

УДК 005.96:159.947.5

DOI: <https://doi.org/10.30838/EP.207.72-78>**Ткачук Г.Ю.**

кандидат економічних наук

Державний університет «Житомирська політехніка»

Tkachuk Hanna

PhD in Economic Sc.

Zhytomyr Polytechnic State University

<https://orcid.org/0000-0001-6188-3028>**Бурачек І.В.**

кандидат економічних наук

Державний університет «Житомирська політехніка»

Burachek Igor

PhD in Economic Sc.

Zhytomyr Polytechnic State University

<https://orcid.org/0000-0003-0549-6917>

САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ З ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ В ПРОФЕСІЙНОМУ ЖИТТІ МЕНЕДЖЕРІВ

Стаття присвячена комплексному дослідженню самоменеджменту як одному із дієвих інструментів боротьби з прокрастинацією в професійному житті менеджерів, що є надзвичайно актуальним у контексті сучасного динамічного та перевантаженого інформацією ділового середовища. Прокрастинація розглядається авторами як форма саморегуляторної недостатності, що характеризується свідомим відкладанням виконання завдань, незважаючи на усвідомлення їх негативних наслідків, і пов'язана з такими психологічними факторами, як нудьга, низька самооцінка, страх невдачі, перфекціонізм, соціальна тривожність та відволікання. Визначені фактори кожен окремо або у своїй сукупності здатні призвести до зниження продуктивності, підвищення рівня стресу, а також погіршення фізичного й ментального здоров'я менеджерів.

В статті проведено ретроспективний аналіз розвитку поняття прокрастинації – від філософських концепцій акразії до сучасних психологічних моделей, зокрема теорії тимчасової мотивації, що дало можливість узагальнити ключові етапи наукового осмислення даного явища.

Проведений авторами порівняльний аналіз таких понять, як: зволікання, розслаблення, лень та прокрастинація, дав можливість чітко визначити їх відмінності та підкреслити деструктивний характер прокрастинації як внутрішнього саботажу. В статті запропоновано практичні навички управління часом, зокрема розбиття складних завдань на менші етапи, встановлення реалістичних цілей, використання продуктивної мотивації, активну залученість у робочі процеси та уникнення непродуктивних методів планування, використання яких в кінцевому підсумку забезпечить вчасне виконання завдань та зниженню рівня тривожності. Особливу увагу приділено ролі самопізнання у визначенні причин прокрастинації для їх ефективного подолання.

Ключові слова: самоменеджмент, прокрастинація, управління часом, мотивація, продуктивність, професійне життя менеджерів, саморегуляція.

SELF-MANAGEMENT AS A MEANS OF COMBATING PROCRASTINATION IN THE PROFESSIONAL LIFE OF MANAGERS

The article presents a comprehensive investigation of self-management as a pivotal tool for addressing procrastination in the professional lives of managers, a topic of significant relevance in today's fast-paced, information-saturated business environment. Procrastination is conceptualized as a form of self-regulatory failure, characterized by the intentional postponement of tasks despite awareness of potential negative outcomes. The authors identify key psychological factors contributing to procrastination, including boredom, low self-esteem, fear of failure, perfectionism, social anxiety, and susceptibility to distractions. These factors, whether acting individually or in combination, can significantly impair productivity, elevate stress levels, and adversely affect managers' physical and mental well-being, potentially leading to chronic health issues and diminished professional performance. The study underscores the detrimental impact of procrastination not only on individual task execution but also on team project outcomes and

ISSN друкованої версії: 2224-6282

ISSN електронної версії: 2224-6290

© Ткачук Г.Ю., Бурачек І.В., 2025

organizational reputation.

The research provides a detailed retrospective analysis of the evolution of the procrastination concept, tracing its origins from the philosophical notion of *akrasia* – as discussed by ancient Greek philosophers like Socrates and Aristotle – to modern psychological frameworks, notably P. Steel's temporal motivation theory. This historical overview synthesizes critical milestones in understanding procrastination, from its early mentions in 16th-century dictionaries to the development of diagnostic tools and classifications in the late 20th century. A comparative analysis of related concepts – hesitation, relaxation, laziness, and procrastination – clarifies their distinct characteristics, highlighting procrastination's unique nature as a self-sabotaging behavior that differentiates it from mere lack of effort or intentional rest.

To address procrastination, the article proposes practical self-management techniques, such as breaking complex tasks into manageable stages, setting realistic and achievable goals, leveraging productive motivation rooted in personal fulfillment, and fostering active engagement in work processes. These methods aim to counteract counterproductive planning approaches that exacerbate anxiety and perpetuate procrastination. A significant emphasis is placed on the role of self-awareness in identifying the root causes of procrastination, enabling managers to develop tailored strategies for overcoming it. The study also explores the broader implications of procrastination, including its links to increased stress, mental health challenges, and organizational inefficiencies.

Keywords: self-management, procrastination, time management, motivation, productivity, professional life of managers, self-regulation.

JEL Classification: M12, M54, J24, D91.

Постановка проблеми. Прокрастинація визначається як добровільне відкладання запланованих дій, незважаючи на очікування погіршення стану через цю затримку, і є поширеним явищем, особливо серед молодих працівників підприємств. За оцінками, щонайменше половина молодих спеціалістів і менеджерів постійно та проблематично прокрастинують, відкладаючи виконання доручених справ та проєктів на пізній строк. Проте, в той же час, варто відмітити, якщо для деяких молодих працівників прокрастинація може бути епізодичною та пов'язаною з виконанням конкретного завдання, то для працівників більш старшого віку вона може виявлятися у загальній схильності, яка потенційно впливає на робочі досягнення, виконання службових обов'язків та проєктів.

Зазвичай прокрастинацію описують як форму саморегуляторної недостатності, пов'язану з такими рисами особистості, як імпульсивність, відволікання та низька сумлінність. Схильність людини до прокрастинації є відносно стабільною в часовому проміжку, незважаючи на те, що на конкретні види поведінки, пов'язані з прокрастинацією, впливають контекстуальні фактори, такі як небажання виконувати завдання. Окреслене коло питань актуалізують завдання дослідження даного явища, оскільки дозволяють розробляти ефективні стратегії управління часом і підвищення продуктивності, що є критично важливим для професійного розвитку та успіху в сучасному динамічному робочому середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, що виникають у площині управління часом в цілому та прокрастинації зокрема, останнім часом привертають значну увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Так, у працях Л.М. Карамушки, О.І. Бондарчук, Т.В. Грубі [18] прокрастинація розглядається як прояв недостатньої саморегуляції та психологічної неготовності до ефективної організації діяльності. Н.В. Любченко [19] акцентує увагу на самоменеджменті як ключовій складовій професійної компетентності керівників і підкреслює його роль у підвищенні

продуктивності праці. У дослідженнях Л. Котляр [20] простежується взаємозв'язок між рівнем адаптації працівників та схильністю до прокрастинації, що негативно впливає на ефективність управлінських процесів. Зарубіжні автори, зокрема П. Стіл [4; 14], розглядають прокрастинацію як форму саморегуляторної невдачі, що зумовлена низьким рівнем мотивації та впливає на досягнення професійних цілей. Таким чином, сучасні публікації підкреслюють, що ефективний самоменеджмент виступає дієвим засобом подолання прокрастинації, сприяє підвищенню результативності праці менеджерів і забезпечує гармонійний баланс між особистісним розвитком та професійною діяльністю.

Незважаючи на значну кількість досліджень в сфері ефективного управління часом, подальшого поглибленого вивчення потребують питання взаємозв'язку між рівнем самоменеджменту та прокрастинацією, впливу цифрового середовища на схильність до відкладання завдань, а також розроблення ефективних індивідуальних напрямів саморегуляції в професійній діяльності менеджерів.

Метою статті є аналіз самоменеджменту як інструменту подолання прокрастинації в професійному житті менеджерів шляхом дослідження причин її виникнення і наслідків, як для менеджерів, так і організацій, з акцентом на визначення напрямків управління часом і мотиваційних підходів, що сприяють підвищенню продуктивності та зниженню негативного впливу прокрастинації на ефективність професійної діяльності.

Виклад основних результатів дослідження. Люди прокрастинують протягом століть, дана проблема настільки позачасова, що навіть грецькі філософи, такі як Сократ та Арістотель, розробили слово для опису такої поведінки *akrasia*. *Akrasia* – це стан дій всупереч власному здоровому глузду. Даний термін описує ситуацію за якої індивід робить одну річ, хоча знає, що повинен зробити щось інше. У вільному перекладі *akrasia* означає прокрастинацію або брак самоконтролю.

Таким чином, можна дійти висновку, що

прокрастинація – це стійке бажання людини відкласти справи «на потім», тобто, з однієї сторони, це можна вважати лінню, а з іншої – відсутністю мотивації. Саме слово говорить саме за себе: з латини *pro* – «за-мість», а *crastinus* – «завтрашній», отже його можна трактувати як систему внутрішнього саботажу, коли людина відкладає завдання на потім, але при цьому продовжує витрачати енергію [15; 16].

Таким чином, під прокрастинацією варто розуміти акт відкладення або перенесення завдання чи групи завдань на більш довгий термін. Тож, незалежно від того, називається дане поняття прокрастинацією, акразією

чи чимось іншим, це сила, яка заважає індивідууму виконати те, що було заплановано.

В ході дослідження з'ясовано, що пошуку відповідей на питання сутності, причин та наслідків прокрастинації присвячено багато наукових праць в сфері філософії, психології, соціології та економіки. Дослідники декілька століть не залишали спроб з'ясувати першопричини виникнення даного явища з метою виявлення його впливу на фізичне та ментальне здоров'я людини, на результативність праці тощо. Таймлайн-генезу розвитку досліджень в сфері сутнісного наповнення поняття прокрастинації представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Таймлайн-генеза розвитку досліджень в сфері сутнісного наповнення поняття прокрастинація

Період / Рік	Автори, джерела	Основні події та внески
1548	Оксфордський словник	Перша зафіксована згадка слова «procrastination» [1]
XVIII ст.	Філософські тексти	Опис явища відкладання як особистісної риси [2; 15]
1977	A. Ellis, W. Knaus	Введення терміна «прокрастинація» у науковий обіг; клінічні спостереження та когнітивне пояснення [12]
1982–1986	C. Lay, E. Rothblum, D. Solomon & J. Murakami	Розробка перших опитувальників і академічних підходів до вивчення прокрастинації [3; 13]
1983	J. Burka, L. Yuen	Популяризація проблеми у науково-популярній літературі [5]
1992–1993	N. Milgram, J. Batori, D. Mowrer	«Прокрастинація: хвороба сучасності» – історичний аналіз феномена. Перша класифікація – 5 видів прокрастинації (побутова, у прийнятті рішень, невротична, компульсивна, академічна) [7]
1995	J. Ferrari, J. Johnson, W. McCown	Монографія «Прокрастинація: теорія, дослідження, подолання» – формування міждисциплінарного підходу [6]
2000	N. Milgram, R. Tenne	Удосконалена класифікація: 2 кластери – у виконанні завдань та у прийнятті рішень [8]
2007	P. Steel	Метааналітичне дослідження, створення теорії тимчасової мотивації [4]
2012–2015	K.G. Rice, C.M.E. Richardson, D. Clark, M. Rebetz, L. Rochat, M. Van der Linden	Дослідження когнітивних, емоційних та мотиваційних аспектів прокрастинації [9; 10]
2013	R. Procee, B. Kamphorst, J. Meyer	Створення структурних моделей прокрастинації, спроба описати зв'язки між психологічними детермінантами [11]
2016	P. Steel, K. Klingsieck	Сучасні концепції: відсутність єдиної дефініції, акцент на почутті дискомфорту та відкладанні [14]

Джерело: узагальнено авторами на основі власних досліджень

Дані табл. 1. дають можливість зробити висновок, що поняття прокрастинація пройшла довгий шлях свого становлення від поодиноких згадок у словниках XVI–XVIII ст. до сучасних комплексних психологічних моделей. Якщо спочатку вона розглядалася лише як побутове явище, то з кінця 1970-х років, завдяки роботам П. Рінгенбаха, А. Елліса та В. Кнауза, почалися клінічні й когнітивні дослідження. У 1980-х з'явилися перші діагностичні опитувальники, а у 1990-х – класифікації видів прокрастинації – Н. Мілграмом та ін. Найважливішим етапом стало метааналітичне дослідження П. Стіла 2007 року, яке інтегрувало попередні підходи та дало поштовх до розвитку «Теорії тимчасової мотивації», що пояснює вплив прокрастинації на продуктивність і ефективність діяльності. Саме з середини 1980-х років прокрастинацію почали цілеспрямовано досліджувати у контексті її негативного впливу на результати діяльності, а в XXI столітті цей напрям став ключовим у наукових дискусіях.

На сьогоднішній день в науковій літературі

зустрічається велика кількість термінів тлумачення яких намагаються ототожнити із прокрастинацією. В першу чергу, це – зволікання, розслаблення та лінь, проте всі вони мають різне підґрунтя і їх не варто плутати і тим паче прирівнювати до табл. 2.

Узагальнюючи дослідження, проведене в табл. 2, можна зробити висновок, що зволікання, лінь, розслаблення та прокрастинація мають різну природу й наслідки для діяльності людини. Зволікання виникає як прояв страху почати щось нове або браку сил, розслаблення, навпаки, виконує функцію відновлення ресурсів, тоді як лінь є складовою прокрастинації й посилює схильність до відкладання важливих справ. Прокрастинація ж, в свою чергу, виступає найбільш деструктивним явищем, оскільки поєднує внутрішній саботаж і втрату часу, що прямо впливає на зниження ефективності та результатів діяльності.

Так, експерти визначають прокрастинацію як саморуйнівну модель поведінки, що характеризується короткостроковими вигодами та довгостроковими

витратами, адже вона пов'язана з ризиками та негативними впливами на психічне та ментальне здоров'я людини. Люди, які прокрастинують, як правило, мають

високий рівень тривожності, і як наслідок, поганий контроль імпульсів.

Таблиця 2

Відмінні риси понять: зволікання, розслаблення, лінь та прокрастинація

Поняття	Сутнісне наповнення	Відмінні риси
Зволікання	Не є синонімом прокрастинації. Виникає тоді, коли замість продуктивної діяльності людина нічого не робить (сидить, дивиться в стелю). Пов'язане зі зниженою мотивацією, браком сил чи страхом почати справу	Це не свідоме відкладання від справи, а радше відсутність ресурсу або енергії
Розслаблення	Усвідомлений відпочинок, який дозволяє відновити сили та енергію. Антагоніст зволікання, адже тут людина обирає відпочинок задля майбутньої продуктивності.	Якщо справи не виконані, але людина відновилася – це не проблема, на відміну від прокрастинації чи ліні
Лінь	Відсутність бажання працювати, нестача трудолюбства та старанності. Людина уникає зусиль навіть у важливих завданнях	Є компонентом прокрастинації: чим більше ліні, тим сильніша схильність відкладати справи
Прокрастинація	Свідоме та систематичне відкладання важливих справ «на потім», навіть усвідомлюючи негативні наслідки. Часто маскується під інші заняття	Відрізняється від зволікання тим, що пов'язана не зі втратою сил, а з вибором відкласти завдання; від ліні тим, що може проявлятися і в працьовитих людей

Джерело: узагальнено авторами на основі власних досліджень

Прокрастинація навіть пов'язана з фізичними захворюваннями. Люди, які прокрастинують, відчувають більше стресу та схильні відкладати лікування, що може викликати цикл захворювань через те, що вони просто відкладають справи на потім.

Навіть попри те, що прокрастинація призводить до ще більшого стресу в довгостроковій перспективі, люди часто можуть відкладати виконання проєктів, справ та завдань на потім думаючи, що почуватимуться краще в короткостроковій перспективі. Проте це пастка і помилкове судження, адже дослідження показують, що рівень стресу індивіда значно вищий внаслідок прокрастинації. Тому особливу увагу варто приділити причинам, які спонукають до прокрастинації [15; 16].

✓ По-перше, це відчуття нудьги. Будь-яке завдання набагато швидше відкладається на потім, якщо його виконання сприймати як нудне та неприємне.

✓ По-друге, низька самооцінка та зневірена у свої здібності. Віра в те, що менеджер може виконати завдання, є дуже важливою, як для функціонування підприємства, так і для виконання даного завдання. Якщо ж почуття власної ефективності низьке, то з більшою ймовірністю дане завдання менеджером взагалі не почне виконуватися або не буде доведено до кінця.

✓ Наступним чинником, який спонукає до прокрастинації є страх і тривога. Чим більше тривоги виникає у виконавця певного завдання, тим більшою є ймовірність того, що він відкладе вирішення даного завдання на потім. Це не тільки підвищує рівень стресу менеджера, але й створює ризик для фізичного і ментального здоров'я, адже стрес може викликати ряд небезпечних та невиліковних хвороб.

Соціальна тривожність також може відігравати певну роль. Страх бути осудженим або збентеженим може змусити відкладати планування зустрічей або завершення проєктів.

Перфекціонізм може відігравати також певну роль у прокрастинації. Люди досить часто можуть відкладати завдання, які, на їхню думку, вони не виконають добре або взагалі зазнають невдачі. Вони будуть намагатися відкласти завдання, до того часу, поки раптом не відчують натхнення його виконати або ж не з'являться кращі ідеї, щодо виконання даного завдання. Хоча натхнення, швидше за все, приходить, як тільки людина починає виконувати завдання.

Також вагомим чинником, який спонукає до прокрастинації – це відволікання уваги. Відволікаючі фактори в зовнішньому оточенні можуть заважати зосередитися на поточному завданні. Так, небажання виконувати завдання буде наштовхувати організм на щось більш цікаве, наприклад користування соціальними мережами, спілкування із колегами або із друзями по телефону. Людина буде намагатися перемикнути увагу на щось більш цікаве і менш нудне.

На думку дослідників, прокрастинація за останні роки значно збільшилася внаслідок техніко-технологічного прогресу та зростання інформатизації суспільства. З одного боку, варто погодитися із такими висновками, а з іншого – не слід забувати, що прокрастинацію як людську поведінку, спостерігали протягом усієї історії розвитку суспільства.

При дослідженні результатів прояву такого явища, як прокрастинація, варто відмітити, що вчасно не виконане навіть одне завдання може вплинути не тільки на індивідуальний результат праці даного виконавця, а й призвести до невчасного та неякісного виконання проєкту всією командою, що може негативно позначитися на результатах діяльності або іміджі організації. В той же час, прокрастинація може здійснювати низку негативних впливів на організм людини, що в свою чергу призводить до депресії, тривоги, підвищення тиску, і, як не дивно, навіть викликати фантомні болі тощо.

З огляду на виявлені причини і ряд проблем, які викликають в організмі та діловому житті менеджерів наслідки прокрастинації, варто розглянути дієві механізми, які дозволяють подолати схильність менеджерів до проявів прокрастинації з метою її усунення або мінімізації проявів даного явища і пом'якшення наслідків [16; 17].

Першочерговим має стати усвідомлення причин, чому менеджер прокрастинує, і яку функцію прокрастинація виконує в його житті. В іншому випадку він не зможе знайти ефективного рішення адже не буде розуміти кореня самої проблеми. Як і у випадку з більшістю проблем, усвідомлення та самопізнання є ключами до того, щоб зрозуміти, як зупинити прокрастинацію. Деяких людей прокрастинація захищає від відчуття того, що вони не наділені достатньою кількістю здібностей необхідних для виконання певних професійних обов'язків, і саме це спокушає їх до виконання звичних, непродуктивних дій. Таким чином, саме розуміння справжніх причин прокрастинації допомагає її припинити.

Для подолання прокрастинації варто оволодіти навичками управління часом або самоменеджменту. В той же час, варто зауважити, що не всі методи управління часом однаково корисні в боротьбі з прокрастинацією. Одні методи можуть добре підійти для подолання прокрастинації, в той час, як інші, - навпаки можуть посилити її. Ті, що зменшують тривогу та страх і підкреслюють задоволення та винагороду від виконання завдань, працюють найкраще. Ті, що є негнучкими, підкреслюють масштабність завдань і посилюють тривогу, насправді можуть посилити прокрастинацію і, таким чином, виявляються контрпродуктивними. Тому, не варто складати довгі списки справ і планувати кожен хвилину робочого дня, адже вони підвищують напругу, і навпаки викликають стрес та бажання прокрастинувати. Натомість, потрібно ставити розумні цілі (наприклад, керований список справ), розбиваючи великі завдання на невеликі частини, надаючи собі гнучкість і виділяючи час на речі, які більше подобаються, і обов'язково винагороджувати себе за виконану роботу.

Мотивація з продуктивних причин також виступає дієвим засобом в подоланні прокрастинації. Під продуктивними причинами мається на увазі причини для навчання та досягнень, які призводять до позитивних, продуктивних дій які викликають почуття задоволеності. Ці причини відрізняються від виконання звичайних завдань через страх невдачі, страх розгнівати керівництво, страх виглядати дурним в очах підлеглих або керівництва, або страх не досягти кращих результатів, ніж інші. Всі ці причини часто є дуже вагомими, в той же час, вони не є продуктивними, оскільки викликають неадаптивні, часто негативні почуття та дії.

Одним із дієвих способів сформувати для себе продуктивні мотиви – це поставити перед собою цілі та зосередитися на них. Потрібно, в першу чергу, розібратися в собі, визначити, сформулювати і написати свої особисті причини виконання певної справи, відстежувати свій прогрес у досягненні цілей за допомогою таблиці постановки цілей. Головним чинником мають стати особисті причини та цілі, які спонукають до досягнення результату. Цілі та мотиваційні чинники колег можуть стати пасткою і не привести до продуктивності.

Ще одним підходом до подолання прокрастинації є активне залучення до вирішення справ та виконання поставлених завдань. Пасивна поведінка в колективі призводить до недостатнього заглиблення в курс справ, їх основного змісту, що в кінцевому підсумку послаблює мотивацію. Більше того, пасивна позиція призводить до того, що менеджер не розуміє стану справ настільки, наскільки міг б. Дурниці та плутанина не захоплюють, а навпаки, дратують та призводять до нудьги. Цьому варто запобігати, шляхом прагнення дійсно вникнути в суть справ, виділити цікаву частину, поставити власну мету для виконання кожного завдання, та ставити собі питання про те, що він робить і для чого.

Висновки. Підсумовуючи проведене дослідження варто відмітити, що самоменеджмент на сьогоднішній день може виступати ефективним інструментом боротьби з прокрастинацією в професійному житті менеджерів, оскільки сприяє розвитку навичок управління часом, самодисципліни, мотивації та самомотивації, що дозволяють долати схильність до відкладання виконання поставлених завдань на певний термін.

Встановлено, що прокрастинація, як форма саморегуляторної недостатності, спричинена такими факторами, як нудьга, низька самооцінка, страх невдачі, перфекціонізм, соціальна тривожність та відволікання, що в кінцевому підсумку призводять до стресу, зниження продуктивної праці та навіть погіршення фізичного й ментального здоров'я. Саме тому, оволодіння навичками управління часом або іншими словами самоменеджменту, такими як розбиття завдань на менші етапи, встановлення реалістичних цілей, використання продуктивної мотивації та активна залученість у робочі процеси, допомагають мінімізувати ці шкідливі впливи.

Перспективами подальшого дослідження є розробка адаптивних моделей самоменеджменту, інтеграцію цифрових інструментів з планування, а також аналіз впливу організаційного середовища та психологічного клімату на подолання прокрастинації, що сприятиме підвищенню ефективності менеджерів у сучасних умовах.

Список використаних джерел:

1. Procrastination. OED: Oxford English Dictionary. URL: https://www.oed.com/dictionary/procrastination_n
2. Andreou, C. & White, M.D. (2013). The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination. Eastern Economic Journal, Vol. 39. Pp. 263–265. DOI: <https://doi.org/10.1057/EEJ.2011.31>

3. Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, Vol. 20. Iss. 4. Pp. 474–495. DOI: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
4. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, Vol. 133 (1). Pp. 65–94. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
5. Burka, J.B. & Yuen, L.M. (2008). *Overcoming Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Edition: Second edition, 25th anniversary update Publisher: Da Capo Press. ISBN 978-0-7382-1170-1.
6. Ferrari, J.R., Johnson, J.L. & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance -- Theory, Research and Treatment*. Publisher: Plenum Press. ISBN: 0-306-44842-4. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
7. Milgram, N., Batori, G. & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, Vol. 31. Iss. 4. Pp. 487–500. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)
8. Milgram, N.A., Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, Vol. 13(12). Pp. 1307-1313. DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90173-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90173-M)
9. Rice, K.G., Richardson, C.M.E., & Clark, D. (2012). Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 59. Iss. 2. Pp. 288-302 DOI: <https://doi.org/10.1037/a0026643>
10. Rebetz, M.M.L., Rochat, L. & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, Vol. 76. Pp. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>
11. Procee, R., Kamphorst, B.A., A. van Wissen, & Meyer, J-J.Ch. (2013). A formal model of procrastination. *Proceedings of the 35th Annual Meeting of the Cognitive Science Society*. Austin, TX: Cognitive Science Society. Pp. 50–55. URL: <https://share.google/ttSKJNzHRmzCKlZg3>
12. Ellis, A., & Knaus, W.J. (1977). *Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*. New York: Institute for Rational Living. ISBN 978-0917476044.
13. Rothblum, E.D., Solomon, L.J. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 33(4). Pp. 87–394. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
14. Steel, P. & Klingsieck, K.B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, Vol. 51(1). Pp. 36–46. DOI: <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
15. Why We Procrastinate: The Psychology of Putting Things Off. What if procrastination isn't a bad habit, but a clue to how we're really feeling? (2025). URL: <https://www.mcleanhospital.org/essential/procrastination>
16. Dominic, J. Voge (2007). *Understanding and Overcoming Procrastination*. Research and Teaching in Developmental Education, Vol. 23. No. 2. Pp. 88-96. URL: <https://surl.li/hjzbdo>
17. Procrastination may harm your health. Here's what you can do. Scientists have linked procrastination to a panoply of poor outcomes. But there's hope. (2023). URL: <https://surl.li/bfkmdm>
18. Грубі Т.В., Карамушка Л.М., Бондарчук О.І. (2019) Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома». ISBN 978-966-496-502-3. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29777/>
19. Любченко Н.В. (2017) Самоменеджмент як чинник професійно-особистісного розвитку менеджера в освіті : спецкурс. Київ : НАПН України ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». 56 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724450/1/Любченко_Н.В_Спецкурс%20Самоменеджмент.pdf
20. Котляр Л.І. (2023). Психодіагностика прогностичних параметрів прокрастинації державних службовців. *Публічне управління та регіональний розвиток*, № 19. С. 93-107. DOI: <https://doi.org/10.34132/pard2023.19.05>

References:

1. Procrastination. OED: Oxford English Dictionary. Retrieved from: https://www.oed.com/dictionary/procrastination_n [in English].
2. Andreou, C. & White, M.D. (2013). The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination. *Eastern Economic Journal*, Vol. 39. Pp. 263–26. DOI: <https://doi.org/10.1057/EEJ.2011.31> [in English].
3. Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, Vol. 20. Iss. 4. Pp. 474–495. DOI: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3) [in English].
4. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, Vol. 133 (1). Pp. 65–94. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65> [in English].
5. Burka, J.B. & Yuen, L.M. (2008). *Overcoming Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Edition: Second edition, 25th anniversary update Publisher: Da Capo Press. ISBN 978-0-7382-1170-1. [in English].
6. Ferrari, J.R., Johnson, J.L. & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance -- Theory, Research and Treatment*. Publisher: Plenum Press. ISBN: 0-306-44842-4. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6> [in English].
7. Milgram, N., Batori, G. & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, Vol. 31. Iss. 4. Pp. 487–500. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F) [in English].

8. Milgram, N.A., Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, Vol. 13(12). Pp. 1307-1313. DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90173-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90173-M) [in English].
9. Rice, K.G., Richardson, C.M.E., & Clark, D. (2012). Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 59. Iss. 2. Pp. 288-302 DOI: <https://doi.org/10.1037/a0026643> [in English].
10. Rebetez, M.M.L., Rochat, L. & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, Vol. 76. Pp. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044> [in English].
11. Procee, R., Kamphorst, B.A., A. van Wissen, & Meyer, J-J.Ch. (2013). A formal model of procrastination. *Proceedings of the 35th Annual Meeting of the Cognitive Science Society*. Austin, TX: Cognitive Science Society. Pp. 50–55. Retrieved from: <https://share.google/ttSKJNzHRmzCKlZg3> [in English].
12. Ellis, A., & Knaus, W.J. (1977). *Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*. New York: Institute for Rational Living. ISBN 978-0917476044. [in English].
13. Rothblum, E.D., Solomon, L.J. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 33(4). Pp. 87–394. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387> [in English].
14. Steel, P. & Klingsieck, K.B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, Vol. 51(1). Pp. 36–46. DOI: <https://doi.org/10.1111/ap.12173> [in English].
15. Why We Procrastinate: The Psychology of Putting Things Off. What if procrastination isn't a bad habit, but a clue to how we're really feeling? (2025). Retrieved from: <https://www.mcleanhospital.org/essential/procrastination> [in English].
16. Dominic, J. Voge (2007). Understanding and Overcoming Procrastination. *Research and Teaching in Developmental Education*, Vol. 23. No. 2. Pp. 88-96. Retrieved from: <https://surl.li/hjzbd0> [in English].
17. Procrastination may harm your health. Here's what you can do. Scientists have linked procrastination to a panoply of poor outcomes. But there's hope. (2023). Retrieved from: <https://surl.li/bfkmmdm> [in English].
18. Hrubí, T.V., Karamushka, L.M., & Bondarchuk, O.I. (2019) *Metodyky doslidzhennia perfektsionizmu, trudoholizmu ta prokrastynatsii osobystosti* [Methods of researching perfectionism, workaholism and procrastination of the individual]: method. manual. Kamianets-Podilskyi: PP «Axioma». ISBN 978-966-496-502-3. Retrieved from: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29777> [in Ukrainian].
19. Liubchenko, N.V. (2017) *Samomenedzhment yak chynnyk profesiino-osobystisnoho rozvytku menedzhera v osviti* [Self-management as a factor in the professional and personal development of a manager in education]: special course. Kyiv: National Academy of Sciences of Ukraine State Higher Educational Institution «Un-t Management. Education». 56 p. Retrieved from: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724450/1/Lyubchenko_N.V_Specialcourse%20Self-management.pdf [in Ukrainian].
20. Kotliar, L.I. (2023). *Psykhodiagnostyka prohnostychnykh parametriv prokrastynatsii derzhavnykh sluzhbovtsiv* [Psychodiagnostics of prognostic parameters of procrastination in civil servants]. *Public Administration and Regional Development*, No. 19. Pp. 93-107. DOI: <https://doi.org/10.34132/pard2023.19.05> [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 16.10.2025 р.

Дата прийняття статті до друку: 06.11.2025 р.