

УДК 159.9.072

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА ЕТАПАХ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ

Єхалов В.В., Кравець О.В., Бараннік С.І., Пилипенко О.В., Сидоренко А.А.

Дніпровський державний медичний університет, м. Дніпро, Україна

Резюме: Феномен прокрастинації викликає дедалі більше уваги дослідників та психологів у всьому світі. Відсоток людей за кордоном, що ідентифікують себе як незмінних прокрастинаторів сягає 95%. Явище прокрастинації має як негативні, так і позитивні якості. Потрібні більш широкі подальші дослідження, які будуть досконало відбивати феномен прокрастинації та його підґрунтя.

Ключові слова: прокрастинація, вища медична освіта, суб'єкт навчання.

Abstract: The phenomenon of procrastination is attracting more and more attention from researchers and psychologists around the world. The percentage of people abroad who identify themselves as constant procrastinators reaches 95%. The phenomenon of procrastination has both negative and positive qualities. Wider further research is needed that will perfectly reflect the phenomenon of procrastination and its background.

Keywords: procrastination, higher medical education, subject of study

Поки ми відкладаємо життя, воно минає

(Луцій Анней Сенека, 54 рік н.е.)

За останні роки серед суб'єктів навчання практично усіх ланок вищої медичної освіти, починаючи від студентів початкових курсів та закінчуючи слухачами циклів підвищення кваліфікації, ми зіткнулися з прогресуючим явищем постійного відкладання виконання курсових робіт, написання рефератів, перескладання не зарахованих тем, підготовки доповідей тощо. Це явище не обмежене суворо тільки академічним зволіканням, але й поширюється на побутові завдання (за рахунок якості виконання), міжособисте спілкування, соціальне та приватне життя.

Дане явище знайшло відображення у понятті «прокрастинація» і завоювало величезний інтерес з боку громадськості, отримавши висвітлення в сучасній науковій літературі [1].

Прокрастинація (від лат. *prōcrāstinātiō* - відкладання на завтра; від від *prō* + *crāstinus* - завтрашній, від *crās* - завтра) означає схильність людини відкладати неприємні

завдання на потім, надання переваги виконанню справ, які надають більше задоволення або швидший результат. Прокрастинація відноситься до відстрочення або відкладання завдання або рішення і часто концептуалізується як порушення саморегулювання [2].

Феномен прокрастинації привертає дедалі більше уваги дослідників та психологів у всьому світі. Схильність до відстрочення виконання запланованих справ визнають за собою близько 95% дорослих жителів Заходу, при цьому чверть з них відмічають схильність до хронічної прокрастинації. Зазначається, що протягом 30 років кількість людей за кордоном, що ідентифікують себе як незмінних прокрастинаторів, збільшилася практично на 20% [3,4,5,6].

Сучасні умови життя вимагають від людини необхідності працювати у режимі багатозадачності. Розвиток інформаційних технологій, доступність мережі Інтернет зумовлюють дедалі більшу вираженість феномена прокрастинації у молодіжному середовищі [6]. Більшість психологів пов'язує з цим явищем науково-технічний прогрес, що прискорюється, з дедалі більш жорсткими термінами завершення робіт та підвищеними вимогами до їх якості. Цей феномен більш притаманний громадянам технічно розвинутих країн [7, 8]. Зазначається, що для «білих комірців» (фахівців розумової праці), схильність до прокрастинації характерна у набагато більшій мірі, ніж для працівників, які займаються фізичною діяльністю [5]. Сучасний світ мінливий і вимагає від людини мобільності, гнучкості, вміння діяти за умов невизначеності, високого рівня самоорганізації. Глобальні зміни умов життя та роботи в насиченому інформаційному середовищі змушують оптимізувати звичні способи сприйняття інформації, ставлять нові завдання адаптаційного характеру, з якими кожна людина може впоратися. В результаті виникають і посилюються явища, що загрожують психологічному благополуччю членів соціуму [9]. Суть феномена «прокрастинація» полягає у тому, що при збереженні видимої активності діяльність людини перестає бути продуктивною. Абсолютна кількість прокрастинації є значною, і студенти повідомляють, що це зазвичай займає понад одну третину їхньої щоденної діяльності. Хоча людина розуміє важливість запланованих справ (посадових, учбових або побутових), вона відкладає їх виконання на останній момент, а час витрачається на сторонні, малозначні, а іноді й просто бездумні заняття (перегляд серіалів, гра у комп'ютерні ігри, витрата часу у соцмережах, "вища" кулінарія тощо). Прокрастинацію слід відрізняти від лінощів. Ледача людина не хоче нічого робити і не відчуває жодного занепокоєння з цього приводу. Прокрастинуючий - навпаки, і радий був би щось зробити, але йому не вдається почати. Зволікання не можна плутати і з відпочинком. Під час

відпочинку людина наповнюється новою енергією, а при прокрастинації, навпаки, її втрачає [3, 4, 10]. Така тенденція ставить під загрозу саму ідею вищої освіти - особистісно-професійне становлення спеціаліста, яке програмується учбовою активністю ще на додипломному рівні навчання [11]. Негативні наслідки прокрастинації проявляються не лише у зниженні успішності та продуктивності діяльності, а й у гострих емоційних переживаннях, спричинених власним неуспіхом, почуттям провини, незадоволеністю результатами своєї діяльності [12]. Процес прокрастинації розглядається як механізм, що запускає деструктивні явища як у фізіологічному (стан стресу, тривоги, апатії тощо), так і у психологічному плані (відчуття провини, почуття неуспішності, низької самоефективності тощо), як і наслідки негармонічного соціального самопочуття [13].

Розрізняють п'ять типів прокрастинації: 1) прокрастинація як життєва тактика - відсутність навичок при виконанні щоденних, рутинних обов'язків, що спостерігаються протягом усього життя та пов'язані з невмінням керувати часом; 2) прокрастинація у прийнятті рішень - неможливість приймати рішення у строк; 3) невротична прокрастинація - неможливість приймати вчасно життєво важливі рішення; 4) компульсивна прокрастинація - хронічне зволікання у поведінці. 5) академічна прокрастинація - проблеми у виконанні завдань у призначений термін часу [14, 15].

Проблема раціонального використання часу в сучасних умовах набуває особливої значущості, про що свідчить зростання інтересу до технологій тайм-менеджменту та збільшення кількості наукових публікацій за даної проблематики. Основними причинами прояву академічної прокрастинації є порушення у технічній стороні діяльності та невміння суб'єктів навчання розставляти пріоритети у своїй роботі, іншими словами, у них спостерігається несформованість навичок тайм-менеджменту, що призводить до непослідовності, безсистемності дій та нездатності довгий час зосереджуватися на проблемі [1]. Систематичне недотримання термінів виконання поставлених завдань призводить до неузгодженості суспільного та особистісного часу, що тягне за собою зниження продуктивності діяльності та життя в цілому. Поняття «пасивної» прокрастинації має на увазі традиційне осмислення феномену, терміном «активна» прокрастинація позначається особливий тип психологічної стратегії свідомого відстрочення виконання певних завдань з метою досягнення оптимального підсумкового результату [5].

У наших попередніх дослідженнях було визначено що 43,2% респондентів не вважають доцільним виконувати певні завдання, якщо це їм нічим не загрожує.

Міленіали завжди поспішають виконувати короточасну роботу, але коли вони переходять до довгострокових завдань, тоді вони втрачають відчуття невідкладності, тому що не вміють розставляти пріоритети, тому багато справ залишаються незавершеними. Таким чином, при самопідготовці до занять, більш складні та обсяжні завдання відкладаються до «старої скриньки», що підтвердили 56,2% респондентів. Нинішнє покоління стажерів характеризується академічною прокрастинацією, а це певна фобія прийняття рішень, своєрідний захист від психічного і фізичного перенавантаження. За даними опитування, 69,5% сучасних респондентів вважали себе прокрастинаторами [16, 17, 18].

Для визначення рівня виразності прокрастинації використовувалася шкала загальної прокрастинації К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої. Опитувальник містить 20 пунктів, які оцінюються респондентами наступним чином: 1 бал – не характерно; 2 бали – помірною мірою не характерно; 3 бали – нейтрально; 4 бали – помірною мірою характерно; 5 балів – дуже характерно.

Залежно від відповідей учасників дослідження виділяються такі показники:

- 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
- до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

Було проведене анонімне опитування більше 300 осіб, що були розподілені на 4 групи: студенти, лікарі-інтерни 1-го та 2-го року навчання та слухачі циклів підвищення кваліфікації. Попередні отримані результати показали, що середній рівень прокрастинації в усіх групах дослідження був оцінений у 62,25 - 63,5, що відповідало середньому рівню схильності до прокрастинації на всіх етапах навчання та не мало достовірної міжгрупової різниці ($p = 1$). Але більш детальний аналіз визначив, що у студентському середовищі частка респондентів з високим рівнем прокрастинації склала 34,15%, у інтернів 1-го року навчання - 21,25%, 2-го року - 16,5%, а у лікарів циклів підвищення кваліфікації цей показник був зовсім відсутнім. Проте, всі інші респонденти чотирьох груп показали середній рівень схильності до зволікання, а низький рівень показника не був зафіксований у жодному випадку. Було також визначено, що частка лікарів інтернів, які навчалися на контрактній основі, з високою схильністю до прокрастинації перевищувала цей показник "бюджетників" на 12,5 – 13,25%.

Визначають такі загальні особливості прокрастинації: ірраціональність, коли суб'єкт заздалегідь знає про негативні наслідки відкладання, але все ж таки нічого не робить; усвідомленість, коли людина не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає

намічене раніше; негативні емоційні переживання, внутрішній дискомфорт. Отже, прокрастинація - свідоме гальмування справ, що призводить до негативних наслідків і супроводжується внутрішнім дискомфортом та негативними емоційними переживаннями [19].

Прокрастинація у молодіжному середовищі у контексті залежної поведінки та невротичних реакцій позитивно корелює з депресією, ворожістю та імпульсивністю [20]. Прокрастинуючу поведінку найчастіше демонструють молоді люди із спрямованістю на взаємодію. Поширеність соціальних мереж, доступність мобільного зв'язку та мережі Інтернет сприяють задоволенню потреби у комунікації з використанням віртуального чи реального спілкування та виступають одночасно перешкодою для самореалізації у провідній діяльності. Саме студентам із зазначеною особистісною спрямованістю найскладніше співвіднести власні потреби та необхідність виконання справ. Такий дисонанс завдань і провідних мотивів активізує поведінку, що прокрастинує [21].

Люди найбільш часто характеризують феномен прокрастинації як негативне, шкідливе, антиментальне явище і понад 95% тих, хто зволікає, бажають позбутися, а бо хоч трохи зменшити його вираженість. Обґрунтовуючи цю точку зору, більшість дослідників пов'язують зволікання зі зменшенням індивідуальної продуктивності, а також індивідуального добробуту. Так, наприклад, затримання з оплатою податків громадян США, коштує їм в середньому 400 доларів щорічно. Результати аналізу феномена у суспільстві здебільшого орієнтовані на негативні ознаки та наслідки зволікання.

Невротизм дуже подібний до занепокоєння, збентеження або негативного впливу. Якщо люди зволікають з виконанням завдань, вони потрапляють до стресової ситуації. Дуже занепокоєні, які можуть знайти катаклізм інтерпретації в доброякісних подіях, повинні ірраціонально відкладати багато великих і малих обов'язків життя. Клінічна депресія має кілька характеристик, які роблять її вірогідною причиною зволікання. Депресивні люди часто нездатні отримувати задоволення від життєвої діяльності, схильні до браку енергії і проблем з концентрацією.

Ірраціональне переконання, пізнання або думка - це досить широкий термін, який вміщує кілька дисфункціональних або провокуючих тривогу світоглядів, що робить певні завдання все більш неприємними. Дилема прокрастинатора полягає у визнанні себе неадекватним (неспроможним), або, навпаки, вважати оточуючий світ занадто складним та вимогливим. Особливо пильна увага приділена страху невдачі, перфекціонізму, самосвідомості, тривожності оцінки та всім причинам, що пов'язані з занепокоєнням

щодо отримання суворої оцінки. Самооцінка має прямий зв'язок із прокрастинацією та продуктивністю [3, 4, 7, 21]. Безпорадність і песимізм тісно пов'язані з депресією, як теоретично, так і емпірично. Формується напружений тип прокрастинації, пов'язаний із загальним навантаженням людини, коли втрачається відчуття часу, задоволеність своїми досягненнями, рішучість та впевненість у собі. Високий рівень особистої соціальної відповідальності породжує страх перед майбутнім, побоювання не впоратися з поставленими перед ним завданнями [13].

Прокрастинатори можуть відчувати, що їхні дії не змінюють певну ситуацію, тому вони зосереджені на керуванні своїми емоційними реакціями. Тому щоб впоратися, вони, як правило, використовують стиль орієнтований на емоції, а не на завдання. Бунтарство, ворожість і неприязність вважаються основними мотивами для зволікання. Схильні до цього особи сприймають нав'язаний ззовні графік виконання роботи як неприйнятний і, таким чином, підсвідомо намагаються максимально уникнути його реалізації.

Особливо добре вивченою формою дисфункціональної саморегуляції, зосередженої на емоціях, є самознесилення, тобто тенденція до штучного вигадкування перешкод, які заважають продуктивній діяльності.

Екстраверти зазвичай описуються як товариські, оптимістичні, комунікабельні, енергійні, виразні та імпульсивні суб'єкти. Як за правило, імпульсивність свідчить про спонтанність та схильність діяти за примхами та власними уподобаннями. Хоча песимізм і низький рівень енергії є аспектами депресії, вони також є центральною частиною екстраверсії, особливо якщо це вимірюється позитивною емоційністю або афектом. Вірогідно, що і млявість, і імпульсивність передбачають прокрастинацію, але загальмованість вказує на відсутність екстраверсії, в той же час як імпульсивність - навпаки, є необхідним пізнавальним компонентом для продуктивної роботи. Проте швидке прийняття рішень і менша зосередженість уваги може збільшити прокрастинацію. Імпульсивні люди часто переслідують негайне задоволення, нехтуючи довгостроковими обов'язками.

Прокрастинація концептуально є віддзеркаленням низької сумлінності і неспроможності до саморегуляції. За словами Чехословацького лялькового персонажу Гурвінека виникає парадокс: "Керувати собою я вмію, а от підкорятися собі - ні".

Організація означає здатність до упорядкування, структурування, і планування свого життя. Це ключовий метод саморегуляції може зменшити прокрастинацію кількома шляхами: сприяти постановці цілей рефлексії або автоматичних звичок, які виключають рішення вчинити інакше.

Увага критична до самоконтролю. Змінам у потоці думок передують емоційно збудливий сигнал. Отже, керування сигналами, що відволікають, може полегшити попередження прокрастинації, так що людина або зможе закодувати ці сигнали, або обмежить їх вплив.

Мотивація досягнення може вплинути на прокрастинацію, творча робота за своєю суттю є захоплюючою і, таким чином, обов'язково менш несприятливою. Однак важливо зазначити, що мотивація досягнення не обмежується внутрішньою мотивацією, вона також може включати і зовнішні елементи.

Цілепокладання зменшує прокрастинацію, а нечітко поставлене завдання, яке припускає двоєчитання, найкраще співвідноситься з прокрастинацією. Чим більше людям не подобається завдання, тим більше вони вважають його важким або виказують занепокоєння, і тим більше вони зволікають. Роботи, що відрізняються меншою автономією, значущістю завдання та зворотним зв'язком, вірогідно збільшують затримку прийняття рішень.

Співвідношення успіхів і невдач є критичним, особливо на ранніх етапах навчання. Забагато «провалів» може призвести до протилежного результату - вивченої безпорадності, коли зусилля стають все більш відразливими, збільшуючи можливість прокрастинації [3, 4, 7, 21].

Але, феномену прокрастинації притаманні не тільки негативні риси. Можливе використання зволікання як стратегії підвищення ефективності. Перша позиція розглядає прокрастинацію як одну з форм психологічних захистів - уникнення, що може призвести до негативних наслідків: зниження адаптації та формування неконструктивної поведінки. Інший погляд розглядає даний феномен як одну з форм копінг-стратегій, що дозволяє у ряді випадків ефективно адаптуватися та самореалізовуватися [14]. Так, ми можемо обмірковувати будь-яке вирішення завдання або проблеми якийсь необхідний час для якісного виконання останнього. Досить часто співробітник кафедри не встигає виконати одне завдання, як йому надають ще декілька. Як поводитися у цій ситуації щоб її не "одержати" за невиконання, і щоб робота не виглядала безладним посміховиськом, оскільки була виконана спішно? Вітчизняні та закордонні дослідники радять у цьому разі зайнятися "творчою прокрастинацією". Оскільки ви не можете виконати взагалі все, ви повинні навчитися свідомо відкладати виконання тих завдань, які мають невелику цінність, щоб отримати досить часу для тих, що дійсно мають значення [22, 23]. Існують дані, що різною мірою підтверджують можливість позитивного зв'язку «активної» прокрастинації з підвищеною результативністю навчальної діяльності. Більше того,

зазначається, що завдяки здатності до оперативної зміни пріоритетів у вирішуваних задачах «активні» прокрастинатори можуть бути більш ефективними в умовах суспільства [5]. Оптимально починати роботу за власним розкладом, чим людина підтверджує свою автономію. Зрештою, шукачі відчуттів можуть виявити, що вони отримали задоволення від якісно виконаної роботи, тому вони повинні демонструвати сильні асоціації з цими змінними. Люди повинні менше зволікати, коли вони старіють і навчаються. Багато людей, які відкладають справи лише помірно, роблять це не через внутрішній самоконтроль, а тому, що вони розробили власні схеми для подолання прокрастинації. Люди, як правило, менше відкладають справи з повторюваною практикою. Один із способів зменшити прокрастинацію для виконання даного завдання - це підвищити очікування успіху, але на це особливо впливають моделювання та фактична продуктивність досягнення [3, 4, 7].

Феномен прокрастинації існує з давніх-давен, тому сподівання на те, що це явище зникне у найближчий час, буде необґрунтованим. Нашим сьогодишнім завданням є взяти від нього все позитивне та розробити тактику боротьби з його негативними характеристиками.

Рациональний розподіл особистістю часу свого життя є проявом «своєчасності» - найважливішою якістю особистості, що набувається та розвивається у процесі життєдіяльності. Своєчасність розвитку у певні життєві етапи та своєчасність оволодіння особистістю своєю професією детерміновані необхідністю підлаштовуватися під хід природно-біологічних та суспільних процесів. На кожному етапі професійного та особистісного розвитку відбувається визначення цілей та термінів їх реалізації, що безпосередньо пов'язане з вибудовуванням своєї часової перспективи. Здібності, вміння та навички раціонального розподілу часу забезпечують орієнтування особистості в ситуаціях невизначеності та багатозадачності, детермінують розстановку тимчасових пріоритетів, що є необхідною вимогою особистісної та професійної самореалізації [1].

По-перше, контроль стимулів допомагає керувати поведінкою, вказуючи що є доречним (тобто винагородою) за будь-яких обставин. Щоб запобігти зволіканню, люди оточують себе підказками які підтверджують їхні цілі та спростовують будь-які ознаки, які здаються спокусливими. Щоб ефективніше боротися з повсюдною проблемою прокрастинації, викладачі повинні зосередити свої зусилля на ролі приділення оптимального часу на прийняття рішення.

Сучасними вітчизняними та закордонними дослідниками було сформовано низку рекомендацій з подолання негативних ознак прокрастинації:

- Визначте чітку ціль.
- Заздалегідь плануйте кожен день, думайте на папері.
- Думайте про наслідки, зосередьтесь на них.
- Зосередьтесь на сферах ключових результатів. Знайдіть і визначте ті результати, які необхідні вам для якісного виконання вашої роботи, і працюйте над ними протягом дня.
- Скористайтесь законом трьох. Визначте три речі у своїй роботі, що відповідають за 90% вашого внеску, а тоді зосередьтесь на виконанні їх передусім. Ви помітите, що у вас з'явилось більше часу для родини та особистого життя.
- Перед початком ретельно готуйтеся. До початку роботи переконайтесь, що все потрібне у вас під рукою.
- Починайте "від печі", найбільше й найважливіше завдання можна виконати, якщо йти до цього крок за кроком.
- Використовуйте свої особливі таланти, визначте, що вас виходить особливо добре або могло б виходити добре, і киньте всі сили на виконання цього.
- Визначте основні труднощі й важкі моменти, внутрішні та зовнішні, які обмежують швидкість, та зосередьтесь на їх подоланні.
- Тисніть на себе, максимізуйте свої особисті сили, визначте періоди найвищої фізичної та розумової активності щодня й сплануйте виконання найважливіших і найважчих завдань у цей час.
- Мотивуйте себе діяти. У кожній ситуації шукайте позитив. Зосередьтесь на розв'язанні, а не на проблемі. Відпочивайте багато, щоб мати змогу працювати на повну силу.
- Використовуйте технології для покращення якості комунікації, проте не дозволяйте їм поневолити себе. Навчіться час від часу вимикати всі девайси й залишати їх.
- Діліть завдання на частини. Розбивайте об'ємні, складні завдання на невеличкі шматочки й починайте з невеликої частини.
- Створюйте великі блоки часу. Організуйте свій день навколо великих блоків часу, протягом яких можна зосередитись на виконанні значних завдань.
- Розв'яжіть відчуття крайньої необхідності. Станьте людиною, яка відома швидким та якісним виконанням завдань. Розставте пріоритети в списку важливих справ.

- Не переоцінюйте себе, робіть стільки справ, скільки можете виконати і процес виконання яких буде приносити задоволення, а не перенапругу

- Виконуйте завдання по одному. Встановлюйте чіткі пріоритети, негайно починайте працювати над найважливішим завданням і працюйте, доки не виконаєте його на 100%.

- Поки реалізація та обрана мета не йдуть за звичними маршрутами, індивідуальна воля повинна приймати подальші рішення.

- Переглядайте ці принципи регулярно, доки вони не впишуться органічно у ваше мислення та дії. Тоді ваше майбутнє вирішене. Якщо такі звички особистого менеджменту будуть частиною особистості, майбутній успіх нічим не обмежений [1, 4, 22, 23, 24, 25, 26, 27].

Наприкінці, підсумовуючи усе вищенаведене можна зробити певні висновки:

1. Суб'єктам навчання на всіх етапах вищої медичної освіти здебільшого притаманний середній рівень схильності до прокрастинації.

2. Потрібні більш широкі подальші дослідження, які будуть досконало відбивати феномен прокрастинації та його підґрунтя.

3. Тимчасове дисконтування, вірогідно, є ключем до розуміння прокрастинації та її позитивного використання у вищій медичній освіті.

"Не прокрастинуйте боротьбу проти прокрастинації!" (Людвіг П., 2014).

Конфлікт інтересів: Автори запевняють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів при підготовці цієї статті.

Список літератури:

1. Чевренди А.А. Исследование взаимосвязи уровня академической прокрастинации с особенностями личностной организации времени у студентов ВУЗа. Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология, 2016. № 4 (27). С. 48-52. doi: 10.18323/2221-5662-2016-4-48-52

2. Fernie B. A., Bharucha Z., Nikčević A. V., Spada M. M. The Unintentional Procrastination Scale. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 2017. № 35 (2). P. 136–149.

3. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? Personality and Individual Differences, 2010. v. 48 (8). P. 926-934.

4. Steel P. The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done. New York: HarperCollins, 2012. 352 p.

5. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. Национальный психологический журнал, 2015. № 4(20). С. 130-140.
6. Шамшикова О. А., Кормачева И. Н. К вопросу о психологическом феномене «прокрастинация». Развитие человека в современном мире, 2014. № 5-1 (5). С. 253–270.
7. Тронь Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения. Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches. 2017, v.6, Is. 2A. С.88-95.
8. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. European Journal of Personality, 2000. v. 14, P. 141-156.
9. Сморгалова Т.Л., Васильева Н.Г. Исследование взаимосвязи прокрастинации и эмоционального интеллекта. Международный научно-исследовательский журнал, 2016. ч. 3. № 7(49). С. 148-151. doi: 10.18454/IRJ.2016.49.018
10. Дунай А. Прокрастинация и зачем с ней бороться? Чернігівська блогосфера, 04.06.2020. <https://blog.stu.cn.ua/2020/06/04/prokrastinacija-i-zachem-s-nej-borotsja/>
11. Кормачёва И. Н. Академическая прокрастинация как элиминация учебной активности. Психология человека в образовании, 2021, т. 3, № 1. С. 61-70. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-1-61-70>
12. Болотова А.К., Чевренеди А.А. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия. Культурно-историческая психология, 2017. т. 13. № 4. С. 101-108. doi: 10.17759/chp.2017130411
13. Полевая М.В. Прокрастинация и социальная ответственность личности. Современные научные исследования и инновации, 2016. № 8 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2016/08/71053> (дата обращения: 14.07.2021).
14. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов, Журнал «Психология и право», 2013. № 4. С.1-14.
15. Чернышева Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения. Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки, 2016. С. 17-26.
16. Ekhalov V.V., Kravets O.V., Stus V.P., Moiseenko M.M., Barannik S.I. Sociopsychological image of the modern intern (educational and social research). Урологія. 2021. т. 25, № 1. Р. 71–80. doi: 10.26641/2307-5279.25.1.2021.231404
17. Yekhalov V.V., Kravets O.V., Krishtafor D. A. Psychological Features of the Modern Intern. The world of science and innovation. Abstracts of the 6th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom, 2021. P. 304-311.

18. Тулган Б. Не всем достанется приз. Как управлять поколением «игрек». М.: ООО Манн, Иванов, Фербер, 2017. 256 с.
19. Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования. Приволжский научный вестник, 2016. № 11 (63). С. 58-61.
20. The procrastination of Internet gaming disorder in young adults: The clinical severity/ Yeh Y. C., Wang P. W., Huang M. F. et al.. Psychiatry Research, 2017. v. 254. P. 258–262.
21. Воронова Т. А., Дубровина С. В. , Чепурко Ю. В. Прокрастинация у студентов медицинского ВУЗа с различной направленностью личности. Образование и наука, 2020. т. 22, № 9. С. 86-106. doi: 10.17853/1994-5639-2020-9-86-106
22. Трейсі Б. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час. Харків, 2016. Книжковий клуб «КСД». 111 с.
23. Are procrastinators psychologically healthy? Association between psychosocial problems and procrastination among college students in Shanghai, China: a syndemic approach/ Shi X, Wang S, Liu S et al. Journal of Psychology, Health & Medicine, 2019. № 24. P. 570–577.
24. Берегова Н.П., Підганюк В.В. Дослідження "прокрастинації" як психологічного феномену. Український психолого-педагогічний науковий збірник, 2020. №19. С. 10-13.
25. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. Львів, 2017. 70 с.
26. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра / Пер. с чеш. М.: Альпина Паблишер, 2014. 263 с.
27. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.