

## ПРОКРАСТИНАЦІЯ І ПРОЦЕС САМОПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

### PROCRASTINATION AND THE PROCESS OF SELF-TRAINING OF MILITARY SERVICEMEN AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

Процес подальшої модернізації та удосконалення Збройних Сил України не можливий без посилення навчально-виховної складової у становленні майбутнього офіцера. Цей напрям у військовій педагогіці та психології потребує подальшого розвитку та інноваційних підходів. Адже вимоги, які сьогодні ставляться до військових формувань, зокрема, країн-членів НАТО, базуються на сучасних принципах ведення бойових дій, прояву лідерських якостей та високого рівня професійної майстерності офіцерами на полі бою.

Російсько-українська війна по-особливому ставить перед військовослужбовцями завдання – дати гідну відсіч російському агресору, забезпечити територіальну цілісність та суверенітет нашої держави, свободу та європейський вибір українського народу.

У цьому змісті нового значення набуває і процес самопідготовки курсантів, зокрема, під час виконання ними самостійного опанування основ військової науки та норм поведінки з метою ефективного виконання визначених завдань.

Наведені у статті приклади подолання такої важливої психолого-педагогічної проблеми, як прокрастинація, ґрунтуються на багаторічному педагогічному досвіді, набутому в закладах освіти Міністерства оборони України. Інструментарій психолого-педагогічного впливу на курсанта в процесі його участі у самопідготовці включає в себе оригінальні підходи, які можуть бути взяті на озброєння з метою їхнього подальшого застосування у навчально-виховній роботі офіцерів та військових педагогів із різним контингентом навчальних закладів, які займаються підготовкою та військовим вишколом майбутніх захисників Вітчизни.

Дослідження охоплює ряд прикладів з подолання перепон, які виникають на цьому шляху. Оригінальні підходи, наведені у статті щодо вирішення проблеми підвищення рівня і якості самопідготовки курсантів, нададуть можливість військовим педагогам набутти нових навичок та умінь у практичній діяльності та досягнути значного успіху у сфері військового навчання та виховання військовослужбовців, а також отримати позитивні результати у справі формування майбутнього офіцера-професіонала.

Наведений нами перелік психолого-педагогічних підходів щодо подолання прокрастинації серед курсантів не претендує на вичерпну характеристику. А тому є необхідність щодо подальшого розширення обсягу форм, методів та засобів, які можуть бути застосовані у навчально-виховній роботі з метою поглиблення та вдосконалення особистих спроможностей, знань та вмінь майбутніх офіцерів у процесі самопідготовки.

**Ключові слова:** військові науки, курсант, прокрастинація, метод навчання, метод

виховання, навчально-виховний процес, переконання, самопідготовка.

The process of further modernization and improvement of the Armed Forces of Ukraine is not possible without strengthening the educational component in the formation of future officers. This direction in military pedagogy and psychology needs further development and innovative approaches. After all, the requirements that today apply to military formations, in particular NATO member countries, are based on modern principles of conducting military operations, the manifestation of leadership qualities and a high level of professional skill by officers on the battlefield.

The Russian-Ukrainian war poses a special task for military personnel – to give a worthy rebuff to the Russian aggressor, to ensure the territorial integrity and sovereignty of our state, the freedom and European choice of the Ukrainian people.

In this context, the process of self-training of cadets acquires a new meaning, in particular during their independent mastery of the basics of military science and norms of behavior, in order to effectively perform the specified tasks.

The examples of overcoming such an important psychological and pedagogical problem as procrastination given in the article are based on many years of pedagogical experience acquired in educational institutions of the Ministry of Defense of Ukraine. The toolkit of psychological and pedagogical influence on the cadet in the process of his participation in self-training includes original approaches that can be adopted for the purpose of their further application in the educational and educational work of officers and military teachers with a different contingent of educational institutions engaged in training and military training future defenders of the Motherland.

The study covers a lot of examples of overcoming obstacles that arise along the way. The original approaches given in the article to solving the problem of increasing the level and quality of self-training of cadets will provide an opportunity for military educators to acquire new skills and abilities in practical activities and achieve significant success in the field of military training and education of military personnel, as well as to obtain positive results in the formation of future officers – professional.

The list of psychological and pedagogical approaches to overcoming procrastination among cadets is not intended to be exhaustive. Therefore, there is a need to further expand the scope of forms, methods and tools that can be used in educational work in order to deepen and improve the personal abilities, knowledge and skills of future officers in the process of self-training.

**Key words:** military sciences, cadet, procrastination, teaching method, upbringing method, educational process, beliefs, self-training.

УДК 37.012

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/58.1.21>

**Берега Р.П.,**

канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедри поведінкових наук  
та військового лідерства Національної  
академії сухопутних військ імені  
гетьмана Петра Сагайдачного

**Герус О.П.,**

доцент кафедри поведінкових наук  
та військового лідерства Національної  
академії сухопутних військ імені  
гетьмана Петра Сагайдачного

**Годованський О.О.,**

ст. викладач кафедри поведінкових наук  
та військового лідерства  
Національної академії сухопутних  
військ імені гетьмана Петра  
Сагайдачного

**Постановка проблеми.** Сучасні підходи у вирішенні проблеми організації самопідготовки в процесі навчання та виховання офіцера, який відповідає стандартам НАТО, є непростою військово-професійною та психолого-педагогічною проблемою. Адже ефективність самостійного засвоєння майбутнім військовослужбовцем основ з військових знань та виховних якостей під час занять з самопідготовки є ознакою його здатності до самоорганізації, підвищення особистісної дисципліни та розвитку почуття відповідальності за поставлені перед ним завдання.

Як показує досвід, формальне ставлення або поверховий підхід військового педагога до процесу самопідготовки військовослужбовця, приділення недостатньої уваги до проблем, які виникають перед курсантом під час самостійного засвоєння основ навчальних дисциплін, у кінцевому результаті, здебільшого, призводить до суттєвого зниження опанування ним основ наук, що, як правило, викликає у курсанта недостатню обізнаність в обраній спеціальності, а також наражає його на хибні уявлення про поняття суспільної моралі, правила поведінки та усталені в військовому середовищі норми спілкування.

Недостатньо досліджене психолого-педагогічне явище прокрастинації у всіх цих негативних процесах відіграє помітну роль. А тому, запропонований нами розгляд видів прокрастинації, що набули свого яскравого виразу в системі самопідготовки курсантів, підходи військових педагогів щодо вивчення негативних наслідків цього явища, а також, запропонований нами розгляд найбільш дієвих методів та форм в усуненні цієї психологічної вади, що має місце у щоденній зайнятості військовиків, отримає корисний результат під час впровадження, досягне окреслених нами висновків у навчально-виховному процесі, зокрема, у закладах освіти Міністерства оборони України.

Наш досвід показує, що позбавлення курсанта виявів прокрастинації є необхідним шляхом у налагодженні військовим педагогом діяльного та ефективного підходу в досягненні ним результативності процесу самопідготовки майбутніх воїнів, а тому вимагає ретельного вивчення та удосконалення, особливо, в галузі військового навчання та виховання і стане запорукою якісної та цілісної підготовки майбутніх офіцерів для Збройних Сил України.

**Аналіз основних досліджень.** Слід зазначити, що феномен прокрастинації, як психолого-педагогічного явища доволі скромно досліджений і описаний в наукових джерелах. Стосовно ж прокрастинації, як проблеми в процесі становлення військовослужбовців, то ми взагалі маємо суттєву прогалину. Так, скажімо, в одному з найавторитетніших довідкових видань з педагогіки – Українському педагогічному словнику С. У. Гончаренка [1] про педагогічну проблему прокрастинації не згадано зовсім. Рівно ж, як і жодних відомостей

про це явище ми не знаходимо і в аспекті його психологічного трактування [5]. І це, не дивлячись на те, що явище прокрастинації, починаючи з часів Стародавньої Греції, знаходило своє непоодинокі відображення, зокрема, у поглядах Цицерона, Гесіода та Фукідіда [4].

Типологію прокрастинації здійснили такі відомі сучасні американські вчені-психологи та соціологи, як Н. Мільграм, Дж. Баторі, Д. Морер [3, с. 487-500], що стало яскравим проривом у психолого-педагогічній науці і надало можливість для подальшого, глибшого вивчення цього явища, зокрема, у поведінці людей.

Соціальний зріз людей, охоплених прокрастинацією, присутній у працях сучасних американських психологів та соціологів С. Спірса та П. Стіла [6]. Натомість, їх колега Дж. Клір детально зупинився на способах подолання прокрастинації у повсякденному житті людини [2]. Сучасний український соціолог Ю. Шаргородський розглядав прокрастинацію як явище, що притаманне, зокрема, у сфері політичної та суспільної діяльності людини [7]. Тож, як бачимо, зважаючи на гостроту проблеми, явище прокрастинації не перестає бути активним об'єктом досліджень сучасного наукового світу.

**Мета дослідження** – активізувати увагу військових педагогів на проблемі підвищення якості самопідготовки курсантів. Надати розлогий спектр видів та форм прокрастинації, як психолого-педагогічного явища, що негативно впливає на прагнення військовослужбовців підвищити власний рівень самопідготовки та здобути, внаслідок цього процесу, більш якісні результати. Висвітлити для кола військово-педагогічних працівників проблематику прокрастинації та окреслити напрацьовані нами в процесі власної педагогічної роботи найефективніші шляхи, прийоми, форми та методи задля усунення негативних наслідків цього явища.

**Мета статті** – розкрити для військових освітян проблемні аспекти прокрастинації. Спираючись на власний досвід, набутий у процесі навчання та виховання курсантів, висвітлити прокрастинацію, як одну з основних перепон у процесі ефективної самопідготовки майбутніх офіцерів. Розкрити дієві механізми та підходи щодо подолання в курсантів прокрастинаційних нахилів. Продемонструвати ефективність психолого-педагогічних підходів, методів та прийомів, якими, на нашу думку, слід користуватися у військовій педагогіці та психології з метою якісної і продуктивної організації процесу самопідготовки серед військовиків. Забезпечити здобуття ними глибоких знань під час самостійного вивчення військових дисциплін та опанування ними основ військового виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Відомо, що термін *прокрастинація* походить від латинського *prōcrāstinātīō*, що означає зволікання або відкладання на потім. Звідси – *прокрастинатори* – люди, які у своїх службових, ділових та партнерських діях

схильні не дотримуватися чітко встановлених термінів та часових меж, встановлених для виконання тих чи інших обов'язків та зобов'язань.

Зазначимо, що феномен прокрастинації, як психологічного явища ще у часи Стародавньої Греції привертав до себе увагу та зацікавлення багатьох діячів науки, культури та державотворення. Так, зокрема, про прокрастинацію у своїй праці «Труди та дні» згадує засновник дидактичного епосу у давньогрецькій поезії Гесіод. А відомий давньогрецький історик Фукидід у своїй незавершеній праці «Історія Пелопоннеської війни» зображав прокрастинацію, що мала місце в діях окремих воєначальників та полководців, вважаючи її причиною цілого ряду невдач та поразок на полі бою. Подібні погляди Фукидіда нерідко поділяв у своїх трактатах один із легендарних давньогрецьких політичних діячів, ораторів та літераторів Марк Туллій Цицерон. Втім, лише у 1548 році із виходом в світ відомого Оксфордського словника прокрастинація, як психологічне явище вперше отримала своє наукове трактування і детальний опис [4].

У наш час вагомий внесок у типізацію різновидів прокрастинації зробили відомі американські вчені Н. Мільграм, Дж. Баторі, Д. Морер, які виокремили у цьому явищі наступну типологію, поділяючи прокрастинацію на:

1. Побутову, що передбачає відкладення на потім різного роду звичних повсякденних дій людини.

2. Діяльнісну – вагання людини під час прийняття рішень.

3. Невротичну – прокрастинація, як така, що має затяжні наслідки у прийнятті життєво важливих рішень і є наслідком суб'єктивних та об'єктивних на це причин.

4. Навчально-академічна, що має місце у виконанні навчально-виховних завдань серед учнів, студентів, курсантів, слухачів.

5. Комппульсивна прокрастинація, як наслідок поведінкової моделі людини, в якій простежується схильність до постійної звички у відкладанні виконання справ з прийняттям відповідних рішень щодо їхнього виконання.

На думку відомих сучасних американських психологів С. Спірса та П. Стіла майже 90 % населення землі страждає синдромом прокрастинації. Відтак, вчені поділяють цей масив на чотири сформовані типи:

Перший – прокрастинатори «перфекціоністи», які діють під гаслом «я результативно працюю під тиском».

Другий – прокрастинатори «псевдо вимогливі», які імітують вимогливість до себе, втім, постійно відкладають виконання певної роботи. Вони, зазвичай, працюють під гаслом «я лише зараз лінивий, а згодом обов'язково активізуюся».

Третій тип – прокрастинатори – бізнесмени. Вони завжди перебирають на себе так багато

роботи і завдань, що в кінцевому результаті, коли справа доходить до виконання, то вони не знають з чого почати.

І, нарешті, четвертий тип – прокрастинатори – генератори ідей. Ті, які продукують чимало планів, завдань, ідей та задумів, втім, не поспішають самі їх виконувати, а прагнуть перекласти досягнення результатів на інших. На додачу, вони самі за якийсь проміжок часу виявляють часткове або ж цілковите збайдужіння до власних пропозицій та задумів [6].

Цікавим щодо визначення ще одного різновиду прокрастинації є підхід відомого сучасного українського соціального психолога та політолога Ю. Шайгородського, який у ряді своїх праць доповнив типізацію цього явища політико-управлінським видом, в суть якого заклад такі явища, як зволікання у прийнятті важливих державно-політичних та управлінських рішень, пов'язаних з виникненням політичних та управлінських конфліктів та ухиляння щодо їх вирішення [7, с. 16-29].

Втім, на наш погляд, саме прокрастинація, як феномен психіки людини, а, відтак, поведінкової моделі військовослужбовця, несе у собі чимало психолого-педагогічних проблем. Особливо це явище набуває ваги під час виконання військовослужбовцями, курсантами, слухачами військових навчальних закладів завдань з самопідготовки. І тут слід пам'ятати, що єдність теорії і практики у набутті майбутніми офіцерами необхідних для них якісних знань, умінь та навичок є справою безперспективною, за відсутності належного процесу їхньої самопідготовки. Тож чому саме на цьому етапі перед курсантом гостро постає ця проблема, яка вже отримала своє визначення, як прокрастинація.

Слід зауважити, що негатив, який криється у прокрастинації на цьому етапі навчання курсантів вкрай негативно впливає на такі характеристики та показники у підготовці майбутніх офіцерів, як:

1. Невчасне виконання навчально-виховних завдань.

2. Розбалансованість розпорядку дня.

3. Порушення вимог військової дисципліни.

4. Причинність для виникнення як міжособистісних, так і внутрішньо колективних конфліктів у військових навчальних групах або підрозділах.

5. Зниження поведінкових якостей курсанта.

6. Знецінення таких морально-етичних чеснот, як чесність, відчуття обов'язку, пунктуальність, самоорганізованість, поміркованість й інших.

Встановлено, що з набуттям людиною прокрастинації її невідступно можуть супроводжувати такі психічні стани та реакції, як:

а) страх, який, зазвичай, супроводжується сумнівами про те, чи впорається людина із поставленими перед нею завданнями;

б) розпач – стан, який часто супроводжується засмученням та боязню перед усвідомленням наслідків за невчасно або взагалі не виконане завдання чи переживання, сум (коли ми не

відпустили щось у минулому і це заважає нам будувати плани на майбутнє);

в) ейфорія, як стан передчасної радості за ще невиконане завдання;

г) схвильованість, як наслідок відчуття нездатності виконати поставлене завдання;

д) сором та відчуття провини за неспроможність виконати або неякісне виконання поставленого завдання.

Погоджуючись, що до даного переліку негативних явищ, які несе у собі прокрастинація, можна додати ще цілий ряд її виявів та наслідків, ми вважаємо за необхідне детально зупинитися на першопричинах, які несуть у собі розлад в організацію процесу самопідготовки курсанта.

Так, на нашу думку, до них, передусім, слід віднести:

1. Усвідомлення курсантом обмежень, зумовлених правилами внутрішнього розпорядку навчального закладу, а також дисциплінарних вимог, які ставляться перед ним офіцерами та представниками адміністрації.

Звідси у курсанта нерідко виникає небажання повністю висловлювати свою власну позицію, погляд або судження щодо тих чи інших подій, вчинків та обставин, з метою уникнення ним різного роду морально-психологічних незручностей та навіть дисциплінарних впливів з боку керівництва. Опиняючись в такій ситуації, курсант уникає кроків щодо прийняття на себе відповідальності, що й спричиняє відкладення ним виконання певних рішень на інший відрізок часу.

2. Боязнь не досягнути великий об'єм навчально-виховного матеріалу за час, відведений на самопідготовку.

3. Постійна авторитарність та психологічне домінування офіцера над курсантом спонукає останнього до обмеження у прийнятті самостійних рішень, здійснення зважених дій та вчинків, які нерідко йдуть в розріз із прямим виконанням навчальних завдань в процесі самопідготовки, що стає причиною явної прокрастинації.

4. Внутрішня або зовнішня конфліктність, яка нерідко виникає у поведінці курсанта часто-густо ґрунтується на його незгоді, небажанні чи відвертому опорі щодо ретельного виконання ним наказів, прохань, які суперечать внутрішньому укладу психіки військовика. Саме ця причина, як психологічно-конфліктна субстанція, нерідко викликає у курсанта бажання перекласти виконання того чи іншого завдання на потім або ж перекласти відповідальність за його виконання на плечі іншого.

5. Сумніви в доцільності затрати часу на опанування доведеним для вивчення навчально-виховним матеріалом і придатності його застосування в майбутній військово-професійній діяльності.

6. Незацікавленість або ж відсутність інтересу у курсанта щодо самостійної роботи над

конкретним навчально-виховним курсом дисципліни чи окремих її частин.

7. Психологічна нестійкість курсанта. Якість, яка часто виявляє себе в таких симптомах, як нерішучість, тривожність, відсутність волі, вагання у прийнятті правильного рішення, що спонукає військовика до відкладення або перенесення на інший термін виконання ним поставлених завдань.

8. Професійно-компетентісна необізнаність. Зазвичай, виявляється в усвідомленні курсантом факту недостатнього володіння ним знаннями, навичками та уміннями, які необхідні йому для виконання поставленого завдання нерідко стає вагомою причиною для виникнення прокрастинації.

Поряд із цими, до причин, які передують виникненню у курсанта прокрастинації, можна назвати й цілий ряд інших, які, зазвичай, виникають на тлі різноманітних об'єктивних та суб'єктивних чинників, що, як правило, мають яскраво виражені психологічні та морально-поведінкові наслідки. До таких слід віднести:

а) депресія – афективні розлади настрою, активності та поведінки особистості курсанта;

б) лень – тимчасова або хронічна, вроджена або набута відсутність мотивації для виконання діяльності, роботи, завдань;

в) синдром «локус контролю» – психічна якість, відкрита американським психологом Дж. Роттером, за якою прокрастинація у діях людини залежить від зовнішніх впливів або наявності у неї вроджених та набутих здібностей, талантів, задатків;

г) ефект перфекціонізму – психічне відхилення, яке спонукає людину жити, діяти і працювати виключно у напрямі досягнення ідеалу;

д) явище «розподіленої практики». Згідно із ним, виконання цільного практичного завдання повинно бути розділено на ряд окремих занять, що завжди несе у собі прагнення до перекладання кінцевого терміну виконання усього об'єму роботи чи доконечного виконання поставленого завдання;

е) ефект сибаритного досвіду. Явище, яке виникає у психіці людини, як наслідок комфортного, перенасиченого матеріальними благами життя, що нерідко стає причиною небажання виконувати поставлені завдання з почуттям відповідальності та обов'язку;

є) «синдром студента» полягає у перекладанні на пізніший відтинок часу вивчення та засвоєння найскладніших розділів, тем та завдань у процесі опанування навчально-виховних дисциплін;

ж) відчуття відповідальності в ухваленні рішень. Рішення із складних питань у непростих ситуаціях та обставинах нерідко спонукають людину до застосування прокрастинації як в думках, так і в діях.

з) домінування фізіологічної комфортності та релаксації у психіці курсанта над здатністю вольової зібраності та зосередженості задля виконання ним поставленого завдання.

Слід також додати, що за висновками деяких вчених, прокрастинація у своїх виявах має й часові виміри. Вона може бути короткочасною або епізодичною, що є наслідком тимчасових дієвих причин на психіку та працездатність людини. А може бути й хронічною, що теж є психологічно-поведінковою характеристикою, яка потребує компетентного втручання щодо її виправлення та усунення.

Тож, ці та інші першопричини виникнення прокрастинації, зазвичай, супроводжують курсанта у його неспроможності якісно і цілеспрямовано вибудувати особистісно-прийнятний процес самопідготовки, який був би для нього, передусім, психологічно комфортним. Зважаючи на це, нами на підставі багаторічного військово-педагогічного досвіду, здобутого у царині навчально-виховної роботи, пропонуються наступні методи психолого-педагогічного впливу на курсанта, які можна розділити на:

1. Метод пояснення та роз'яснення. Його зміст полягає у детальному викладі перед курсантом завдань, які йому належить виконати під час самопідготовки. При цьому, жодне питання або додаткова допомога зі сторони офіцера та військового педагога не повинна залишатися поза увагою курсанта чи бути ним проігнорована.

2. Метод концентрації волі та зусиль курсанта шляхом доведення до його свідомості відчуття необхідності у затраті зусиль задля опанування ним навчально-виховного матеріалу під час самостійної роботи.

3. Метод демонстрації (показу). Передбачає наочне представлення виконання курсантом завдання.

4. Метод вправи. Передбачає практичне відпрацювання елемента (елементів) навчально-виховних завдань, які ставляться перед курсантом у процесі самопідготовки.

5. Аудіо-візуальні методи. Передбачають детальне сприйняття курсантом завдань для самопідготовки через органи слуху та зору і є запорукою найбільш якісного опанування ним навчально-виховної інформації.

6. Метод навчально-виховної репродукції. Передбачає самостійне, глибоко усвідомлене відтворення курсантом поставлених завдань, умінь та навичок, здобутих ним у процесі самопідготовки.

Поряд із усебічним застосуванням цих методів, на нашу думку, чималий вплив у справі поліпшення якості самостійної роботи курсантів слід вважати наступні дії офіцера:

а) привчати курсантів до чіткого планування та структуризації самостійної роботи, що значно полегшить її виконання;

б) звертати увагу курсанта над «першочерговим» і «другорядним» у виконанні самостійної підготовки. У цьому підході військовикам слід запропонувати відому в психології «матрицю Д. Ейзенхауера», за якою вони без проблем зможуть визначити, що є для них «важливим»,

а що – «епізодичним» або «несуттєвим» у виконанні завдань з самопідготовки;

в) під час самостійної підготовки сприяти стимулюючому оточенню курсанта, яке додатково мотивує його однорідну зацікавленість у досягненні мети самопідготовки;

г) надати можливість курсантам поєднувати в процесі самопідготовки час, відведений для навчання, з коротким відпочинком;

д) у справі підвищення рівня самопідготовки поступово виховувати у курсантів відчуття, передусім, особистісної, а не міжособистісної конкуренції;

е) посилити увагу курсанта до самостійного вивчення ним наукової літератури з подолання проблем прокрастинації, як найбільш дієвого напрямку щодо профілактики її негативних наслідків.

На наше переконання, уміле застосування офіцером цих та цілого ряду інших підходів надасть курсантам додаткові можливості у розумінні причин, які стоять на заваді в науковій організації процесу самопідготовки та більш якісному опануванню ними навчально-виховних дисциплін.

**Висновки.** Психолого-педагогічні підходи офіцера (військового педагога) з метою подолання явища прокрастинації під час самопідготовки курсантів повинні включати:

1. Детальне проведення аналізу виявів та різновидів прокрастинації, встановлення причин її виникнення, стадій та форм перебігу.

2. Спонування курсантів до усвідомлення та самоаналізу прокрастинічних явищ, які мають місце в процесі їхньої самопідготовки.

3. Виховання у курсантів здатності до наукового розподілу часу, визначення першочергової мети у процесі самостійних навчально-підготовчих занять, а також оптимального визначення ними ефективних форм та методів під час навчально-виховної самопідготовки.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
2. Джеймс Клір. Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися шкідливих. Київ: КМ-БУКС, 2020. 304 с.
3. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. № 31. P. 487–500.
4. Oxford English Dictionary. Second edition / edited by J. Simpson and E. Weiner. Oxford: Clarendon Press, 1989. P. 315–327.
5. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. – Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
6. 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.
7. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки. *Політичний менеджмент*. 2013. № 59. С. 16–29.