

ІРРАЦІОНАЛЬНІ ПАТТЕРНИ МИСЛЕННЯ В КОГНІТИВНОМУ ПРОФІЛІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Чечель Владислав

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна,

chechel.vladyslav@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7841-3522>

Мета. Стаття присвячена теоретичному аналізу психологічних механізмів дилаторної поведінки у межах когнітивно-поведінкового підходу. Метою роботи є узагальнення результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень щодо ролі ірраціональних переконань у формуванні стійких моделей відтермінування дій та обґрунтування прокрастинації як когнітивно зумовленого феномена емоційної саморегуляції.

Методи. У дослідженні використано методи теоретичного аналізу, порівняння, узагальнення, систематизації та інтеграції наукових джерел з проблематики когнітивних детермінант прокрастинації. Проаналізовано класичні та сучасні праці в руслі раціонально-емоційно-поведінкової теорії, теорій когнітивної регуляції емоцій і саморегуляції діяльності, а також результати емпіричних, кореляційних і метааналітичних досліджень, проведених у різних вибірках та соціокультурних контекстах.

Результати. Теоретичне узагальнення дозволило встановити, що дилаторна поведінка формується під впливом складної взаємодії кількох ірраціональних переконань, які підвищують суб'єктивну загрозовість завдань і знижують готовність особистості до активної дії. Показано, що катастрофізація відіграє провідну роль у формуванні антиципаційної тривоги, фрустраційна інтолерантність зумовлює прагнення уникати зусилля та психологічного дискомфорту, орієнтація на зовнішній локус контролю знижує відчуття відповідальності за результати діяльності, а низька самоефективність і негативні уявлення про себе підсилюють страх помилки та ситуацій оцінювання. Сукупна дія зазначених переконань формує стійкий когнітивний контекст уникання й закріплює прокрастинацію у поведінці.

Висновки. Дилаторна поведінка у когнітивно-поведінковій перспективі може бути інтерпретована як короткочасно ефективна, але довготривало дезадаптивна стратегія емоційної саморегуляції. Отримані узагальнення створюють методологічне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень та розробки психокорекційних інтервенцій, спрямованих на модифікацію

іраціональних переконань та підвищення адаптивності саморегуляції діяльності.

Ключові слова: іраціональні переконання, емоційна саморегуляція, катастрофізація, фрустраційна інтолерантність, локус контролю.

Vladyslav Chechel. Irrational thought patterns in the cognitive profile of persons prone to procrastination.

Purpose. The article is devoted to a theoretical analysis of the psychological mechanisms of dilatory behavior within the cognitive-behavioral approach. The purpose of the study is to synthesize the findings of domestic and international research on the role of irrational beliefs in the formation of stable patterns of task delay and to substantiate procrastination as a cognitively determined phenomenon of emotional self-regulation.

Methods. The study employs methods of theoretical analysis, comparison, generalization, systematization, and integration of scientific sources addressing the cognitive determinants of procrastination. Classical and contemporary works within rational-emotive behavioral theory, theories of cognitive emotion regulation, and self-regulation of activity were analyzed, as well as the results of empirical, correlational, and meta-analytic studies conducted across different samples and sociocultural contexts.

Results. Theoretical synthesis made it possible to establish that dilatory behavior is formed under the influence of a complex interaction of several irrational beliefs that increase the subjective threat of tasks and reduce an individual's readiness to initiate action. It is shown that catastrophizing plays a leading role in generating anticipatory anxiety; frustration intolerance contributes to the tendency to avoid effort and psychological discomfort; an external locus of control reduces the sense of responsibility for task outcomes; and low self-efficacy combined with negative self-perceptions intensifies fear of mistakes and evaluative situations. The joint effect of these beliefs forms a stable cognitive context of avoidance and reinforces procrastination in behavior.

Conclusions. From a cognitive-behavioral perspective, dilatory behavior can be interpreted as a short-term effective but long-term maladaptive strategy of emotional self-regulation. The obtained theoretical generalizations provide a methodological basis for further empirical research and for the development of psychological interventions aimed at modifying irrational beliefs and enhancing adaptive self-regulation of activity.

Keywords: irrational beliefs, emotional self-regulation, catastrophizing, frustration intolerance, locus of control.

Вступ. Проблема прокрастинації є особливо актуальною в умовах сучасного суспільства, що характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження та необхідністю постійної саморегуляції. Дилаторна поведінка все частіше розглядається як

наслідок специфічних когнітивних процесів та ірраціонального мислення. У наукових дослідженнях проблему прокрастинації переважно аналізують у межах когнітивно-поведінкового підходу, який акцентує увагу на ролі дисфункційних переконань, когнітивних викривлень і неадаптивних моделей мислення у формуванні схильності до відкладання діяльності.

Методи та процедура дослідження. У статті здійснено теоретичний аналіз наукових джерел присвячених проблематиці когнітивних особливостей особистості схильної до прокрастинації.

Обговорення результатів. Вивчаючи прокрастинацію у межах когнітивно-поведінкового підходу, науковці вказують, що цей феномен є наслідком формування в особистості специфічної конфігурації ірраціональних переконань через призму яких вона інтерпретує завдання як високозагрозливі та емоційно обтяжливі, що детермінує зростання у неї антиципаційної тривоги та аверсії до діяльності.

Ірраціональні переконання згідно положень сучасної когнітивно-поведінкової парадигми визначаються як жорсткі, надмірно узагальнені судження та правила оцінювання, які підвищують суб'єктивну значимість помилки, водночас, редукуючи толерантність до дискомфорту та невизначеності. Емпірично підтверджено, що саме такий тип переконань сприяє уникненню та затримці початку дії (Li, Zhou, Zhang, 2021).

Механізм прокрастинації чітко пояснюється за допомогою моделі ABC, запропонованої А. Еллісом. Так, подія (А) завдання з недостатньо визначеними критеріями чи відкладеною у часі винагородою не є безпосереднім детермінантом реакції індивіда. Ключового значення набуває саме когнітивна інтерпретація ситуації (В) особистістю у межах якої зміст і жорсткість переконань зумовлюють підвищення суб'єктивно прогнозованого ризику, значущості помилки та інтенсивності афективного реагування. Як наслідок, (С) зростає тривога, формується установка уникання, і відтермінування діяльності стає найпростішим способом швидко зменшити напругу (Sirois, 2023).

Грунтовний теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з окресленої тематики дає змогу констатувати, що найчастіше серед ірраціональних переконань, пов'язаних із дилаторною поведінкою, вченими зазначаються перфекціонізм,

катастрофізація, фрустраційна інтолерантність, занижена самооцінка (самоефективність) та страх невдачі.

Перфекціоністичні установки, нереалістично завищені стандарти, з точки зору ряду науковців (Frost et al., 1990; Hewitt, Flett, 1991; Steel, 2007) підвищують поріг включення до активної діяльності та роблять старт роботи емоційно й когнітивно затратним. Метааналітичні огляди останнього десятиліття стабільно засвідчують наявність позитивного зв'язку між перфекціоністичними занепокоєннями (дезадаптивним компонентом перфекціонізму) й зволіканням. Результати подальших досліджень уточнюють механізми вказаної кореляції: у перфекціоністів підвищена чутливість до сигналів потенційної невдачі та зовнішньої оцінки опосередковує формування дилаторної поведінки що безпосередньо переводить їх у режим уникання, передусім щодо завдань із виразним оцінним компонентом (Sirois, Molnar, Hirsch, 2017). Особи, схильні до зволікання, часто фіксуються на автоматичних негативних думках щодо себе та майбутніх завдань; з часом такі когніції стають невід'ємною частиною їхньої самосхеми (Rozental et al., 2022).

У метааналізі Sirois et al. (2017), що висвітлює результати дослідження понад 10 тисяч респондентів, відзначено, що перфекціоністичні занепокоєння мають помірний позитивний зв'язок із прокрастинацією ($r=0.23$), тоді як перфекціоністичні прагнення, навпаки, характеризуються оберненою кореляцією зі схильністю до відтермінування задач ($r=-0.22$). Це дозволяє розмежовувати адаптивні та дезадаптивні складові перфекціонізму в контексті зволікання. Лише дезадаптивні компоненти, зокрема тривожність щодо помилок і страх оцінки, сприяють прокрастинації.

Перехід до вивчення когнітивних механізмів вказаних феноменів відбувся завдяки концептуалізації індивідуальних відмінностей у мисленні суб'єктів, зокрема, специфіки прояву ними автоматичних думок (Flett et al., 1998). Підсиленню антипаційної тривожності та використанню особистістю когнітивних стратегій, що сприяють уникаючій поведінці сприяє притаманна їй схильність до катастрофізації оцінки ймовірних наслідків діяльності. Результати дослідження когнітивної регуляції емоцій у студентській популяції засвідчують, що румінаційно-катастрофічні моделі, як правило, поєднуються зі зволіканням і частково опосередковують вплив ситуативного страху на відтермінування (Ghatta, El-Ashry, 2024).

У межах когнітивного підходу прокрастинація часто розглядається у взаємозв'язку з катастрофізацією як специфічна ірраціональна установка, що виявляється у схильності особистості перебільшувати негативні наслідки поточних або майбутніх подій. На думку багатьох дослідників (Ellis, 1991; Burka, Yuen, 2018; Steel, 2007; Sirois, 2014) подібний тип когнітивних інтерпретацій є характерною ознакою мислення осіб, схильних до дилаторної поведінки, та відіграє важливу роль у механізмах її формування й підтримання. К. Сімс підкреслює, що катастрофічні очікування щодо результатів діяльності спонукають особистість сприймати завдання як загрозливе і знижують готовність індивіда до його виконання (Sims, 2014; Rozental et al., 2022). Наприклад, подібної позиції дотримуються також Дж. Бурка, Л. Юен, які розглядають катастрофізацію як когнітивний чинник, що демобілізує прокрастинатора, формуючи переконання у невідворотності негативних наслідків та зумовлюючи перехід до уникаючих стратегій поведінки (Burka, Yuen, 2018). Разом із W. J. Knaus він підкреслює, що вказана ірраціональна установка формується на ґрунті надмірної вимогливості: коли реальний перебіг подій не відповідає очікуванням або уявленням індивіда про те, на що він «заслуговує», ситуація інтерпретується як неприйнятна або катастрофічна. Така когнітивна оцінка супроводжується різким зростанням емоційної напруги та демобілізацією поведінкових ресурсів, що створює передумови для прокрастинації (Ellis, Knaus, 1979).

Емпіричні дані підтверджують значущу роль катастрофізації у структурі прокрастинаційної поведінки. Зокрема, у вітчизняному дослідженні О. В. Журавльової (2020), присвяченому аналізу когнітивних детермінант прокрастинації, встановлено, що ірраціональні переконання є поширеним елементом когнітивної сфери досліджуваних, тоді як повна відсутність дезадаптивних установок, зокрема катастрофізації, спостерігається лише в незначній частини вибірки.

Отримані результати узгоджуються з висновками сучасних зарубіжних досліджень. Так, F. M. Sirois розглядає прокрастинацію як форму емоційно зумовленого уникання, що виникає внаслідок неадаптивної когнітивної регуляції емоцій, зокрема через катастрофічні оцінки власної ефективності та можливих наслідків діяльності. У межах такої логіки відтермінування інтерпретується не

як дефіцит вольової регуляції, а як спосіб короточасного зниження антиципаційної тривоги (Sirois, 2014; 2023). Подальші емпіричні підтвердження наведено у дослідженні V. Ghatta та N. El-Ashry (2024), які показали, що румінаційно-катастрофічні патерни мислення частково опосередковують зв'язок між ситуативною тривожністю та прокрастинацією. Автори підкреслюють, що в умовах оцінюваної діяльності катастрофізація майбутніх наслідків підсилює страх помилки, внаслідок чого відтермінування дії використовується як засіб тимчасової регуляції емоційного напруження.

Іншим когнітивним чинником, пов'язаним із формуванням прокрастинаційної поведінки, є фрустраційна інтолерантність, аналіз якої логічно доповнює розгляд катастрофізації у межах когнітивного підходу. У межах раціонально-емотивно-поведінкової парадигми фрустраційна інтолерантність розглядається як один із базових типів ірраціональних переконань, що істотно обмежує адаптивні можливості особистості в умовах підвищених вимог і невизначеності (Ellis, 1998; Harrington, 2005). На думку низки дослідників, низька терпимість до труднощів істотно підвищує ймовірність формування прокрастинаційної поведінки. За відсутності такої впевненості внутрішній опір діяльності зростає, а відтермінування сприймається як найбільш доступний спосіб уникнення дискомфорту (Ellis, Knaus, 1979; Harrington, 2011).

У когнітивному плані фрустраційна інтолерантність проявляється через автоматичні думки. Такі переконання трансформують об'єктивно допустимий рівень складності завдання у суб'єктивно неприйнятний, що блокує поведінкову активність уже на етапі прийняття рішення (Ellis, 1998).

Суттєвий внесок у розуміння вказаного механізму зроблено у вітчизняному дослідженні О. В. Журавльової (2020). Авторка показала, що фрустраційна інтолерантність супроводжується зсувом поведінкової регуляції у бік негайного емоційного полегшення за рахунок відмови від довгострокових цілей. За таких умов особистість орієнтується не на принципи раціонального планування, а на короткотривалий психологічний комфорт, що значно підвищує схильність до дилаторної поведінки (Журавльова, 2020).

Отримані результати узгоджуються з концепцією емоційної саморегуляції Д. Тайс та Р. Баумаїстера (1997), відповідно до якої прокрастинація розглядається як спосіб негайного зниження

негативних емоцій. Автори встановили, що схильність до відкладання зумовлена прагненням швидко позбутися тривоги, напруги або фрустрації шляхом уникнення суб'єктивно неприємної діяльності або її заміни більш привабливою активністю (Tice, Baumeister, 1997; Schuenemann et al., 2022).

Водночас прокрастинація як форма психологічного захисту має дезадаптивні наслідки, оскільки відтермінування значущих завдань не усуває джерело емоційного напруження, а, навпаки, посилює відчуття фрустрації та негативні переживання, формуючи циклічний процес взаємного підкріплення бездіяльності й емоційного дистресу (Журавльова, 2020; Sirois, 2014).

Таким чином, фрустраційна інтолерантність постає як один із ключових когнітивних чинників прокрастинації, що знижує суб'єктивну готовність особистості до дії й сприяє формуванню унікаючих стратегій поведінки. У поєднанні з катастрофізацією та надмірною вимогливістю вона формує когнітивний комплекс, у межах якого прокрастинація виконує функцію короточасної емоційної саморегуляції, залишаючись водночас довготривало дезадаптивною.

Іншою когнітивною змінною, пов'язаною зі схильністю до прокрастинації, є локус контролю, роль якого у формуванні дилаторної поведінки неодноразово підтверджувалася як у зарубіжних, так і у вітчизняних дослідженнях (Ferrari, Parker, Ware, 1992; Carden, Bryant, Moss, 2004; Журавльова, 2020). У цьому контексті увага науковців зосереджується передусім на тому, як переконання особистості щодо джерел контролю над результатами діяльності впливають на її готовність ініціювати та підтримувати активну поведінку.

Емпіричні дослідження засвідчують, що прокрастинація частіше пов'язується з орієнтацією на зовнішній контроль. Особи, які схильні пояснювати результати власної діяльності зовнішніми обставинами, випадковістю або впливом інших людей, демонструють вищий рівень відтермінування дій порівняно з тими, для кого характерне відчуття особистісної відповідальності за перебіг і результати діяльності (Rotter, 1966; Milgram, Sroloff, Rosenbaum, 1988).

У вітчизняних дослідженнях когнітивних детермінант прокрастинації також підкреслюється значення суб'єктивного відчуття контролю над діяльністю. Так, О. В. Журавльова (2020)

зазначає, що зниження суб'єктності та перенесення відповідальності за результати за межі особистості супроводжується посиленням унікаючих форм поведінки, зокрема відтермінуванням виконання значущих завдань.

У когнітивному аспекті орієнтація на зовнішній контроль сприяє формуванню переконань про обмеженість власного впливу на ситуацію, що тісно пов'язується з унікаючими формами саморегуляції. За відсутності відчуття керованості діяльністю початок дії не сприймається як ефективний спосіб змінити ситуацію, унаслідок чого прокрастинація виконує функцію пасивної адаптації до суб'єктивно некерованих вимог (Van Eerde, 2003; Steel, 2007).

Водночас низка дослідників наголошує на опосередкованому характері зв'язку локусу контролю з прокрастинацією. Показано, що орієнтація на зовнішній контроль посилює схильність до зволікання через вплив на інші когнітивні змінні, зокрема зниження самоефективності, підвищення тривожності та дефіцит саморегуляції. У цьому контексті локус контролю виступає фовою когнітивною умовою, що створює підґрунтя для формування прокрастинаційної поведінки, але не зумовлює її безпосередньо (Klassen et al., 2008; Sirois, 2014).

Отже, результати зарубіжних і вітчизняних досліджень дозволяють розглядати локус контролю як значущий когнітивний чинник прокрастинації. Переважання орієнтації на зовнішні джерела контролю знижує суб'єктивне відчуття відповідальності та керованості діяльністю, підвищує ймовірність дилаторних реакцій.

Поряд із переконаннями, що визначають суб'єктивну оцінку труднощів та контроль над діяльністю, у структурі когнітивних чинників прокрастинації особливе місце посідають ірраціональні уявлення особистості про себе, зокрема оцінка власної цінності та ефективності. Дослідження засвідчують, що негативні переконання щодо власних можливостей істотно підвищують ймовірність відтермінування дій, оскільки пов'язані з очікуванням неуспіху, страхом помилки та униканням ситуацій оцінювання (Ferrari, 1991; Burka, Yuen, 2018; Steel, 2007). У цьому контексті самооцінка розглядається не як стабільна риса, а як когнітивна змінна, тісно пов'язана з механізмами емоційної саморегуляції та прокрастинаційної поведінки.

Емпіричні дослідження свідчать, що прокрастинація стабільно

асоціюється з заниженою самооцінкою та низькою впевненістю у власних можливостях. Особи, які сумніваються у своїй компетентності або очікують невдачі, частіше відкладають виконання завдань, особливо тих, що передбачають оцінювання результату або соціальне порівняння (Ferrari, 1991; Steel, 2007). У такому контексті відтермінування дій виступає способом уникнення загрози підтвердження негативного образу Я.

У когнітивному плані низька самооцінка супроводжується формуванням автоматичних негативних думок. Подібні переконання підвищують суб'єктивну значущість помилки та знижують толерантність до можливого неуспіху, що, у свою чергу, активує уникаючі стратегії поведінки. За таких умов прокрастинація виконує захисну функцію, дозволяючи тимчасово зберегти позитивний образ себе шляхом відмови від дії (Burka, Yuen, 2018).

Особливу увагу дослідники приділяють зв'язку прокрастинації з переконаннями щодо власної самоефективності. Доведено, що низька віра у здатність впоратися з вимогами завдання є одним із найбільш надійних предикторів зволікання. Зокрема, у студентських вибірках показано, що зниження очікуваної ефективності виконання діяльності прямо пов'язане з відкладанням її початку та зниженням наполегливості у разі труднощів (Klassen et al., 2008; Van Eerde, 2003).

У межах когнітивно-поведінкової логіки негативна самооцінка та низька самоефективність тісно пов'язані з іншими ірраціональними переконаннями, зокрема катастрофізацією та фрустраційною інтолерантністю. Переконання у власній неспроможності підсилює катастрофічні очікування щодо наслідків помилки. У такому когнітивному контексті прокрастинація постає як інтегрована реакція уникання, спрямована на регуляцію тривоги та збереження психологічної рівноваги.

Вітчизняні дослідження також підтверджують значущість негативних уявлень про себе у структурі прокрастинаційної поведінки. Так, у роботах О. В. Журавльової (2020) зазначається, що сумнів у власній компетентності та зниження суб'єктності діяльності супроводжуються посиленням уникаючих форм саморегуляції, зокрема відтермінуванням виконання значущих завдань.

Отже, система ірраціональних переконань, пов'язаних із самооцінкою та переконаннями щодо власної ефективності, є

важливим когнітивним чинником прокрастинації. Негативний образ Я, сумнів у власних можливостях і страх підтвердження неуспіху знижують суб'єктивну готовність до дії та сприяють формуванню дилаторної поведінки.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз у межах когнітивно-поведінкового підходу дозволяє розглядати прокрастинацію не як ситуативну поведінкову особливість або наслідок слабкої вольової регуляції, а як когнітивно зумовлений феномен, пов'язаний із системою ірраціональних переконань особистості. Вирішальне значення у формуванні дилаторної поведінки має не сама діяльність або її об'єктивні характеристики, а спосіб когнітивної інтерпретації вимог і власних можливостей, який підвищує суб'єктивну загрозовість завдання та активує уникаючі стратегії реагування.

Таким чином, прокрастинація у когнітивно-поведінковій перспективі може бути інтерпретована як форма емоційно зумовленої саморегуляції, спрямованої на зниження суб'єктивно нестерпного психологічного напруження. Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальших емпіричних досліджень когнітивних механізмів прокрастинації та для розробки психологічних інтервенцій, орієнтованих на модифікацію ірраціональних переконань і розвиток більш адаптивних стратегій саморегуляції діяльності.

Література

1. Журавльова, О. В. (2020). Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(19).
2. Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2018). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
3. Carden, R., Bryant, C., & Moss, R. (2004). Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological Reports*, 95.
4. Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9.
5. Ellis, A. (1998). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything—Yes, anything!*. Carol Publishing Group.
6. Ellis, A., & Knaus, W. J. (1979). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living.
7. Ferrari, J. R. (1991). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. *Springer*.
8. Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7.

9. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1998). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology*, 17.
10. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14.
11. Ghatta, A. H. S., & El-Ashry, A. M. (2024). Perceived academic anxiety and procrastination: The mediating role of cognitive emotion regulation. *BMC Nursing*, 23.
12. Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23.
13. Harrington, N. (2011). Frustration intolerance as a transdiagnostic process. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29.
14. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60.
15. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates. *Contemporary Educational Psychology*, 33.
16. Li, X., Zhou, M., & Zhang, J. (2021). Irrational beliefs and procrastination: The mediating role of automatic thoughts. *Current Psychology*, 40.
17. Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22.
18. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80.
19. Rozental, A., Forsström, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination among university students: Differentiating severe cases in need of support from less severe cases. *Frontiers in Psychology*, 13, 783570.
20. Schuenemann, L., Scherenberg, V., von Salisch, M., & Eckert, M. (2022). I'll worry about it tomorrow: Fostering emotion regulation skills to overcome procrastination. *Frontiers in Psychology*, 13, 780675.
21. Sims, K. E. (2014). Procrastination, catastrophizing, and emotion regulation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 28.
22. Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13.
23. Sirois, F. M. (2023). Procrastination and health: The role of stress and self-regulation. *British Journal of Health Psychology*, 28.
24. Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2017). Perfectionism and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 118.
25. Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*, 133.
26. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination. *Psychological Science*, 8.

References

1. Zhuravliova, O. V. (2020). Osoblyvosti vzaiemozviazku prokrastynatsii ta irratsionalnykh perekonan osobystosti [Features of the relationship between procrastination and irrational beliefs]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 1(19).
2. Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2018). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
3. Carden, R., Bryant, C., & Moss, R. (2004). Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological Reports*, 95. <https://doi.org/10.2466/pr0.95.2.581-582>
4. Dryden, W. (2009). *Dryden's handbook of individual therapy*. Sage.
5. Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9. <https://doi.org/10.1007/bf01061227>

6. Ellis, A. (1998). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything—Yes, anything!*. Carol Publishing Group.
7. Ellis, A., & Knaus, W. J. (1979). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living.
8. Ferrari, J. R. (1991). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Springer.
9. Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7.
10. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1998). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology*, 17.
11. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14. <https://doi.org/10.1007/bf01172967>
12. Ghatta, A. H. S., & El-Ashry, A. M. (2024). Perceived academic anxiety and procrastination: The mediating role of cognitive emotion regulation. *BMC Nursing*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02302-3>
13. Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23.
14. Harrington, N. (2011). Frustration intolerance as a transdiagnostic process. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0126-4>
15. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
16. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates. *Contemporary Educational Psychology*, 33. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
17. Li, X., Zhou, M., & Zhang, J. (2021). Irrational beliefs and procrastination: The mediating role of automatic thoughts. *Current Psychology*, 40.
18. Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90015-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3)
19. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
20. Rozental, A., Forsström, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination among university students: Differentiating severe cases in need of support from less severe cases. *Frontiers in Psychology*, 13, 783570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>
21. Schuenemann, L., Scherenberg, V., von Salisch, M., & Eckert, M. (2022). “I’ll worry about it tomorrow”: Fostering emotion regulation skills to overcome procrastination. *Frontiers in Psychology*, 13, 780675. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780675>
22. Sims, K. E. (2014). Procrastination, catastrophizing, and emotion regulation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 28.
23. Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
24. Sirois, F. M. (2023). Procrastination and health: The role of stress and self-regulation. *British Journal of Health Psychology*, 28.
25. Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2017). Perfectionism and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 118.
26. Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*, 133.
27. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination. *Psychological Science*, 8.
28. Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00358-6)

Received: 05.05.2026

Accepted: 21.05.2026