

УДК 159.923:159.947:37.015.3

DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-1\(100\)-03](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-1(100)-03)**Довга Марія,**

доктор філософії в галузі освітніх, педагогічних наук,
Національний центр «Мала академія наук України»
м. Київ, Україна

Dovha Mariia,

PhD in Educational and Pedagogical Sciences,
National Center “Junior Academy of Sciences of Ukraine”,
Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-7440-8293>**Шаповалов Євгеній,**

кандидат технічних наук, старший дослідник,
Національний центр «Мала академія наук України»,
м. Київ, Україна

Shapovalov Yevhenii,

PhD in Technical Sciences, Senior Researcher,
National Center “Junior Academy of Sciences of Ukraine”,
Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-3732-9486>

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ: МОТИВАЦІЙНО-ЕМОЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ У ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ*

Анотація.

У статті здійснено теоретичний аналіз феномену прокрастинації на основі сучасних зарубіжних досліджень. Розкрито її мотиваційні, емоційні та когнітивні механізми, окреслено ситуативні й індивідуальні чинники, а також уточнено відмінності між прокрастинацією та стратегічним відтермінуванням діяльності. Особливу увагу приділено специфіці проявів прокрастинації в обдарованих учнів, зокрема її зв'язку з перфекціонізмом, тривожністю та коливаннями самоефективності. Обґрунтовано психолого-педагогічні напрями профілактики прокрастинації в освітньому середовищі.

Ключові слова: прокрастинація; саморегуляція; обдаровані учні; перфекціонізм; емоційна регуляція.

THE PSYCHOLOGY OF PROCRASTINATION: SELF-REGULATORY MECHANISMS AND MANIFESTATIONS IN GIFTED LEARNERS

Summary.

This article presents a comprehensive theoretical analysis of procrastination as a multidimensional psychological phenomenon grounded in contemporary international research. Procrastination is conceptualized as a voluntary and irrational delay of intended actions despite the awareness of potential negative consequences and is interpreted primarily as a failure of self-regulation rather than merely insufficient time-management skills. The paper synthesizes empirical findings on the motivational, emotional, cognitive, and contextual mechanisms underlying procrastination, with particular attention to short-term mood repair, task aversiveness, temporal discounting, reward delay, and fluctuations in perceived self-efficacy. Dispositional predictors, including neuroticism, conscientiousness, maladaptive perfectionism, and self-handicapping tendencies, are systematically reviewed, and their complex and sometimes inconsistent associations with procrastinatory behavior are discussed.

* Під час підготовки цього рукопису автори використовували інструмент ChatGPT (версія 5.2 від OpenAI) з метою стилістичного редагування тексту. Після генерації результату автори переглянули та відредагували контент і несуть повну відповідальність за зміст статті.

The distinction between maladaptive procrastination and strategic delay is clarified through the criterion of irrationality and the presence of adverse outcomes, while debates concerning the construct of active procrastination are critically addressed. Special emphasis is placed on procrastination among gifted students. Despite their high intellectual abilities and learning potential, gifted learners may exhibit specific forms of delay associated with elevated standards, fear of not meeting expectations, anxiety, and the illusion of effortless performance. In such cases, procrastination may manifest as excessive preparation, overanalysis, or postponement driven by the pursuit of ideal outcomes. However, empirical evidence indicates that procrastination explains only a limited proportion of variance in academic achievement among gifted students, underscoring the need for a differentiated interpretation of this phenomenon.

The article highlights the importance of integrating international empirical findings to refine theoretical frameworks and inform psychological and pedagogical prevention strategies aimed at strengthening realistic self-efficacy, reducing task aversiveness, structuring complex assignments, fostering adaptive perfectionism, and supporting emotional self-regulation in educational contexts.

Keywords: procrastination; self-regulation; gifted students, perfectionism; emotional regulation.

Постановка проблеми. Сучасна освіта функціонує в умовах зростання академічних вимог, дефіциту часу та постійної конкуренції, що підвищує роль саморегуляції як ключової умови успішного навчання. У цьому контексті прокрастинація, що є систематичним відкладанням запланованих завдань, набуває особливої актуальності. У вітчизняній психологічній і педагогічній літературі це явище висвітлено недостатньо, особливо в контексті обдарованих учнів. Для уточнення механізмів цього явища та його відмежування від стратегічного відтермінування діяльності важливим є систематичний аналіз зарубіжних досліджень, у яких накопичено значний емпіричний матеріал щодо предикторів, форм прояву та педагогічно релевантних чинників прокрастинації. Такий аналіз необхідний як для узгодження термінології й підходів, так і для визначення теоретичних орієнтирів подальшого вивчення проблеми та обґрунтування практичних напрямів роботи в освітньому середовищі.

Метою статті є здійснення теоретичного аналізу феномену прокрастинації на основі сучасних зарубіжних досліджень, окреслення її ключові психологічні механізми та чинники, уточнення відмінності між прокрастинацією та стратегічним відтермінуванням діяльності, а також визначення специфіки проявів прокрастинації в обдарованих учнів і обґрунтування напрямів психолого-педагогічної профілактики в освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Термін «прокрастинація» походить від латинського *prōcrāstinātiō*, що утворене від дієслова *prōcrāstināre* – «відкладати на завтра», «зволікати». Лексема складається з префікса *pro-* («вперед», «на користь», «у напрямі») та прикметника *crāstinus* («завтрашній»), що походить від прислівника *crās* («завтра») [21; 22]. Таким чином, у буквальному значенні *procrastinatio* означало «перенесення на завтра», що відображає сутнісну характеристику феномену, саме – часову відстрочку дії.

У сучасній психології прокрастинація визначається як добровільне та ірраціональне відкладання запланованих дій, навіть якщо така затримка призводить до негативних наслідків (погіршення

ментального здоров'я, несвоєчасне виконання задачі тощо). У метааналітичному огляді П. Стіл (P. Steel) прокрастинацію схарактеризовано як «квінтесенцію провалу саморегуляції», у межах якої прагнення до отримання короткострокових вигод – зменшення напруги, уникання дискомфорту – переважає над довгостроковими цілями [28]. Таким чином, прокрастинація розглядається не як нестача навичок управління часом, а як складний мотиваційно-емоційний процес, що пов'язаний із механізмами саморегуляції.

Водночас у науковому дискурсі важливо розмежовувати прокрастинацію та стратегічне відкладання задач на пізніші терміни. Деякі дослідники наголошують, що обов'язковою ознакою «істинної» прокрастинації є наявність негативних наслідків [28]. Якщо ж відтермінування дій не спричиняє шкоди або навіть підвищує ефективність (наприклад, через збирання додаткової інформації чи оптимізацію рішень), його доцільніше трактувати як адаптивну стратегію [30].

У випадках, коли прокрастинація спричиняє надмірний стрес, паніку, виснаження та нездатність виконувати поставлені задачі впродовж періоду понад шість місяців, то можна говорити про патологічну прокрастинацію [25].

Види прокрастинації. У літературі запропоновано розрізняти активну та пасивну прокрастинацію. Активна прокрастинація пов'язана з усвідомленим відкладанням завдань із наміром виконати їх в умовах жорстких часових обмежень, пасивна – з труднощами ініціації діяльності через невпевненість або страх невдачі [7]. Однак концепція активної прокрастинації піддається критиці, оскільки значною мірою перетинається з адаптивною стратегією затримкою і не завжди відповідає критерію ірраціональності [6].

Поширеність та наслідки прокрастинації. Прокрастинація в тому чи іншому вигляді є надзвичайно поширеним та давнім явищем. Згідно з даними досліджень, до 80–90 % здобувачів вищої освіти мають схильність до прокрастинації, а деякі можуть проводити в цьому стані до третини свого денного часу [28]. Значна кількість прислів'їв та приказок, які застерігають від відкладання справ

на потім, свідчить про те, що прокрастинація не є виключно сучасним явищем, а виникла давно і, як припускають деякі науковці, є однією з базових схильностей людини [10]. Різні форми прокрастинації пов'язують із відкладанням виконання навчальних і робочих задач, планування сім'ї, а також із недостатньою кількістю пенсійних накопичень, униканням необхідного лікування та обстежень тощо [28]. Також у дослідженнях науковці припускають, що прокрастинація є посередником між потребою в нових враженнях і залежною поведінкою [34]. Так, у своєму дослідженні S. Nadarajan та співавтори показали, що вона пояснює до 11,3 % варіативності рівня інтернет-залежності [20], а Н. Аяді (N. Ayadi) з колегами визначили, що в обдарованих учнів прокрастинація постає посередником між перфекціонізмом і розвитком залежностей [3].

У педагогічному контексті особливої уваги заслуговує академічна прокрастинація – схильність відкладати виконання навчальних завдань до останнього моменту (виконання проєктів, написання письмових робіт, підготовка до контрольних робіт та екзаменів тощо). Дуже часто це явище стосується виконання складних задач, які потребують високої якості виконання [33] і часто призводить до зниження якості роботи через брак часу на її виконання. У крайніх випадках прокрастинація може призводити до повної нездатності виконувати академічні завдання, втрати мотивації та низької успішності [17].

Однак емпіричні дані залишаються неоднозначними: деякі дослідження не виявили відмінностей у рівнях прокрастинації серед успішних та неуспішних здобувачів вищої освіти [2], тоді як інші відзначили присутність позитивної, але дуже низької кореляції між прокрастинацією та академічною успішністю [9]. Це свідчить про багатфакторність феномену та необхідність урахування контекстуальних змінних.

Причини виникнення прокрастинації. Попри поширене уявлення про прокрастинацію як рису особистості, дослідження засвідчують її значну залежність від ситуативних чинників [26]. Це підтверджується також тим, що задачі часто не просто відкладаються, а тимчасово заміщуються іншою діяльністю. Серед найважливіших ситуативних чинників виокремлюють часову віддаленість дедлайну та відразливість завдання (task aversiveness).

Зокрема давно відомо, що чим більш віддаленими є терміни виконання задач, тим меншим є їхній вплив на прийняття рішень. Деякі вчені вважають це одним із найбазовіших принципів поведінки людини. Відповідно, прокрастинація більш імовірно виникає за умов, коли кінцевий термін виконання задачі дуже віддалений у часі [28]. Деякі дослідники пояснюють це тим, що прокрастинатори мають труднощі з формуванням

образу майбутнього, тому не можуть детально уявити негативні наслідки відкладання задач [23]. Водночас інші автори наголошують, що для виникнення прокрастинації має значення не стільки віддаленість кінцевого етапу задачі, скільки часовий проміжок між виконаними діями та отриманою винагородою – чим більший цей проміжок, тим імовірніше відкладатиметься задача. Закріплення звички до прокрастинації вони пояснюють негативним підкріпленням – завершення задачі у встановлені терміни викликає потужне відчуття полегшення та звільнення від тиску, що підкріплює відповідну поведінку [35].

Також, чим більшу відразу викликає задача, тим імовірніше, що її виконання буде постійно відкладатися. Відраза до задачі може бути зумовлена її надмірною складністю, надмірною простотою (що веде до втрати інтересу), великою кількістю рішень, які необхідно приймати в процесі вирішення задачі (чим більше «перехресть» на шляху до вирішення, тим довшою буде загальна затримка), та загальним інтересом суб'єкта до виконання зазначеної задачі. Однак дослідники наголошують, що якщо виконання задачі відкладається поза встановлені терміни, то доцільніше говорити про поведінку уникання, ніж про власне прокрастинацію [28].

Серед *індивідуальних чинників* важливе значення мають нейробіологічні особливості та особистісні риси (ці складові очікувано взаємопов'язані). Схильність до патологічної прокрастинації дослідники пов'язують із розладами функціонування нейромедіаторів системи винагородження мозку, через що порушується здатність отримувати задоволення від виконаних задач. Дослідження близнюкових пар виявили, що цей вид прокрастинації значною мірою зумовлюється спадковими чинниками [12].

Хоча прокрастинація не є стійкою рисою особистості, усе ж неодноразово вивчався її зв'язок із такими рисами.

Нейротизм позитивно пов'язаний із прокрастинацією, оскільки створює замкнене коло, через яке люди з високою тривожністю відчувають більший рівень стресу, коли зустрічають задачу, що викликає стрес, спонукає їх уникати задачі та збільшувати рівень стресу через відчуття затримки.

Низька самооцінка та низька самоефективність також сприяють прокрастинації, оскільки викликають відчуття нездатності впоратися з поставленими задачами, що спонукає ці задачі відкладати. Окрім того, у людей, які не дуже впевнені в здатності виконати завдання, може виникати поведінка самообмеження (self-handicapping), що полягає в штучному створенні зовнішніх умов, які унеможливають виконання задачі. У цих випадках прокрастинація допомагає пояснити недостатньо якісне виконання задачі браком часу і в такий спосіб захистити образ «Я» [29]. Щоправда, серед

дослідників точаться дискусії, чи є self-handicapping причиною прокрастинації, чи прокрастинація є одним із проявів self-handicapping [32].

Депресивні стани також збільшують імовірність прокрастинації, оскільки брак енергії, низька самооцінка та низька самоефективність, які їх супроводжують, також ускладнюють і виконання задач. Постійне відкладання задач і важливих рішень «на потім» навіть розглядається як один із симптомів депресії та використовується як один з її індикаторів у шкалі Бека [5].

Дані про кореляції між прокрастинацією та відкритістю досвіду є дещо суперечливими. Наприклад, у метааналізі П. Стіл (P. Steel) зазначалося, що зв'язок між ними відсутній [28]. Водночас, якщо визначати відкритість досвіду як готовність взаємодіяти з новими умовами та об'єктами, то можна очікувати негативну кореляцію відкритості з прокрастинацією, що спостерігали в окремих дослідженнях [11], а також у більш сучасному метааналізі [18].

Зв'язок між дружелюбністю та прокрастинацією здебільшого негативний [11; 18]. Імовірно, люди з низькими показниками дружелюбності схильні відкладати задачі на знак того, що вони не згодні з визначеними термінами та хочуть працювати у власному темпі. Водночас в одному з досліджень було з'ясовано, що негативна кореляція між дружелюбністю та активною прокрастинацією спостерігалася лише тоді, коли роботодавець просили оцінити рівень прокрастинації співробітника. У випадку ж самооцінювання, зв'язку виявлено не було [27].

Висновки щодо зв'язків прокрастинації з екстраверсією ще менш однозначні. В одних дослідженнях спостерігали позитивну кореляцію [27], у інших – негативну. Здебільшого вона позитивно корелює з екстраверсією. Оскільки екстраверсія часто поєднується з імпульсивністю, то вона може сприяти і прокрастинації, у тих випадках, коли первинне спонукання виконати дію відсутнє та присутні інші сильніші імпульси. Також екстраверсія пов'язана з пошуком вражень (sensation seeking), що може призводити до швидкої втрати інтересу до задач та активного відкладання на потім завдань, що здаються нудними. Зрештою, відчуття ризику, що створюється наближенням дедлайну, може ставати адиктивним, а прокрастинацію може спричиняти бажання відчувати його знову і знову. Зрештою, така поведінка може погіршувати продуктивність [28].

Добросовісність здебільшого негативно пов'язана з прокрастинацією, оскільки передбачає високу здатність до саморегуляції та організованість. Водночас дослідники підкреслюють, що хоча для людей із низькими показниками добросовісності характерна постійна прокрастинація, сама по собі прокрастинація не означає низького рівня добросовісності [26].

Хоча поширеним є уявлення, що прокрастинація виникає внаслідок перфекціонізму, результати досліджень не дають однозначної підтримки цій ідеї. Зокрема метааналіз П. Стіл (P. Steel) показав, що прокрастинатори з меншою імовірністю є перфекціоністами [28]. Більш сучасні дослідження показали наявність слабкої позитивної кореляції між прокрастинацією та перфекціонізмом [13; 24]. Неоднозначність висновків може пояснюватися тим, що перфекціонізм має дві грані – з одного боку, особа визначає дуже високі стандарти виконання задач, а з іншого – встановлені стандарти можуть перевищувати можливості та спонукати до відкладання задач із метою уникнути невідповідності між бажаним рівнем виконання та реальним [13]. Однак люди, які справді бояться не досягнути своїх стандартів, так само можуть починати працювати раніше та з більшою старанністю [28].

Зазвичай частота прокрастинації знижується в процесі навчання та дорослішання особи. Висока спрямованість на успіх також знижує частоту прокрастинації [14].

Прокрастинація серед обдарованих учнів. До прокрастинації можуть бути схильні та обдаровані учні. Деякі дослідники називають її одним із чинників явища низької успішності обдарованих учнів [19].

Досліджень, присвячених особливостям прокрастинації серед обдарованих учнів, небагато, проте можна припустити, що до її виникнення призводить високий рівень стресу та тривожності, а також прояви перфекціонізму. Академічна прокрастинація серед обдарованих учнів часто виникає не лише через незнання того, як виконувати задачі, а внаслідок бажання виконати задачу ідеально. У таких випадках прокрастинація набуває форми вивчення всіх деталей поставленої задачі, часто непотрібних, що зрештою заважає розпочати її виконання [8].

Також обдаровані учні можуть потрапляти в ілюзію легкості виконання задач, через що задача може здаватися такою, що не займе багато часу. Також у них може існувати уявлення про те, що для підтримки статусу обдарованого необхідно не витратити забагато часу на навчання, а робити все «легко» та в останній момент [1].

Значна кількість обдарованих здобувачів вищої освіти, керуючись цікавістю, ставлять перед собою нереалістичні завдання, прагнучи перевершити власні можливості та виконати їх у надзвичайно стислий термін. [16]. Така поведінка підкріплюється щоразу, коли вдається досягнути мети. Варто зазначити, що у більшості випадків обдарованим здобувачам освіти вдається виконати задачу вчасно, попри всі затримки. У нещодавньому дослідженні автори навіть виявили невелику позитивну кореляцію між активною прокрастинацією та академічними досягненнями [15]. Загалом схильність до прокрастинації в будь-якій формі

пояснює лише 3 % варіативності успішності обдарованих учнів [16].

Профілактика прокрастинації. На підставі емпіричних досліджень дослідники пропонують такі напрями профілактики та подолання прокрастинації:

1) постановка задач, виконання яких не виглядає нереалістично. Чим більше суб'єкт впевнений у своїй здатності впоратися із задачею, тим менша імовірність, що він втрачатиме час на прокрастинацію;

2) зменшення task aversion – нецікаві задачі скоріше будуть відкладені. Тому зниженню прокрастинації сприяє збільшення автономії у виборі задач, підбір задач достатньо складних, що не викликають нудьги, але водночас достатньо зрозумілих, щоб не створювалося враження їхньої непосильності. Також ефективним є поділ задач на менші складові, за виконання кожної з яких передбачається винагорода (наприклад, поетапне оцінювання). Швидке надходження винагороди сприяє посиленню мотивації. Із часом мотивація, що виникла як зовнішня, може переходити у внутрішню;

3) організація рутини – якщо навчання відбувається в одній і тій же локації, за визначеним розкладом – імовірність прокрастинації знижується. Оточення речами, які нагадують про необхідність виконання задач, також достовірно знижує частоту відволікання [31];

4) значна кількість точок вибору в поставленій задачі збільшує імовірність постійного відкладання її виконання. Тому зменшення точок вибору знижує прокрастинацію. Водночас у сучасному світі люди дедалі рідше виконують автоматичні задачі, що не потребують прийняття рішень. Ця тенденція може бути однією з причин зростання рівня прокрастинації, яке відзначають дослідники [28];

5) розроблення письмового плану роботи достовірно знижує строки прокрастинації та відкладання її виконання;

6) майндфулнесс практики, техніки подолання стресу також сприяють зниженню прокрастинації, оскільки зазвичай вона посилюється в умовах стресу, а також у стані напливу нав'язливих думок – румінації [4].

Висновки. Прокрастинація є багатовимірним психологічним феноменом, що поєднує мотиваційні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Прокрастинація серед обдарованих учнів є не стільки наслідком «лінощів» або дефіциту навичок самоорганізації, скільки проявом складної взаємодії високих стандартів, емоційної вразливості та специфіки навчальних завдань. Для цієї групи здобувачів освіти відкладання часто має масковані форми: надмірне заглиблення в деталі, «ідеальна» підготовка перед стартом, пошук оптимального рішення замість переходу до дії, а також установка на виконання «легко» й у стислий термін задля підтримання статусу обдарованості. Важливими предикторами можуть виступати перфекціонізм, тривожність, коливання самоефективності, а також ілюзія швидкого виконання складних завдань, що підвищує ризик накопичення дедлайнів і емоційного виснаження.

Водночас емпіричні дані свідчать, що вплив прокрастинації на академічні результати обдарованих учнів є відносно невеликим і не може розглядатися як провідний чинник їхніх досягнень або невдач. Це підкреслює потребу диференційовано трактувати прокрастинацію в обдарованих: відмежовувати дезадаптивне уникання від стратегічного таймінгу та короткочасної мобілізації ресурсів.

У практичній площині найбільш перспективними є психолого-педагогічні втручання, спрямовані на розвиток реалістичної самоефективності та толерантності до «неідеального старту», роботу з дезадаптивним перфекціонізмом і страхом невідповідності власним стандартам, структурування складних завдань у форматі поетапного виконання з проміжним зворотним зв'язком та оцінюванням, формування стабільних навчальних рутин і зменшення кількості «точок вибору» в процесі роботи, підтримку емоційної саморегуляції через практики зниження стресу. Таким чином, профілактика прокрастинації в обдарованих учнів має будуватися не на посиленні контролю, а на створенні умов, де високі здібності поєднуються з навичками саморегуляції, психологічною гнучкістю та безпечною можливістю помилятися в процесі навчання.

Використані літературні джерела

1. Aldalham M. S. Academic procrastination among outstanding achievement and non-achieving female university students. *Information Sciences Letters*. 2023. Vol. 12, No. 2. URL: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/isl/vol12/iss2/21>.
2. Alenezi S. A. Perfectionism and procrastination among gifted and normal students at the College of Basic Education in the State of Kuwait. *Journal of Educational and Psychological Sciences*. 2022. Vol. 6, No. 43. P. 118–138. DOI: <https://doi.org/10.26389/AJSRP.L070222>.
3. Ayadi N., Pireinaladin S., Shokri M., Dargahi S., Zarein F. Investigating the mediating role of procrastination in the relationship between positive and negative perfectionism and mobile phone addiction in gifted students. *Iranian Journal of Psychiatry*. 2021. Vol. 16, No. 1. P. 30–55. DOI: <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i1.5375>.
4. Bagheri S., Farahani H., Watson P., Bezdán T., Rezaiean K. Unraveling symptom interplay: A network analysis of procrastination in gifted students. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. Article 370. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01868-6>.

5. Beck A. T., Beck R. W. Screening depressed patients in family practice: A rapid technique. *Postgraduate Medicine*. 1972. Vol. 52. P. 81–85. DOI: <https://doi.org/10.1080/00325481.1972.11713319>.
6. Chowdhury S. F., Pychyl T. A. A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 120. P. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.026>.
7. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*. 2005. Vol. 145, No. 3. P. 245–264. DOI: <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>.
8. Closson L. M., Boutilier R. R. Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*. 2017. Vol. 57. P. 157–162. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.001>.
9. Gayary M., Kalita S. Relationship between academic procrastination and academic achievement of postgraduate students. *Journal of Education and Health Promotion*. 2025. Vol. 14. Article 8. DOI: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_435_24.
10. Gustavson D. E., Miyake A., Hewitt J. K., Friedman N. P. Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*. 2014. Vol. 25, No. 6. P. 1178–1188. DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797614526260>.
11. Hidalgo-Fuentes S., Martínez-Alvarez I., Llamas-Salguero F., Pineda-Zelaya I. S., Merino-Soto C., Chans G. M. The role of Big Five traits and self-esteem on academic procrastination in Honduran and Spanish university students: A cross-cultural study. *Heliyon*. 2024. Vol. 10, No. 16. Article e36172. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36172>.
12. Hu Y., Tang Y., Li W., Zheng D., Jin Y., Fan Q., Buitelaar J. K., Zhou Y., Chen Z. Shared neurogenetic architecture links adolescent neurodevelopmental deviations to adult psychopathological procrastination. *Molecular Psychiatry*. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41380-025-03423-0>.
13. Jadidi F., Mohammadkhani S., Zahedi Tajrishi K. Perfectionism and academic procrastination. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2011. Vol. 30. P. 534–537. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.104>.
14. Kandemir M. Predictors of academic procrastination: Coping with stress, internet addiction, and academic motivation. *World Applied Sciences Journal*. 2014. Vol. 32, No. 5. P. 930–938. DOI: <https://doi.org/10.5829/idosi.wasj.2014.32.05.60>.
15. Kooren N. S., Van Nooijen C., Paas F. The influence of active and passive procrastination on academic performance: A meta-analysis. *Education Sciences*. 2024. Vol. 14, No. 3. Article 323. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci14030323>.
16. Korkmaz O., Ilhan T., Bardakci S. An investigation of self-efficacy, locus of control, and academic procrastination as predictors of academic achievement in students diagnosed as gifted and non-gifted. *European Journal of Education Studies*. 2018. Vol. 5, No. 12. DOI: <https://doi.org/10.46827/ejes.v0i0.1678>.
17. Kurtovic A., Vrdoljak G., Idzanovic A. Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*. 2019. Vol. 8, No. 1. P. 1–26. DOI: <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>.
18. Meng X., Pan Y., Li C. Portraits of procrastinators: A meta-analysis of personality and procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2024. Vol. 218. Article 112490. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112490>.
19. Mofield E., Parker Peters M. Understanding underachievement: Mindset, perfectionism, and achievement attitudes among gifted students. *Journal for the Education of the Gifted*. 2019. Vol. 42, No. 2. P. 107–134. DOI: <https://doi.org/10.1177/0162353219836737>.
20. Nadarajan S., Hengudomsu P., Wacharasin C. The role of academic procrastination on internet addiction among Thai university students: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*. 2023. Vol. 9, No. 4. P. 384–390. DOI: <https://doi.org/10.33546/bnj.2755>.
21. Online Etymology Dictionary. 2024. URL: <https://www.etymonline.com/>.
22. Oxford English Dictionary. 2023. URL: <https://www.oed.com/>.
23. Rebetz M. M. L., Barsics C., Rochat L., D’Argembeau A., Van der Linden M. Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*. 2016. Vol. 42. P. 286–292. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.04.003>.
24. Rice K. G., Richardson C. M. E., Clark D. Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*. 2012. Vol. 59, No. 2. P. 288–302. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0026643>.
25. Rist F., Engberding M., Hoecker A., Wolf-Lettmann J., Fischbach E.-M. Diagnostic criteria to differentiate pathological procrastinators from common delayers: A re-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1147401. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1147401>.
26. Roberts B. W., Chernyshenko O. S., Stark S., Goldberg L. R. The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major personality questionnaires. *Personnel Psychology*. 2005. Vol. 58. P. 103–139. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00301.x>.
27. Shaw A., Choi J. Big Five personality traits predicting active procrastination at work: When self- and supervisor-ratings tell different stories. *Journal of Research in Personality*. 2022. Vol. 99. Article 104261. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104261>.

28. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
29. Strunk K. K., Steele M. R. Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handicapping in predicting student procrastination. *Psychological Reports*. 2011. Vol. 109, No. 3. P. 983–989. DOI: <https://doi.org/10.2466/07.09.20.PR0.109.6.983-989>.
30. Svartdal F., Nemtcán E. Past negative consequences of unnecessary delay as a marker of procrastination. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 787337. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.787337>.
31. Valente S., Dominguez-Lara S., Lourenço A. Planning time management in school activities and relation to procrastination: A study for educational sustainability. *Sustainability*. 2024. Vol. 16, No. 16. Article 6883. DOI: <https://doi.org/10.3390/su16166883>.
32. Vikram S. M., Singh R., Pandey A. Self-handicapping, procrastination and mindfulness among college students. *Indian Journal of Applied School Psychology*. 2025. Vol. 6, No. 1. P. 267–275.
33. Vural L., Gündüz G. F. The relationship between academic procrastination behaviors and cognitive awareness levels of prospective teachers. *Elementary Education Online*. 2019. Vol. 18, No. 1. P. 307–330. DOI: <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.527226>.
34. Wang J., Wang P., Yang X., Zhang G., Wang X., Zhao F., Zhao M., Lei L. Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. Vol. 17, No. 4. P. 1049–1062. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00106-0>.
35. Zentall T. R. Basic behavioral processes involved in procrastination. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 769928. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769928>.

References

1. Aldalham, M. S. (2023). Academic procrastination among outstanding achievement and non-achieving female university students. *Information Sciences Letters*, 12(2). Retrieved from: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/isl/vol12/iss2/21>.
2. Alenezi, S. A. (2022). Perfectionism and procrastination among gifted and normal students at the College of Basic Education in the State of Kuwait. *Journal of Educational and Psychological Sciences – Journal of Educational and Psychological Sciences*, 6(43), 118-138. DOI: <https://doi.org/10.26389/AJSRP.L070222>.
3. Ayadi, N., Pireinaladin, S., Shokri, M., Dargahi, S., & Zarein, F. (2021). Investigating the mediating role of procrastination in the relationship between positive and negative perfectionism and mobile phone addiction in gifted students. *Iranian Journal of Psychiatry – Iranian Journal of Psychiatry*, 16(1), 30-55. DOI: <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i1.5375>.
4. Bagheri, S., Farahani, H., Watson, P., Bezdán, T., & Rezaiean, K. (2024). Unraveling symptom interplay: A network analysis of procrastination in gifted students. *BMC Psychology – BMC Psychology*, 12, Article 370. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01868-6>.
5. Beck, A. T., & Beck, R. W. (1972). Screening depressed patients in family practice: A rapid technique. *Postgraduate Medicine – Postgraduate Medicine*, 52, 81-85. DOI: <https://doi.org/10.1080/00325481.1972.11713319>.
6. Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences – Personality and Individual Differences*, 120, 7-12. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.026>.
7. 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 – The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. DOI: <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>.
8. Closson, L. M., & Boutilier, R. R. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences – Learning and Individual Differences*, 57, 157-162. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.001>.
9. Gayary, M., & Kalita, S. (2025). Relationship between academic procrastination and academic achievement of postgraduate students. *Journal of Education and Health Promotion – Journal of Education and Health Promotion*, 14, Article 8. DOI: <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp.435.24>.
10. Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science – Psychological Science*, 25(6), 1178-1188. DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797614526260>.
11. Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Llamas-Salguero, F., Pineda-Zelaya, I. S., Merino-Soto, C., & Chans, G. M. (2024). The role of Big Five traits and self-esteem on academic procrastination in Honduran and Spanish university students: A cross-cultural study. *Heliyon – Heliyon*, 10(16), Article e36172. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36172>.
12. Hu, Y., Tang, Y., Li, W., Zheng, D., Jin, Y., Fan, Q., Buitelaar, J. K., Zhou, Y., & Chen, Z. (2026). Shared neurogenetic architecture links adolescent neurodevelopmental deviations to adult psychopathological procrastination. *Molecular Psychiatry – Molecular Psychiatry*. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41380-025-03423-0>.

13. Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Zahedi Tajrishi, K. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences – Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 534-537. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.104>.
14. Kandemir, M. (2014). Predictors of academic procrastination: Coping with stress, internet addiction, and academic motivation. *World Applied Sciences Journal – World Applied Sciences Journal*, 32(5), 930-938. DOI: 10.5829/idosi.wasj.2014.32.05.60.
15. Kooren, N. S., Van Nooijen, C., & Paas, F. (2024). The influence of active and passive procrastination on academic performance: A meta-analysis. *Education Sciences – Education Sciences*, 14(3), Article 323. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci14030323>.
16. Korkmaz, O., Ilhan, T., & Bardakci, S. (2018). An investigation of self-efficacy, locus of control, and academic procrastination as predictors of academic achievement in students diagnosed as gifted and non-gifted. *European Journal of Education Studies – European Journal of Education Studies*, 5(12). DOI: 10.46827/ejes.v0i0.1678.
17. Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology – International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1-26. DOI: <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>.
18. Meng, X., Pan, Y., & Li, C. (2024). Portraits of procrastinators: A meta-analysis of personality and procrastination. *Personality and Individual Differences – Personality and Individual Differences*, 218, Article 112490. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112490>.
19. Mofield, E., & Parker Peters, M. (2019). Understanding underachievement: Mindset, perfectionism, and achievement attitudes among gifted students. *Journal for the Education of the Gifted – Journal for the Education of the Gifted*, 42(2), 107-134. DOI: <https://doi.org/10.1177/0162353219836737>.
20. Nadarajan, S., Hengudomsub, P., & Wacharasin, C. (2023). The role of academic procrastination on internet addiction among Thai university students: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal – Belitung Nursing Journal*, 9(4), 384-390. DOI: <https://doi.org/10.33546/bnj.2755>.
21. Online Etymology Dictionary. (2024). Retrieved from: <https://www.etymonline.com/>.
22. Oxford English Dictionary. (2023). Retrieved from: <https://www.oed.com/>.
23. Rebetz, M. M. L., Barsics, C., Rochat, L., D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition – Consciousness and Cognition*, 42, 286-292. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.04.003>.
24. Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology – Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288-302. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0026643>.
25. Rist, F., Engberding, M., Hoecker, A., Wolf-Lettmann, J., & Fischbach, E.-M. (2023). Diagnostic criteria to differentiate pathological procrastinators from common delayers: A re-analysis. *Frontiers in Psychology – Frontiers in Psychology*, 14, Article 1147401. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1147401>.
26. Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S., & Goldberg, L. R. (2005). The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major personality questionnaires. *Personnel Psychology – Personnel Psychology*, 58, 103-139. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00301.x>.
27. Shaw, A., & Choi, J. (2022). Big Five personality traits predicting active procrastination at work: When self- and supervisor-ratings tell different stories. *Journal of Research in Personality – Journal of Research in Personality*, 99, Article 104261. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104261>.
28. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin – Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
29. Strunk, K. K., & Steele, M. R. (2011). Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handicapping in predicting student procrastination. *Psychological Reports – Psychological Reports*, 109(3), 983-989. DOI: <https://doi.org/10.2466/07.09.20.PR0.109.6.983-989>.
30. Svartdal, F., & Nemtcan, E. (2022). Past negative consequences of unnecessary delay as a marker of procrastination. *Frontiers in Psychology – Frontiers in Psychology*, 13, Article 787337. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.787337>.
31. Valente, S., Dominguez-Lara, S., & Lourenço, A. (2024). Planning time management in school activities and relation to procrastination: A study for educational sustainability. *Sustainability – Sustainability*, 16(16), Article 6883. DOI: <https://doi.org/10.3390/su16166883>.
32. Vikram, S. M., Singh, R., & Pandey, A. (2025). Self-handicapping, procrastination and mindfulness among college students. *Indian Journal of Applied School Psychology – Indian Journal of Applied School Psychology*, 6(1), 267-275.
33. Vural, L., & Gündüz, G. F. (2019). The relationship between academic procrastination behaviors and cognitive awareness levels of prospective teachers. *Elementary Education Online – Elementary Education Online*, 18(1), 307-330. DOI: <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.527226>.

34. Wang, J., Wang, P., Yang, X., Zhang, G., Wang, X., Zhao, F., Zhao, M., & Lei, L. (2019). Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction – International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1049-1062. 14 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00106-0>.

35. Zentall, T. R. (2021). Basic behavioral processes involved in procrastination. *Frontiers in Psychology – Frontiers in Psychology*, 12, Article 769928. 8 p. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769928>.

Прийнято 20 лютого 2026 року.

Затверджено 16 березня 2026 року.

Опубліковано 31 березня 2026 року.

Матеріал ліцензується на умовах міжнародної ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).