diminishes the perceived value of distant rewards and punishments in the decision-making process. The influence of task aversiveness, motivational attitudes, and cognitive resource deficits on the formation of procrastinatory behavior is also explored.

The conclusion emphasizes the need for a comprehensive approach to studying procrastination, incorporating behavioral, cognitive, emotional, and neurobiological components. The development of self-regulation strategies is proposed as a key tool for overcoming procrastination, with practical relevance for educational, professional, and personal domains.

Key words: procrastination, impulsivity, self-regulation, behavioral paradigm, temporal discounting.

Вступ. Проблема прокрастинації в сучасному суспільстві набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням темпу життя, високими вимогами до ефективності особистості та постійним інформаційним навантаженням. Відкладання важливих завдань не лише детермінує зниження продуктивності діяльності людини, а й негативно впливає на її психологічне благополуччя, спричиняючи стрес, почуття провини та зниження самооцінки. Незважаючи на тривалу історію вивчення цього феномену, з огляду на його складну природу, у науковому дискурсі простежується значна кількість дискусійних аспектів і прогалин.

Матеріали та методи. З метою деталізації сутності конструкту прокрастинації здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, спрямований на висвітлення особливостей його розуміння в межах біхевіоральної парадигми.

Результати. Дослідження прокрастинації мають тривалу історію, що бере свій початок задовго до виникнення сучасних психологічних підходів й еволюціонувало від описових спостережень, представлених філософами, до комплексних наукових моделей цього феномена.

Ще в античних писемних пам'ятках Стародавньої Греції трапляються описи людей, яких можна схарактеризувати як «прихильників відкладати на завтра». Так, наприклад, грецький поет Гесіод (VIII ст. до н. е.) у праці «Труди та дні» засуджував зволікання: «Не відкладай свою роботу на завтра і післязавтра, бо лінивий працівник не наповнює свою комору, як і той, хто відкладає свою роботу: працьовитість сприяє успішній роботі, а людина, яка відкладає роботу, завжди перебуває на межі руйнування» [1]. Зі свого боку, афінський полководець (згодом – історик) Фукідід (IV ст. до н. е.) зазначав, що зволікання – ризик, корисна тільки у випадку вичікування початку війни. Неприпустимими в будь-якій справі повільність та зволікання вважав і відомий давньоримський політичний діяч, філософ Марк Цицерон (106–44 рр. до н. е.) (Philippics, 6.7) [1].

Так, можемо констатувати, що явище прокрастинації супроводжує людство протягом багатьох століть, й інтерес до нього знаходить відображення в численних історичних джерелах.

Уперше ґрунтовний теоретичний аналіз сутності феномену прокрастинації був представлений у 1992 році в роботі Н. Мілграма [2] «Прокрастинація: хвороба сучасності» (Noach Milgram, Procrastination: A Malady of Modern Time), однак наукові дискусії щодо його природи виникали значно раніше.

На думку Н. Мілграма та інших учених [3], прокрастинація є хворобою сучасності, яка виникла внаслідок стрімкої індустріальної еволюції суспільства. Якщо в менш розвинутих аграрних громадах ця проблема не має значного впливу, то в технологічно розвинених соціумах її загострення пов'язане з емоційним й інтелектуальним перенавантаженням людей, високим ступенем регламентації та структуризації життя.

Дж. Феррарі та інші науковці [4] підкреслюють, що схильність відкладати важливі завдання й ухвалення рішень була притаманна людству протягом усієї його історії. Проте лише з 1750 року, у зв'язку з початком промислової революції, це явище набуло негативного забарвлення. До цього часу воно сприймалося радше з нейтрального боку.

Перші системні пояснення сутності прокрастинації були закладені представниками біхевіорального підходу. Класичні концепції Д. Уотсона та пізніші роботи Б. Скіннера, засновані на теорії інструментального обумовлення й системі підкріплення, засвідчили, що поведінка індивіда значною мірою формується її наслідками. З огляду на це, прокрастинація постає як специфічна поведінкова звичка: відкладання завдання на потім забезпечує миттєве зменшення напруги або тривоги, що виконує функцію короткострокового позитивного підкріплення. В окресленому контексті біхевіористи інтерпретували прокрастинацію насамперед як прояв труднощів саморегуляції поведінки. Саморегуляція – це свідомі та несвідомі процеси, які дають змогу людині керувати власними думками, почуттями та діями [5]. Вказаний механізм визначає цілеспрямовану поведінку в короткостроковій перспективі, забезпечуючи здатність регулювати імпульсивні реакції, підтримуючи ефективність прогностичної функції та регулюючи деструктивні когніції [6; 7].

Одним із ключових аспектів порушення саморегуляції є імпульсивність, яка безпосередньо впливає на схильність відкладати завдання. Дефіцит саморегуляції зумовлює надмірну чутливість до зовнішніх стимулів, що супроводжується переключенням уваги на них із діяльності, яка здається складною.

З позицій поверхневого аналізу припущення про зв'язок між імпульсивністю та прокрастинацією може видаватися контрверсійним. Це зумовлено тим, що, прокрастинація тлумачиться як схильність навмисно відкладати заплановані дії, тоді як імпульсивність розглядається як схильність до негайної, недостатньо обміркованої поведінки [8]. Так, вони навіть можуть сприйматися як концептуально протилежні конструкти [9].

Однак ґрунтовний теоретичний аналіз дає змогу констатувати, що на схильності прокрастинаторів до імпульсивності акцентували увагу як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Так, Дж. Феррарі [9; 32] зафіксував, що ці риси відзначаються позитивною кореляцією. Окрім цього, вчений з колегами зазначив, що

імпульсивність є багатовимірним поняттям, виокремивши її різновиди: дисфункціональну імпульсивність, імпульсивність уваги та моторну імпульсивність. Зокрема, дисфункціональна імпульсивність є основною рисою багатьох психічних розладів і пов'язана з неадаптивними наслідками. Імпульсивний індивід, своєю чергою, може отримувати задоволення від негайного забезпечення своїх потреб, нехтуючи досягненням довгострокових цілей.

У межах подальших наукових досліджень продемонстровано схожі результати [1]. Наприклад, Tice & Baumeister (1997) [10] виявили, що імпульсивні індивіди характеризуються низьким рівнем когнітивних ресурсів, необхідних для ефективного самоконтролю, що спричиняє хронічне відкладання завдань.

Цікава ідея, з огляду на окреслений контекст, представлена у праці Hu Y. та колег (2025) [11]. Науковці акцентують увагу на тому, що прокрастинація є не когнітивним чи поведінковим компонентом, а еволюційним побічним продуктом, що впливає з імпульсивності. Ця еволюційна концептуалізація передбачає, що імпульсивність є біоадаптивною в домодерних суспільствах, посилюючи виживання та репродукцію шляхом сприяння швидким діям у відповідь на безпосередні загрози або вигідні можливості. Попри те, що такі еволюційні переваги втратили свою актуальність у сучасних умовах, що вимагають цілеспрямованої поведінки та довгострокового планування, ці імпульсивні тенденції залишаються генетично вкоріненими.

Українська дослідниця Н. Панасюк (2020) підкреслює, що імпульсивність як особистісна риса посилює прагнення уникати завдань із низькою емоційною привабливістю [12]. Зі свого боку, О. Журавльова (2019) зазначає, що особистість, схильна до пасивної прокрастинації, не здатна дотримуватися попередньо визначеного плану, спрямованого на досягнення проксимальної мети, унаслідок надмірної чутливості до відволікальних чинників, що призводить до імпульсивних дій [13].

Генетичні дослідження, зокрема вивчення близнюків (Gustavson et al., 2014), підтверджують, що імпульсивність та схильність до прокрастинації мають спільне генетичне підґрунтя й тісно корелюють, зокрема, обидві риси моделюють здатність до управління цілями [14].

Нейронаукові дані показують, що імпульсивність опосередковує вплив об'єму сірої речовини в дорсолатеральній префронтальній корі (DLPFC) на прокрастинацію, що свідчить про прозору неврологічну основу їх взаємозв'язку.

Імпульсивність часто поєднується з негативним ставленням до завдань, яке стає додатковим чинником прокрастинаційної поведінки. Завдання, які викликають дискомфорт або здаються складними, стають тригерами уникання для людей з низьким рівнем саморегуляції [15].

Суб'єктивна «непривабливість» завдання є потужним предиктором дилаторної поведінки, що корелює з імпульсивністю, оскільки прокрастинатори прагнуть уникати будь-яких джерел фрустрації або нудьги, навіть через майбутні наслідки [16].

Прокрастинація передбачає добровільний вибір однієї дії або завдання на користь інших варіантів. Відповідно, людина не може відкладати всі свої завдання, а лише обирає деякі варіанти на користь інших. Дослідження вказують на фактори, що дають змогу прогнозувати прояв прокрастинації: небажання виконувати завдання, час отримання винагород / покарань та самоефективність [17; 16; 1].

Негативне ставлення до завдань може бути наслідком їх кількох конкретних характеристик, як-от фрустрація, нудьга, низький рівень автономії та обурення [18]. Це сприйняття нерідко формується ще до початку діяльності, на основі попереднього досвіду або переконань про власну неуспішність [19]. Причини, через які люди вважають певні завдання неприємними, можуть дещо відрізнитися, проте дослідження показують сильну позитивну кореляцію між схильністю до прокрастинації та неприємністю завдання [1]. На думку біхевіористів, прокрастинація є формою емоційного регулювання, де короточасне полегшення від негативного афекту домінує над раціональною оцінкою майбутніх наслідків [20; 16]. Щоб сприймати завдання як відстрочку, а не просто уникнення, необхідний конкретний часовий проміжок, пов'язаний із завданням.

Цей часовий компонент має ключове значення, оскільки формує баланс між негайною та відстроченою винагородою. Щоб відкласти справу, людина не вживає заходів відповідно до своїх намірів. Відповідно, це явище асоціюється з двома видами намірів: небажанням діяти в цей момент і бажанням діяти в більш віддаленому майбутньому. У 1957 році Ферстер і Скіннер у своїй теорії висунули гіпотезу, що, досягаючи (або) позитивних, або негативних результатів, можна посилити дії людей. З цього погляду, кілька дослідницьких спроб продовжили цю лінію, припускаючи, що майбутні результати (як позитивні, так і негативні) сприяють мотивації людей до виконання завдання [21; 22]. Ба більше, не тільки майбутні результати відіграють роль у тому, чи вирішить людина виконувати завдання, а й конкретні часові межі є важливим компонентом.

Результати наукових досліджень засвідчують, що чим далі в часі розташована подія, тим менший вплив вона має на рішення людей. Це явище називається часовим дисконтуванням [23; 21]. Саме імпульсивність посилює часову дисконтованість, тобто знижує вагу віддалених винагород і покарань

у процесі ухвалення рішень [24]. Прокрастинатори надають перевагу миттєвій винагороді, навпаки, схильні недооцінювати тривалі ефекти своєї бездіяльності.

Отже, що ближче в часі подія, то більшим буде її вплив [1]. Наприклад, намір студентів вчитися надмірно зростає з наближенням терміну здачі роботи [25; 26]. Це відповідає моделі мотиваційного зсуву, за якою спонукання до дії зростає лише тоді, коли емоційні витрати від уникнення стають вищими за дискомфорт виконання [27].

На індивідуальному рівні прокрастинатори виявляють більшу чутливість до затримки часу, тому цінність винагород і покарань знижується швидше, ніж у непрокрастинаторів [24]. Дослідження показують, що прокрастинатори менше зважають на потенційні майбутні наслідки своєї поведінки [28], їм важко відкладати задоволення [29] і вони менше думають про майбутнє [30; 31].

Висновки. Прокрастинація є складним багатофакторним феноменом, що тісно пов'язаний із порушеннями саморегуляції та високим рівнем імпульсивності. Аналіз наукових джерел показав, що схильність до відкладання завдань зумовлюється не лише особистісними характеристиками, а й суб'єктивною непривабливістю завдань, часовими установками та особливостями мотиваційної сфери. Біхевіоральний підхід дає змогу розглядати прокрастинацію як форму емоційного регулювання, спрямовану на уникнення негативного афекту, що виникає під час виконання неприємних завдань. Водночас нейропсихологічні та генетичні дослідження підтверджують наявність спільних механізмів, які поєднують імпульсивність і прокрастинацію, зокрема у сфері контролю цілей та планування. Отримані результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до вивчення цього явища та розробки стратегій підвищення саморегуляції, що може стати основою для ефективних інтервенцій у сфері освіти, професійної діяльності й особистісного розвитку.

Література:

1. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133(1). C. 65–94.
2. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. 1992. Vol. 35:83. C. 102.
3. Milgram N. A., Dangour W., Raviv A. Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*. 1992. Vol. 119(2). C. 123–133.
4. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York : Plenum Press, 1995. 258 c.
5. Kelley W., Wagner D. Self-regulation and goal pursuit. *Annual Review of Psychology*. 2019. Vol. 70. C. 1–25.
6. Heatherton T. F., Wagner D. D. Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*. 2011. Vol. 15(3). C. 132–139.
7. Tagney J. P., Baumeister R. F., Boone A. L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*. 2004. Vol. 72(2). C. 271–324.
8. Lynam D. R., Smith G. T., Whiteside S. P., Cyders M. A. The UPPS-P: Assessing five personality pathways to impulsive behavior. *Journal of Personality Assessment*. 2006. Vol. 86(1). C. 35–45.
9. Ferrari J. R. Procrastination and impulsiveness: Correlates and implications. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1993. Vol. 8(4). C. 23–34.
10. Tice D. M., Baumeister R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health. *Psychological Science*. 1997. Vol. 8(6). C. 454–458.
11. Hu Y., Xiang J., Jin Y., Fan Q., Wang C., Wu Y., Zheng D., Hu B., Feng T., Zhou Y., & Chen Z. (2025). Procrastination partly reflects an evolutionary by-product of non-planning impulsivity. *bioRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2025.07.21.665826>.
12. Панасюк Н. Імпульсивність як чинник прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. *Психологія*. 2020. Вип. 47. С. 53–66.
13. Журавльова О. В. Сутність феномену прокрастинації: функціональний та дисфункціональний аспект. О. В. Журавльова. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 8. С. 18–21. Острог : Вид-во НаУОА.
14. Gustavson D. E., Miyake A., Hewitt J. K., Friedman N. P. Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability. *Journal of Clinical Psychology*. 2014. Vol. 70(10). C. 995–1006.
15. Sirois F. M., Giguère B. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*. 2018. Vol. 17(2). C. 135–149.
16. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*. 2013. Vol. 7(2). C. 115–127.
17. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : Freeman, 1997. 604 c.
18. Zhang Y., Liu X., Feng T. Task aversiveness and procrastination: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 139. C. 99–106.
19. Milgram N. A., Sroloff B., Rosenbaum M. The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*. 2000. Vol. 34(5). C. 586–602.
20. Tice D. M., Bratslavsky E., Baumeister R. F. Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80(1). C. 53–67.
21. Steel P., König C. J. Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*. 2006. Vol. 31(4). C. 889–913.
22. Strunk K. K., Cho Y., Steele M. R., Bridges K. R. Motivational profiles and academic procrastination. *Learning and Individual Differences*. 2013. Vol. 25. C. 50–57.

23. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*. 1975. Vol. 82(4). C. 463–496.
24. Wu M., Zhou C., Ma X. Delay discounting and procrastination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 102. C. 177–185.
25. Dewitte S., Schouwenburg H. C. Procrastination, self-regulation, and time orientation. S. Dewitte, H. C. Schouwenburg. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2002. Vol. 10, No. 1. P. 135–142.
26. Schouwenburg H. C., Groenewoud J. T. Study motivation under social temptation: effects of trait procrastination. H. C. Schouwenburg, J. T. Groenewoud. *Personality and Individual Differences*. 2001. Vol. 30, No. 2. P. 229–240.
27. Blunt A., Pychyl T. A. Project systems of procrastinators: A personal project-analytic and action control perspective A. Blunt, T. A. Pychyl. *Personality and Individual Differences*. 2005. Vol. 38, No. 8. P. 1771–1780.
28. Sirois F. M. Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 37(1). C. 115–128.
29. Ferrari J. R., Emmons R. A. Methods of procrastination and their relation to self-control and self-regulation. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1995. Vol. 10(1). C. 135–142.
30. Sirois F. M. Procrastination and future orientation: An examination of the associations between procrastination and time perspective. *Personality and Individual Differences*. 2014. Vol. 58. C. 92–96.
31. Specter M., Ferrari J. R. Time orientation and procrastination: A cross-cultural perspective. *Journal of Social Psychology*. 2000. Vol. 140(5). C. 493–494.
32. Ferrari J. R., Singh S., Mangla D. Impulsivity and academic procrastination: Effects of achievements through academic procrastination with Indian students. *Journal of Behavioral Psychology*. 2025. T. 1, № 1. C. 1900.

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. Milgram, N. A. (1992). Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*, 35, 83–102.
3. Milgram, N. A., Dangour, W., & Raviv, A. (1992). Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*, 119(2), 123–133.
4. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York : Plenum Press.
5. Kelley, W., & Wagner, D. (2019). Self-regulation and goal pursuit. *Annual Review of Psychology*, 70, 1–25.
6. Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132–139.
7. Tagney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
8. Lynam, D. R., Smith, G. T., Whiteside, S. P., & Cyders, M. A. (2006). The UPPS-P: Assessing five personality pathways to impulsive behavior. *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 35–45.
9. Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsiveness: Correlates and implications. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 23–34.
10. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
11. Hu, Y., Xiang, J., Jin, Y., Fan, Q., Wang, C., Wu, Y., Zheng, D., Hu, B., Feng, T., Zhou, Y., & Chen, Z. (2025). Procrastination partly reflects an evolutionary by-product of non-planning impulsivity. *bioRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2025.07.21.665826>
12. Panasyuk, N. (2020). Impulsyvnist' yak chynnyk prokrastynatsii studentiv. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia*. Vyp., 47, S. 53–66.
13. Zhuravlova, O. V. (2019). Sutnist' fenomenu prokrastynatsii: funktsional'nyi ta dysfunktsional'nyi aspekt. *Naukovi zapysky Natsional'noho universytetu "Ostroz'ka akademiia". Seriia "Psykhologhiia"*, Vyp. 8, S. 18–21. Ostroh: Vyd-vo NaUOA.
14. Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability. *Journal of Clinical Psychology*, 70(10), 995–1006.
15. Sirois, F. M., & Giguère, B. (2018). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 17(2), 135–149.
16. Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.
17. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : Freeman.
18. Zhang, Y., Liu, X., & Feng, T. (2019). Task aversiveness and procrastination: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 139, 99–106.
19. Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (2000). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 34(5), 586–602.
20. Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53–67.
21. Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913.
22. Strunk, K. K., Cho, Y., Steele, M. R., & Bridges, K. R. (2013). Motivational profiles and academic procrastination. *Learning and Individual Differences*, 25, 50–57.
23. Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463–496.
24. Wu, M., Zhou, C., & Ma, X. (2016). Delay discounting and procrastination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 102, 177–185.

-
25. Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, self-regulation, and time orientation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 135–142.
26. Schouwenburg, H. C., & Groenewoud, J. T. (2001). Study motivation under social temptation: Effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30(2), 229–240.
27. Blunt, A., & Pychyl, T. A. (2005). Project systems of procrastinators: A personal project-analytic and action control perspective. *Personality and Individual Differences*, 38(8), 1771–1780.
28. Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115–128.
29. Ferrari, J. R., Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-regulation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 135–142.
30. Sirois, F. M. (2014). Procrastination and future orientation: An examination of the associations between procrastination and time perspective. *Personality and Individual Differences*, 58, 92–96.
31. Specter, M., & Ferrari, J. R. (2000). Time orientation and procrastination: A cross-cultural perspective. *Journal of Social Psychology*, 140(5), 493–494.
32. Ferrari, J. R., Singh, S., & Mangla, D. (2025). Impulsivity and academic procrastination: Effects of achievements through academic procrastination with Indian students. *Journal of Behavioral Psychology*, 1(1), 1900. <https://doi.org/10.62617/jbp1900>

Стаття надійшла до редакції 18.08.2025
Статтю прийнято до публікації 11.09.2025
Стаття опублікована 16.10.2025