



Отримано: 10 березня 2026

Прорецензовано: 16 березня 2026

Прийнято до друку: 16 березня 2026

email: lisovenko@onua.edu.ua

annadkmay5@gmail.com

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-45-50>

Лісовенко А. П., Душина А. Ф. Взаємозв'язок прокрастинації та ірраціональних думок у студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 45–50.

УДК : 159.923.4:159.964.2

Лісовенко Анна Павлівна,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0003-1794-270X>

Душина Анна Федорівна,

здобувач 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0008-8266-8966>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ДУМОК У СТУДЕНТІВ

Досліджено зв'язок між академічною прокрастинацією та ірраціональними переконаннями студентів в умовах стресу. За допомогою опитувальника А. Елліса, методики Дж. Лея та кореляційного аналізу Спірмена емпірично підтверджено когнітивно-емоційну природу відкладання справ. Результати обґрунтовують доцільність інтеграції методів КПТ в освітню практику та розробки психологічних програм корекції дисфункційного мислення задля підвищення саморегуляції й ментального благополуччя молоді.

Ключові слова: прокрастинація, ірраціональні установки, дисфункційне мислення, когнітивні викривлення, кореляційний аналіз, КПТ.

Anna Lisovenko,

candidate of psychological sciences, associate professor, associate professor of the Department of Psychology,
National University "Odessa Law Academy",
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0003-1794-270X>

Anna Dushina,

student of the 4th year of higher education at the Faculty of Psychology, Political Science and Sociology,
Odessa Law Academy National University,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0008-8266-8966>

THE CORRELATION BETWEEN PROCRASTINATION AND IRRATIONAL THOUGHTS IN STUDENTS

Procrastination is a key challenge for modern students facing high cognitive load, rapid learning pace, and intense competition. Under stress and information overload, students struggle with time management, resulting in task postponement, distraction, and low self-regulation. This problem stems from internal cognitive mechanisms, specifically irrational beliefs – dysfunctional thinking patterns described in A. Ellis's rational-emotive-behavioral therapy (REBT). Beliefs like excessive perfectionism, fear of mistakes, or dependency on others' approval create destructive patterns. They provoke task avoidance, emotional tension, and academic stress, forming psychological barriers that reduce motivation and self-organization. Thus, procrastination is a behavioral consequence of maladaptive cognitive templates rooted in self-criticism and low frustration tolerance. The study aimed to determine the relationship between academic procrastination and irrational beliefs among students. It was hypothesized that higher scores on Ellis's irrational thinking scale would correlate with higher procrastination levels, assessed via J. Lay's methodology, validating the cognitive-emotional nature of task avoidance. The research utilized psychometric instruments, including A. Ellis's questionnaire of irrational attitudes and a methodology examining students' cognitive-behavioral procrastination characteristics. Data processing involved Spearman's correlation analysis, a technique suitable for samples without normal distribution constraints, which identified statistically significant associations between cognitive errors and procrastination. The results provide a framework for developing targeted psychological interventions to prevent academic procrastination. These programs should focus on cognitive restructuring, enhancing self-acceptance, building stress resilience, and developing effective self-motivation. The findings support integrating CBT and REBT principles into educational psychology to strengthen student support and safeguard mental well-being.

Keywords: procrastination, irrational attitudes, dysfunctional thinking, cognitive distortions, correlational analysis, CBT.

Постановка проблеми. У сучасних умовах швидкого інформаційного обігу, зростаючих академічних вимог і нестабільності соціально-економічного життя проблема прокрастинації серед студентів стає надзвичайно актуальною. Психологічна природа цього явища виходить за межі простої схильності



«відкладати справи на потім» і охоплює складну взаємодію емоційних, когнітивних і поведінкових механізмів, які безпосередньо впливають на навчальну ефективність, самоорганізацію та психосоціальне благополуччя. Зокрема, академічна прокрастинація є розповсюдженою формою адаптаційної дезрегуляції, яка проявляється у постійному відкладанні виконання навчальних завдань, униканні відповідальності, підвищеній внутрішній напрузі й негативних емоціях через почуття власної неефективності.

Емпіричні дані, отримані в рамках авторського дослідження серед 68 студентів, свідчать про те, що понад 41% учасників часто відкладають виконання завдань навіть за наявності достатнього часу, а 60% систематично відчують провину та підвищену самокритику через порушення дедлайнів. Ця статистика відображає масштабність проблеми прокрастинації у студентському середовищі та виявляє її міцний зв'язок із особистісними когнітивними патернами і внутрішніми переконаннями. Відстрочення роботи не тільки негативно позначається на навчальній продуктивності й зниженні задоволення від професійного вдосконалення, але також стає причиною хронічного емоційного виснаження, фрустрації та стресу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретико-методологічна основа цього дослідження ґрунтується на концепціях раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ) Альберта Елліса та когнітивно-поведінкового підходу, які розглядають прокрастинацію як наслідок стійких ірраціональних переконань, жорстких нормативних установок («повинностей») та когнітивних викривлень.

У наукових дослідженнях питання прокрастинації детально аналізував Дж. Лей, котрий визначив її як патологічну форму ухилення від завдань, що супроводжується ірраціональним перенесенням справ на пізніший термін, попри усвідомлення ймовірних негативних наслідків. На відміну від тимчасового зволікання, прокрастинація має тенденцію до хронічного прояву, викликаючи емоційну напругу та внутрішній конфлікт між необхідністю дії та прагненням уникнути неприємних відчуттів. Таке явище розглядається як окремий тип порушення саморегуляції, де основну роль відіграє стратегія уникнення психологічного стресу, спричиненого страхом невдачі, оцінюванням чи невизначеністю.

У рамках когнітивно-поведінкової парадигми особливо важливу роль у формуванні прокрастинації відіграє система ірраціональних переконань особистості. З досліджень А. Елліса, засновника раціонально-емоційно-поведінкової терапії, випливає, що психоемоційні проблеми, тривожність, занижена самооцінка та труднощі у поведінці обумовлені не стільки самими подіями, скільки їхньою інтерпретацією через призму нераціонального мислення людини. У середовищі студентства такими типово ірраціональними переконаннями стають думки на кшталт: «Я повинен бути ідеальним», «Будь-яка помилка свідчить про мою нездатність» чи «Невдача є катастрофою, яку я не зможу пережити». Подібні ментальні установки породжують завищені очікування від себе, нетерпимість до невизначеностей і страх оцінювання, що часто підштовхує до уникання діяльності як тимчасового способу позбутися тривоги [2; 4; 5; 9]. Отже, ірраціональні переконання є ключовим когнітивним чинником розвитку прокрастинаційної поведінки.

У межах загальної типології прокрастинації виділяють кілька основних її форм: загальну (повсякденну), академічну, вирішувальну та невротичну. Загальна, або щоденна, прокрастинація проявляється у відкладанні буденних справ, таких як виконання побутових обов'язків чи організаційних завдань. Хоча вона може не спричиняти негайних негативних наслідків, але з часом формує звичку не завершувати справи, створюючи проблему тривалого характеру. Академічна прокрастинація стосується навчальної діяльності та пов'язана з проблемами самоорганізації, недостатньою мотивацією, страхом перед оцінюванням і тривогою щодо можливих невдач. Невротична прокрастинація говорить про схильність уникати прийняття важливих рішень чи дій через високий рівень внутрішніх сумнівів, тривожності або емоційних конфліктів, де зволікання стає способом уникнення небажаних психологічних переживань. Вирішувальна прокрастинація характеризується труднощами у виборі між можливими альтернативами, що призводить до затримок у прийнятті рішень і подальших діях [7].

Додатково варто згадати розподіл на активну та пасивну прокрастинацію, який став окремим напрямом досліджень завдяки роботам А.Х. Чун Чу (A.H. Chun Chu) та Д.Н. Чхоя (J.N. Choi) [8], а також поглядам П. Стала, що перевернули традиційне уявлення про відкладання справ як про виключно деструктивний феномен. Пасивна прокрастинація є класичним дезадаптивним варіантом, коли людина відкладає завдання несвідомо або всупереч власним намірам. Це часто супроводжується почуттям провини, тривоги та зниженням ефективності роботи, що призводить до невиконання завдань у межах дедлайнів. Натомість активна прокрастинація відображає ситуацію, коли особа свідомо затягує початок діяльності для використання стресового тиску часу як ресурсу для концентрації та підвищення мотивації. Попри відтермінування, у таких випадках можливе досягнення високих результатів. Дослідники зазначають, що активна прокрастинація не завжди супроводжується значними затримками у виконанні справ, тоді як пасивна зазвичай статистично демонструє більш виражене відкладання та гірші результати в підсумку [7; 8; 10; 11].

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є визначити та емпірично перевірити характер взаємозв'язку між рівнем академічної прокрастинації, інтенсивністю ірраціональних переконань



та емоційним вигоранням у студентів, підтвердивши когнітивно-емотивну природу явища відкладання справ.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз когнітивних механізмів формування прокрастинації через призму ірраціональних установок особистості.
2. Емпірично дослідити рівень академічної прокрастинації у студентів.
3. Визначити специфіку і вираженість ірраціональних переконань студентів.
4. Провести кореляційний аналіз для виявлення статистично значущих зв'язків між когнітивними викривленнями та прокрастинацією.

Виклад основного матеріалу. Раціонально-емоційно-поведінкова терапія (РЕПТ), розроблена А. Еллісом, є фундаментальним напрямом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що акцентує увагу на ролі ірраціональних переконань як ключового фактору розвитку психологічних дисфункцій, зокрема прокрастинації. Згідно з АВС-моделлю (А – активуюча подія (activating event), В – ірраціональні переконання (irrational beliefs), С – емоційні та поведінкові наслідки (emotional/behavioral consequences)), проблеми не генеруються самими подіями, а виникають через їхню суб'єктивну ірраціональну інтерпретацію, яка провокує непродуктивні емоції, такі як тривога, сором, та дезадаптивну поведінку, наприклад уникнення [9].

Ірраціональні переконання класифікуються на первинні та вторинні. Основні типи первинних переконань включають:

- Повиненствування – це категоричні вимоги, які особистість накладає на себе чи інших, наприклад сформульовані як «я маю бути ідеальним у всьому» або «інші повинні поводитися так, як я вважаю правильним». Такі установки формують жорсткий внутрішній тиск, що може паралізувати ініціативу через страх не відповідати очікуванням.
- Катастрофізація – тенденція до гіперболізації негативних аспектів ситуації. Наприклад установка, що «якщо я не отримаю найвищий бал, це буде катастрофою» сприяє підвищенню тривожності та спонукає до уникнення.
- Занижена толерантність до фрустрації – несприйнятливність до дискомфорту, виражена в установках на кшталт «я не можу терпіти рутинні завдання» або «це надто складно». Цей тип переконань блокує ініціювання дій і розглядається А. Еллісом як основний чинник прокрастинації [1; 9].

У студентському середовищі зазначені ірраціональні переконання суттєво впливають на порушення поведінкової саморегуляції. Наприклад, повиненствування стимулює перфекціонізм, що часто супроводжується відкладанням виконання завдань через нав'язливий страх недосягнення ідеального результату. Катастрофізація спричиняє паніку перед дедлайнами, спонукаючи студентів переходити до короткострокових способів зняття стресу, таких як використання соціальних мереж. Занижена толерантність до фрустрації призводить до психологічного застою перед масштабними завданнями. Усі зазначені процеси генерують емоційні реакції, такі як сором або відчуття безпорадності, створюючи порочне коло. Уникання виконує функцію тимчасового полегшення ситуації, але закріплює прокрастинацію.

Також прокрастинація є складним явищем з глибоким когнітивно-нейропсихологічним підґрунтям, де вагому роль відіграє активація системи стрес-реакції, що включає гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь (ГГН-вісь). Під впливом стресових факторів, таких як академічний тиск чи страх перед невдачею, гіпоталамус запускає каскадний процес: стимуляція → виділення адренокортикотропний гормон (АКТГ – гормон, що відіграє ключову роль у регуляції функціонування кори надниркових залоз) → активація кори наднирників, що зрештою спричиняє підвищену секрецію кортизолу, гормону стресу. Постійно високий рівень кортизолу, в свою чергу, викликає атрофування префронтальної кори мозку, що порушує виконавчі функції, як-от планування чи контроль імпульсів, і посилює лімбічну реакцію «заморожування» [1]. Цей нейрофізіологічний механізм підриває звичний цикл «думка – емоція – дія», ключовий для когнітивно-поведінкового підходу. Ірраціональні переконання (відповідно до концепцій Елліса) породжують негативні емоції, такі як тривога або сором, які активують ГГН-вісь і блокують здатність до адаптивних дій, провокуючи уникання. У студентів, схильних до прокрастинації, це зазвичай проявляється у формі такого циклу: ірраціональна думка («Я повинен бути ідеальним») → емоційне напруження чи паніка → нейрофізіологічне пригнічення активності префронтальної кори → відкладання завдань (наприклад, скролінг соцмереж замість навчання) [3; 4].

Для емпіричного аналізу зв'язку між прокрастинацією та ірраціональними установками було використано діагностичний інструментарій, а саме: авторську анкету, яка включає шкали оцінки академічної прокрастинації, показників емоційного та нейропсихологічного виснаження, когнітивно-поведінкових викривлень, а також опитувальник для виявлення ірраціональних установок за методикою А. Елліса. Статистична обробка даних виконувалась за допомогою кореляційного аналізу із використанням коефіцієнта кореляції Спірмена (ρ) на вибірці студентів юнацького віку ($N = 68$). Це дозволило визначити взаємозв'язки між рівнем прокрастинації, інтенсивністю емоційного та нейропсихологічного виснаження



і рівнем прояву ірраціональних переконань. Розглянемо взаємозв'язки між показниками прокрастинації та ірраціональних установок.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між показниками прокрастинації та ірраціональних думок (N=68)

	КПБ	БЕВ	БІУ	НПБ	БВПВУ
Кат		-0.258*			
ПСб	-0.253*		-0.364**		
ПІн					
НФТ					
СОц		-0.382**	-0.450***	-0.290*	

Примітка. 1) Показники прокрастинації: КПБ – Когнітивно-поведінковий блок; БЕВ – Блок емоційного вигорання; БІУ – Блок ірраціональних установок; НПБ – Нейропсихологічний блок; БВПВУ – Блок взаємозв'язку прокрастинації, вигорання та установок. 2) Типи ірраціональних установок: Кат – Катастрофізація; ПСб – Повинність у відношенні до себе; ПІн – Повинність у відношенні до інших; НФТ – Низька фрустраційна толерантність; СОц – Самооцінка. 3) * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Проаналізуємо наявні кореляції між компонентами ірраціональних установок і блоками прокрастинації та вигорання (додатні зв'язки характеризуються раціональними настановами, а від'ємні – ірраціональними):

1. Блок «Катастрофізація» – постійний очікуваний страх найгіршого.

– Емоційне вигорання ($\rho = -0,258^*$, $p < 0,05$). Виявлено від'ємний зв'язок: вищий рівень катастрофічних очікувань у вибірці асоціюється з сильнішим емоційним виснаженням. Це може свідчити про те, що постійне когнітивне пророкування найгірших сценаріїв розвитку подій виснажує адаптаційні ресурси психіки. Людина, яка перебуває в стані хронічного очікування катастрофи, витрачає надмірну кількість емоційної енергії на тривогу та внутрішнє напруження. Як наслідок, настає фаза виснаження, коли психіка більше не здатна компенсувати стресове навантаження, що прямо веде до формування симптомів емоційного вигорання.

Блок «Повинність у відношенні до себе» – диктат «я зобов'язаний». Цей компонент відображає переконання «я завжди маю відповідати найвищим стандартам», що є основою перфекціоністичного мислення й поведінки.

– Когнітивно-поведінковий блок ($\rho = -0,253^*$, $p < 0,05$). Від'ємна кореляція свідчить, що чим сильнішою стає нав'язлива внутрішня установка «я мушу», тим менше людина використовує адаптивні стратегії саморегуляції. Це включає зниження здатності до планування, конструктивного самодіалогу та активної поведінки загалом, посилюючи ризик виникнення прокрастинації.

– Блок ірраціональних установок ($\rho = -0,364^{**}$, $p < 0,01$). Цей показник демонструє вагомий зв'язок між внутрішнім диктатом «повинен» та насиченістю ірраціональних переконань. Це підтверджує тезу теорії раціонально-емоційної терапії (REBT), згідно з якою надмірні самовимоги є основою недовільних когнітивних установок: невідповідність ідеалу сприймається як ознака власної слабкості й нездатності. Така структура мислення сприяє емоційному вигоранню і прокрастинації, позаяк будь-які дії розглядаються через призму невідповідності власним очікуванням.

2. Блок «Самооцінка» – крихітка самоприйняття. Самооцінка в дослідженні представлена як загальний показник прийняття чи неприйняття себе, а також чутливості до помилок і впливу зовнішніх оцінок.

– Емоційне вигорання ($\rho = -0,382^{**}$, $p < 0,01$). Сильний обернений зв'язок засвідчує, що нижча самооцінка та оціночна залежність відповідає більш високим рівням емоційного виснаження. Люди, які вважають себе менш цінними, частіше переживають навантаження як підтвердження своєї неспроможності замість тимчасового виклику.

– Блок ірраціональних установок ($\rho = -0,450^{***}$, $p < 0,001$). Один із найсильніших від'ємних зв'язків у дослідженні: чим гірше індивід оцінює себе і чим більше залежить від соціальних оцінок, тим більше в його мисленні домінують ірраціональні переконання. Виявлено взаємозв'язки між низьким рівнем самоприйняття і загальною схильністю до катастрофізації, оцінкових суджень та нетерпимості до фрустрацій, що спричиняє психологічний дискомфорт і посилює відкладання важливих справ.

– Нейропсихологічний блок ($\rho = -0,290^*$, $p < 0,05$). Виявлений від'ємний зв'язок із нейропсихологічними показниками свідчить про вплив низької самооцінки на когнітивні функції.

Отримані результати узгоджуються та доповнюють попередні дослідження [4; 5] і показують, що ключовими психологічними чинниками студентської прокрастинації та емоційного вигорання виступає поєднання ригідних «повинностей» щодо себе та зниженої самооцінки, які інтегруються в єдину систему ірраціональних переконань і супроводжуються погіршенням когнітивно-поведінкових стратегій та нейропсихологічного функціонування. У такій конфігурації прокрастинація постає не як проста організаційна проблема часу, а як прояв глибинного конфлікту між надмірно завищеними вимогами до себе,



самознеціненням і дефіцитом безумовного самоприйняття, що й зумовлює вразливість до виснаження в навчальній діяльності.

Висновки: 1. Дослідження емпірично підтвердило, що схильність студентів до прокрастинації пов'язана з системою ірраціональних переконань, описаних у рамках раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ). Зокрема, йдеться про ригідні «повинності», тенденцію до катастрофізації, знижений рівень фрустраційної толерантності та низьке самоприйняття. Це дозволяє розглядати прокрастинацію не лише як поведінкове відкладання справ, а як прояв глибинних когнітивно-емоційних дисфункцій.

2. Виявлені кореляції демонструють, що суворі вимоги до себе та надмірно негативне ставлення до власних помилок формують нерозривний комплекс ірраціональних думок. Така система підриває ефективність когнітивно-поведінкових стратегій саморегуляції, погіршує нейропсихологічні функції та сприяє зростанню емоційного вигорання. Високий рівень прокрастинації підсилює емоційне виснаження та створює відчуття когнітивної перевантаженості.

3. Отримані результати свідчать на користь розуміння студентської прокрастинації з позиції АВС-моделі Альберта Елліса. У цій моделі активуючі події навчальної діяльності (А) впливають на емоційно-поведінкові наслідки (С) не прямим чином, а через ірраціональні переконання (В). Це підкреслює ключову роль когнітивного компонента у виникненні труднощів із саморегуляцією в процесі навчання. Упровадження когнітивно-поведінкового підходу в освітній процес може стати дієвим засобом для зниження проявів прокрастинації, запобігання емоційному вигоранню та загального покращення психічного стану студентства.

Література:

1. Гуменюк У. І. Психологічні особливості конструкту ірраціональних переконань людини. 2010. С. 1-18. URL: <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/12241309.pdf>
2. Калашин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія. К.: Шк. Світ, 2012. 128 с. URL: <https://surl.li/cdyeal>
3. Камінська А. Робота з прокрастинацією методом КПТ. 2017. 70 с. URL: <https://surl.li/bsxqrp>
4. Лісовенко А. Ф. Причини та методи корекції прокрастинації особистості. *Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень: у 2 т.: матеріали Міжнар. наук.- практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.)* / за заг. ред. С.В. Ківалова. Одеса: Вид. «Юридика», 2023. Т. 1. С.260-264. <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/26118>
5. Лісовенко А.Ф., Третьякова Т.М., Цільмак О.М. Чинники прокрастинації та її зв'язок з психологічним благополуччям особистості. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»)*. Київ, 2023. № 4(22). С. 461-472. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-460-472](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-460-472)
6. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її відображення у свідомості особистості. *Зб. наук. праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психол.* 2019. №213. С. 213-231. URL: https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/download/176/157/560
7. Beydokhti T.B., Moonaghi H.K. Academic procrastination and its characteristics: a narrative review. *Future of Medical Education Journal*. 2018. Vol. 22, № 4. P. 43-50. URL: https://www.academia.edu/114712149/Academic_procrastination_and_its_characteristics_A_Narrative_Review
8. Chu A. H. C., & Choi J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
9. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. New York : Springer Publishing Company, 1997. 272 с. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=pPeFALg673MC>
10. Ferrari J. R., Diaz-Morales J. F. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol. 41, iss. 3. P. 707-714. URL: <https://ru.scribd.com/document/694362059/Ferrari-Diaz-Morales-2007-Procrastination-Time-Perspective>
11. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20, № 4. P. 474-495. URL: <https://surl.li/laizgr>

References:

1. Humeniuk U. I. (2010). *Psykhologichni osoblyvosti konstruktiv irratsionalnykh perekonan liudyny* [Psychological features of the construct of human irrational beliefs]. <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/12241309.pdf>
2. Kaloshyn V. F. (2012). *Praktyka upravlinnia emotsiinym stanom. Ratsionalno-emotyivna terapiia* [The practice of emotional state management. Rational-emotive therapy]. Shkilnyi Svit. <https://surl.li/cdyeal>
3. Kaminska A. (2017). *Robota z prokrastynatsiieiu metodom KPT* [Working with procrastination using the CBT method]. <https://surl.li/bsxqrp>
4. Lisovenko A. F. (2023). *Prychyny ta metody korektsii prokrastynatsii osoblyvosti* [Causes and methods of correction of personality procrastination]. In S. V. Kivalov (Ed.), *Yevropeyski oriientyry rozvytku Ukrainy v umovakh viiny ta hlobalnykh vyklykiv XXI stolittia: synerhiia naukovykh, osvitynikh ta tekhnologichnykh rishen* [European landmarks of Ukraine's development in the conditions of war and global challenges of the XXI century: Synergy of scientific, educational and technological solutions] (Vol. 1, pp. 260–264). Yuridyka. <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/26118>



5. Lisovenko A. F., Tretiakova T. M., & Tsilmak O. M. (2023). Chynnyky prokrastynatsii ta ii zviazok z psykhologichnym blahopoluchchiam osoblyvosti [Factors of procrastination and its connection with the psychological well-being of the individual]. *Perspectives and Innovations of Science (Psychology Series)*, 4(22), 461–472. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-460-472](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-460-472)
6. Rudomanenko Yu. (2019). Sutnist prokrastynatsii ta ii vidobrazhennia u svidomosti osoblyvosti [The essence of procrastination and its reflection in the consciousness of the individual]. *Collection of Scientific Papers of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Psychology*, 213, 213–231. https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/download/176/157/560
7. Baloochi Beydokhti T., & Karimi Moonaghi H. (2018). Academic procrastination and its characteristics: A narrative review. *Future of Medical Education Journal*, 22(4), 43–50. https://www.academia.edu/114712149/Academic_procrastination_and_its_characteristics_A_Narrative_Review
8. Chu A. H. C., & Choi J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
9. Ellis A., & Dryden W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer Publishing Company. <https://books.google.com.ua/books?id=pPeFALg673MC>
10. Ferrari J. R., & Díaz-Morales J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
11. Lay C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)