

Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. № 39 (42). pp. 26–38 [in Ukrainian].

15. Tytarenko, T. M. (2013), Suchasna psykholohiia osobystosti [Modern personality psychology]. Kyiv: Karavela [in Ukrainian].

16. Shamyonov, R. M. (2008), Subektyvnoe blagopoluchye lychnosty: psykholohycheskaia kartyna y faktory [Subjective well-being of a person: psychological picture and factors]. Saratov: Yzd-vo Sarat. un-ta [in Russian].

УДК 159.923

Кутєпова-Бредун В.Ю.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної психології та патопсихології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

vikuta15@i.ua

Шевченко Н.Ф.

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології освітньої діяльності

Запорізький національний університет

Альшаєва К.М.

здобувач вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем

спеціальності 053 Психологія

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

catherinealshaeva@gmail.com

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ ІЗ
ОСОБИСТІСНИМИ РИСАМИ
RESEARCH OF PROCRASTINATION AND ITS CONNECTION WITH
THE PERSONALITY TRAITS**

Анотація. У представлений науково-дослідницькій роботі розглядається явище прокрастинації та її зв'язок з особистісними рисами. Проаналізовано

термін «прокрастинація». У психологічній літературі під цим терміном розуміється свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, незважаючи на те, що це спричинить певні проблеми (Я.І. Варварічева Е.П, Іл'їн, А.А Шиліна). Проводячи теоретичних аналіз літератури встановлено, що прокрастинацію переважно пов'язують із наступними рисами: перфекціонізмом й obsесивно-компульсивними рисами особистості(М. Каган та інші вчені); тривожністю (Л. Хейкок та інші); занепокоєнням (Ж. Стобер та Ю. Юрмен); мотивація (Р. Классен); копінг-стратегії(К. Лей). Авторами даної статті наведено аналіз поглядів зарубіжних і вітчизняних дослідників на феномен прокрастинації, а також описано експериментальне дослідження прокрастинації та її зв'язку з особистісними рисами. Доведено, що такі особистісні риси, як: іпохондрія, депресія, істерія, психопатія, параноїальність, психастенія, шизоїдність, мають вплив на наявність у людини проявів прокрастинації. Депресія є більш вираженою при наявності феномену прокрастинації, індивіди є чутливими, сензитивними індивідами, схильними до тривог, боязкі, сором'язливі. Також, показники істерії, як особистісної риси, у групі досліджуваних схильних до прокрастинації є вираженою в більшій мірі за іншу групу. Подальші перспективи вивчення феномену ми вбачаємо у з'ясуванні методів подолання прокрастинуючих тенденцій, а також емоційно-вольових та мотиваційних аспектів прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація, особистісні риси, депресія, істерія, параноїальність, шизоїдність.

Abstract. The article is devoted to the phenomenon of procrastination. The first works on the problem of procrastination appeared in the late 90's of XX century. There is no a single view on the definition and properties of the phenomenon of procrastination. In the psychological literature, this term is usually understood as the conscious postponement of the subject's planned actions, despite the fact that it will cause certain problems. Based on the theoretical and empirical data, it was hypothesized that there is a link between personality traits (hypochondria, depression, hysteria, psychopathy, paranoia, psychasthenia, schizophrenia,

hypomania) and propensity to procrastinate. The sample consisted of students aged 18 to 23 years. (61 respondents.) General Procrastination Scale (Lay), Procrastination Scale (Tuckman), "Mini-Mult" (adapted by V.P. Zaitsev and V.N. Kozyul) were used in the study. It is proved that procrastination is influenced by such personality traits as hypochondria, depression, hysteria, psychopathy, paranoia, hypomania etc. The further prospects for studying the phenomenon can include studying the methods of overcoming procrastinating tendencies, as well as investigating the positive side of this aspect.

Key words: procrastination, personality, hypochondria, psychopathy, depression, hysteria.

Вступ. Останнім часом проблема прокрастинації стала вельми цікавою для науковців різних країн світу у зв'язку із зростанням кількості осіб, у діяльності яких виявляється явище прокрастинації. До цього спонукає низка негативних наслідків цього процесу: шкідливий вплив на розвиток особистості, її продуктивність, кар'єрне зростання особистості, загальну та професійну успішність, задоволеність життям та роботою.

Прокрастинація зазвичай проявляється в діяльності, результат якої дуже важливий для становлення особистості. Враховуючи вище зазначене те, що сучасне суспільство хоче бачити кожного індивіда успішною та здоровою особистістю з розвинутими психологічними якостями такими як: цілеспрямованість, впевненість, організованість, а на заваді цьому стає саме феномен прокрастинації, то дослідження цього явища та зв'язку з особистісними рисами, які сприяють чи, навпаки, утримують його прояв є досить актуальним питанням для сучасної психології.

Мета – дослідження зв'язку прокрастинації з особистісними рисами індивіда, такими як іпохондрія, депресія, істерія, психопатія, паранойяльність, психастенія, шизоїдність, гіпоманія.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день феномен прокрастинації все частіше стає предметом досліджень. По при

досить довгий період його вивчення все ще є аспекти, які слід дослідити ретельніше.

Взагалі, сам термін «прокрастинація» з'явився в психології відносно нещодавно. Вперше його використав П. Рингенбах в 1977 році в книзі «Прокрастинація в житті людини».

Перші клінічні спостереження прокрастинації були проведені у 70-х рр. та розкриті в праці В. Кнауца та А. Елліса "Подолання прокрастинації" (1979)[1].

Прокрастинація стала повноцінним предметом вивчення західних дослідників тільки з 1982 р. (М. Айткен, К. Лей, Е. Ротлюм, Соломон, Б. Тукман), а тому саме в рамках західної психології було виявлено, що прокрастинація – явище неоднорідне, її зміст змінюється в залежності від багатьох факторів, які залишаються мало вивченими [1].

У вітчизняній психології перші праці, присвячені проблемі прокрастинації, з'явилися в кінці 90-х років ХХ століття.

На сьогодні вітчизняна психологія досі немає єдиного погляду на визначення та властивості феномену прокрастинації.

Буквальний переклад слова прокрастинація означає “на завтра” (лат. *crastinus* – завтра; *pro* – на). У психологічній літературі під цим терміном зазвичай розуміється свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, незважаючи на те, що це спричинить певні проблеми (Я.І. Варварічева Е.П., Ільїн, А.А Шиліна) [2].

Та все ж не існує єдиного терміну, що характеризує всебічно цей феномен, а також відсутня якась певна універсальна теорія прокрастинації, у зв'язку з чим її природа відображається у наступних наукових теоріях: психодинамічній, поведінковій, когнітивній, інтеграційній теорії часової мотивації.

В рамках психодинамічного підходу відкладання справ на потім аргументують концепцією уникнення і захисними механізмами людини. Тут ми маємо справу з тим, що в людини спрацьовує процес відкладання справ з

причини їх загрози для Его, що і запускає захисний механізм уникнення (відкладання) виконання завдання. Прокрастинація пов'язується з дитячими травмами і проблемами в стосунках з батьками, їх авторитарними установками і завищеними вимогами до дитини, недостатністю уваги, емоційного контакту (В. Місслдайн, С. Блатт та П. Квінлен). Таким чином, з позиції психодинамічного підходу дорослий зустрічаючись з труднощами виконання роботи несвідомо приймає сформовану в дитинстві модель поведінки прокрастинатора і не може завершити розпочату справу в строк.

З точки зору біхевіоризму міра розвитку прокрастинації залежить від закріплення її стратегії на основі теорії нучіння. Прокрастинатор отримує позитивне підкріплення за умови успішного завершення відкладеної справи у короткий термін. Таким чином, виконавець прагне отримати позитивне підкріплення і задоволення від винагороди за короткострокову діяльність і чим більш за довший період роботи [6 с. 24-35].

В основу соціально-когнітивної теорії, запропонованої вченим, покладено положення, згідно з яким здатність індивіда регулювати свої вчинки, передусім, визначається його суб'єктивними переконаннями, а не реальними фактами.

Теорія часової мотивації стала спробою П. Стіла інтегрувати існуючі дослідження прокрастинації. На його думку прокрастинація розвивається у разі, коли ефект від виконаної роботи буде невисокий. Автор виступає противником зв'язку прокрастинації з лінощами і перфекціонізмом, ставлячи в основу прокрастинації надмірну імпульсивність. Таким чином, згідно з теорією часової мотивації розвитку прокрастинації сприяють менша наполегливість виконавця в досягненні більш далекої і менш значущої мети з невисоким результатом. Тому така діяльність ігнорується і замінюється отриманням задоволення в короткій перспективі від більш значущої.

Як вже вище зазначалося єдиного визначення феномену прокрастинації немає.

Наприклад, на думку С. Лея, прокрастинацією є добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, при тому, що для особистості це спричинить відчутний вагомий негативний ефект [15, с. 474-495].

П. Стіл розглядає даний феномен як спосіб уникнення завдань, що викликають огиду [11, с. 360].

У. Сімпсон, Т. Пічел і Дж. Феррарі (1992) наголошують на існуванні емоційної прокрастинації, коли свідоме відкладання «на потім» викликає «гострі відчуття» від виконання завдання безпосередньо перед настанням терміну [8, с. 360].

Н.М. Карловська, Р.А. Баранова і Л.І. Дементій описують феномен прокрастинації через відкладання виконання своєчасних, доречних дій на більш пізній термін, що у свою чергу супроводжується негативними емоційними реакціями і, як результат, призводить до погіршення якості роботи. На думку авторів, прокрастинація – феномен комплексний і неоднорідний в психологічному плані, складається з різних компонентів (когнітивних, емоційних, поведінкових), які пов'язані з мотиваційною сферою особистості. Також окремими формами прокрастинації є страх ризику, відкладання ухвалення рішень, планування, що часто не виконується і т. ін.

Таким чином, можна дати наступне визначення поняттю «*прокрастинація*» – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості (С. Лея) [15, с. 474-495].

Дослідження спрямовані на виявлення зв'язку прокрастинації з особистісними рисами активно відбуваються як найменше вже 25 років. Аналізуючи їх можна сказати, що прокрастинацію переважно пов'язують із наступними рисами : перфекціонізмом й obsесивно-компульсивними рисами особистості (М. Каган та інші вчені); тривожністю (Л. Хейкок та інші); занепокоєнням (Ж. Стобер та Ю. Юрмен); мотивація (Р. Классен); копінг-стратегіями (К. Лей).

На підставі розглянутих теоретичних та емпіричних даних, нами було зроблено припущення стосовно існування зв'язку між особистісними рисами особистості(іпохондрія, депресія, істерія, психопатія, паранойяльність, психастенія, шизоїдність, гіпоманія) та схильністю до прокрастинації.

Респондентами виступали студенти різних факультетів вищих навчальних закладів м.Дніпра денної та заочної форми навчання, віком від 18 до 23 років. Вибірку склали 61 респондентів.

Щоб перевірити висунуті нами гіпотези ми використали методики, які спрямовані на виявлення рівня прокрастинації у повсякденному житті - Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація О.С. Вендекер та М.В.Осатіною (2014 р.), шкала прокрастинації Б. Такмана (в адаптації Т. Крюкової), а також опитувальник «Міні-мульт» (в адаптації В.П. Зайцева і В.Н. Козюля), що дозволяє оцінити рівень нервово-емоційної стійкості, ступінь інтеграції особистісних властивостей, рівень адаптації особистості до соціального оточення.

Для кількісної і якісної обробки отриманих даних було застосовано метод математичної статистики – U-критерія Манна-Уїтні. Даний критерій був обраний згідно вимог його застосування: наявність двох рандомізованих груп досліджуваних(30 та 31 досліджуваний відповідно у кожній), а проведення вимірів здійснювалося у шкалі порядку.

Данні, які ми отримали за шкалою загальної прокрастинації К. Лей (адаптація О.С. Вендекер та М.В.Осатіною), представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Відсоткова доля студентів зі схильністю до прокрастинації

З рисунку 1 видно, що у 79 % респондентів діагностовано схильність до прокрастинації, а у 21 % феномен прокрастинації майже відсутній. Встановлено, що все ж таки більшість досліджуваних в тій чи іншій мірі прокрастинатори. Вони зазвичай не поспішають виконувати потрібну справу, а відкладають її на певний час, бо впевнені, що зможуть завершити це завдання за короткий час, ніж було відведено на його виконання. Проте вони часто переоцінюють свої сили і змушені виконувати роботу наспіх – це позначається на якості виконання. А ось ті 30% досліджуваних рідко відкладають певні справи «на потім», намагаються виконувати справи негайно й у коротші строки.

Результати, що були нами отримані за шкалу прокрастинації Б. Такмана (в Адаптації Т. Крюкової) представлені також і на рисунку 2.

На рисунку 2 ми можемо побачити, що у 57% досліджуваних наявна схильність до прокрастинації, а у 43% відсутня схильність до даного феномену. Ми можемо говорити про те, що більше половини досліджуваних мають високі та середні показники зі схильності до прокрастинації. Це означає, що скоріш за все вони постійно пропускають терміни певних здач і втрачають багато часу на все це. Варто зауважити все це впливає на розвиток їх особистості.

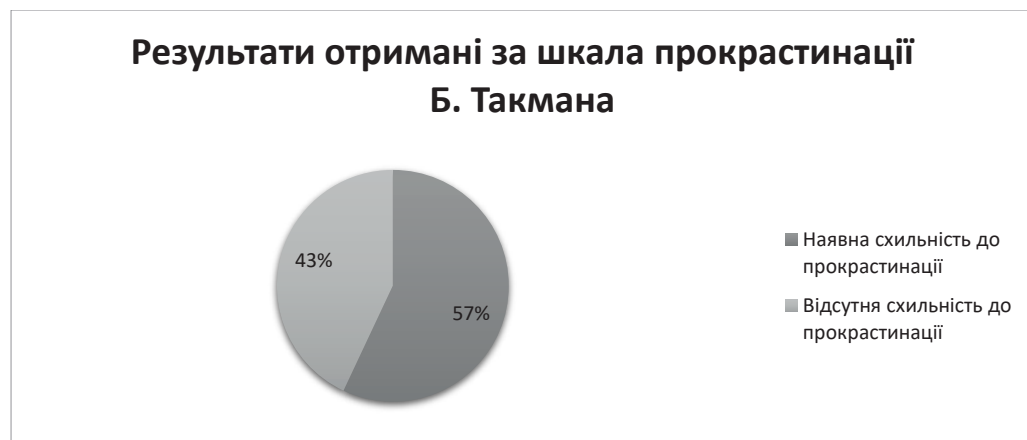


Рис. 2. Результати отримані за шкалу прокрастинації Б. Такмана (В Адаптації Т. Крюкової)

Для доведення статистично значущих розбіжностей у дослідженні був застосований кореляційний аналіз (коефіцієнт ρ -Спірмена) між двома шкалами прокрастинації К.Лея та Б. Такмана. Встановлений значущий зв'язок між ними ($p=0.478; p<0,001$). Це говорить про те, що ці дві методики вимірюють одну реальність і дозволяє нам перейти до розподілу респондентів на дві групи.

Для того, щоб переглянути відмінності щодо особистісних особливостей випробуваних, ми розділили вибірку за рівнем прокрастинації.

В першу групу з відсутністю феномену прокрастинації потрапили респонденти з низькими значеннями шкалам прокрастинації С.Лая та Тукмана – від 0 до 42 та від 35 до 47 відповідно (відповідно до норм, розроблених Віндекер О.С., Останіна М.В. 2010).

До групи ж наявним феноменом потрапили випробувані з середніми та високими значеннями за шкалами прокрастинації С.Лая та Тукмана – від 43 до 87 та від 48 до 64 відповідно.

Для аналізу взаємозв'язку між шкалами особистісних рис та прокрастинацією нами було використано критерій U-Манна-Уїтні. Дані представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Усереднені показники досліджуваних з різним рівнем феномену прокрастинації відносно шкал опитувальника «Міні-Мульт» та рівень значущості розбіжностей за критерієм U-Манна-Уїтні

Шкали особистісних рис	Групи досліджуваних		Значення U-Манна-Уїтні та рівень значущості розбіжностей
	Наявний феномен прокрастинації (30 осіб)	Відсутній феномен прокрастинації (31 особа)	
Іпохондрії (Hs)	46,5	50,7	Uемп (331) знаходиться в зоні неопределенности
Депресії (D)	45,4	52	Uемп(288.5) $p<0.01$
Істерії (Hy)	45,1	50,1	Uемп(288) $p<0.01$
Психопатії (Pd)	45	50	Uемп(325) знаходиться в зоні неопределенности.

Продовження таблиці 1			
Паранойяльності (Pa)	47,2	54	Uемп(299.5) p< 0.01
Психастенії (Pt)	46,5	52,2	Uемп(323) знаходиться в зоні неопределенности.
Шизоїдності (Se)	48,1	54	Uемп(303) p< 0.01
Гіпоманії (Ma)	54	57,1	Uемп(364) p>0.05

Виходячи з отриманих результатів, можна говорити, що прояв такої особистісної риси, як депресія (Uемп(288.5) p< 0.01) більш виражений при наявності феномену прокрастинації, ніж у тих досліджуваних, в яких феномен прокрастинації відсутній. Також це може свідчити про те, що досліджувані є чутливими, сензитивними індивідами, схильними до тривоги, боязкі, сором'язливі. У справах вони старанні, сумлінні, високо моральні і обов'язкові, але не здатні приймати рішення самостійно, у них немає впевненості в собі, за найменших невдач вони впадають у відчай.

Можемо побачити, що істерія (Uемп(288) p< 0.01), як особистісна риса у групі досліджуваних схильних до прокрастинації є вираженою в більшій мірі за іншу групу. Для досліджуваних із схильністю до прокрастинації характерним можуть бути схильність до неврологічних захисних реакцій. Вони можливо використовують симптоми соматичного захворювання як засіб уникнення відповідальності, а можливо і прокрастинація виступає в них як певний захисний механізм. Досліджуваним складно прикладати тривалі та впорядковані зусилля щодо виконання тривалої діяльності.

Паранойяльність (Uемп(299.5) p< 0.01) у групі з наявною схильністю до прокрастинації має значно більший показник за групу в якій схильність до прокрастинації відсутня. Це говорить про те, що досліджуваним характерні недовірливість та обережність в певній більшій мірі, вони схильні боятися неприємних наслідків своїх дій. Що до характеристик тут можна віднести ригідність, схильність до систематизації накопиченого досвіду, підозрілість, уразливість, завзятість у досягненні мети, педантизм. Ще однією особливістю їх особистості є переоцінювання власних найменших удач. Можна

припустити, що останній факт є поштовхом до формування феномену прокрастинації у особистості.

Стосовно гіпоманії ($U_{\text{емп}}(364) p > 0.05$) тут ми можемо зазначити той факт, що в обох групах досліджуваних ця особистісна риса знаходиться на одному рівні. Для досліджуваних є характерним гарний настрій незалежно від обставин. Вони активні, діяльні, енергійні та життєрадісні. Вони люблять роботу з частими змінами, охоче контактують із людьми.

Аналізуючи нами отримані результати ми можемо помітити, що шизоїдність ($U_{\text{емп}}(303) p < 0.01$) як особистісна риса характерніша для досліджуваних з наявним феноменом прокрастинації, ніж з відсутнім. Тут зазначимо, що навіть незначні фрустрації у досліджуваних ведуть до виникнення стійких та тривалих негативних емоцій, а компенсація досягається шляхом виходу з навколишнього середовища у внутрішній світ. Вони здатні тонко відчувати і сприймати абстрактні образи, але повсякденні радощі та прикраси не викликають у них емоційного відгуку. Таким чином, загальною рисою шизоїдного типу є поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю та відчуженістю у міжособистісних відносинах.

Висновки з проведеного дослідження: проведене емпіричне дослідження не вичерпує всієї глибини проблеми, оскільки прокрастинація є маловивченим явищем та потребує поглибленого дослідження. Та незважаючи на це, результати отримані нами можуть бути корисні в подальших дослідженнях для уявлення про прокрастинацію, як про складний та неоднорідний феномен з різними особливостями у своїх проявах. Також, знаючи якості особистості, можна повно розкрити її здатність до прокрастинації та зробити прогноз стосовно ефективності та суб'єктивної користі.

Подальші перспективи вивчення феномену ми вбачаємо у з'ясуванні методів подолання прокрастинуючих тенденцій, а також позитивної сторони даного аспекту. А також розширити горизонти нашого дослідження можна б

було за допомогою додавання в дослідження прокрастинації змінних емоційно-вольової та мотиваційної сфер.

Література:

1. Бурка, Дж. Прокрастинация : почему мы всё откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас / Дж. Бурка, Л. Юэнь. — Минск : Попурри, 2020. — 432 с.
2. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С.121–131.
3. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018.
4. Іванух В.А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). – Львів, 2013. – С. 24-26.
5. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – М.: Питер, 2011. – 302 с.
6. Мохова С.Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С. 24-35.
7. Перре М., Бауманн У. Клиническая психология – СПб.: Питер, 2007.
8. Посохова С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С. Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 2. – С. 159–166.
9. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с

10. Blunt A. K. Task evasiveness and procrastination: a multidimensional approach to task evasiveness across stages of personal projects / A. K. Blunt, T. A. Pychyl // *Personality and individual difference*. – 2000. – №28. – P. 153–167.
11. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment / J.R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. – N.Y.: Plenum Press, 1995. – P. 137–167.
12. Ferrari J.R. Psychometric Validation of Two Procrastination Inventories for Adults: Arousal and Avoidance Measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 1992. № 14(2). P. 97–110.
13. Ferrari J.R., Barnes K.L., Steel P. Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*. 2009. № 30(3) P. 163–168.
14. Greiner, J.M., Karoly, P. (1976). Effects of self-control training on study activity and academic performance: An analysis of self-monitoring, self-reward, and systematic-planning components. *Journal of Counseling Psychology*, 23, 495–502.
15. Lay, C.H. (1986) At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, V. 20 (№ 4), – Pp. 474-495.
16. Milgram N.A., Batory G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. № 31. P. 487–500.
17. Milgram N.N., Naaman N. Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*. 1996. № 20(6). P. 679–683.
18. Milgram, N., Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141–156.

References

1. Burka, J. Procrastination (2020): why we put everything off until later and how to deal with it right now / J. Burka, L. Yuen. - Minsk: Potpourri, 2020. - 432 p. [in Russian].

2. Varvaricheva, Ya. I. (2010), Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya. [The phenomenon of procrastination: Problems and research perspectives]. Voprosy psikhologii – Psychology Issues, 3, 121-131. [in Russian].
3. Dvornyk M. S. (2018). Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho: monohrafiia [Procrastinatsiya in constructing of the personality future]. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
4. Ivanukh V.A(2013), Psychological factors of procrastination. Psychological problems of the present: abstracts of the X scientific-practical conference of students and young scientists (April 11-12). - Lviv, 2013. - P. 24-26[in Ukrainian].
5. Ilyin E.P(2011), Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness / E.P Ilyin. - M.: St. Petersburg, - 2011.P. - 302 [in Russian].
6. Mokhova S. B. (2013), Psychological correlates of general and academic procrastination among students / S.B. Mokhova, A.N. Nevryueev // Questions of Psychology. - 2013. - No. 1. - S. 24-35 [in Russian].
7. Perret M., Baumann U. (2007), Clinical psychology - St. Petersburg: Peter, 2007 [in Russian].
8. Posokhova S. T. Laziness (2011): psychological content and manifestations / S. T. Posokhova // Bulletin of St. Petersburg University. Series 12: Psychology. Sociology. Pedagogy. - 2011. - № 2. - P. 159–166 [in Russian].
9. Titarenko T.M(2009), Modern psychology of personality: [textbook. aid.] / TM Titarenko. - K.: Maric, 2009. –P. 232 [in Ukrainian].
10. Blunt A. K. (2000), Task evasiveness and procrastination: a multidimensional approach to task evasiveness across stages of personal projects / A. K. Blunt, T. A. Pychyl // Personality and individual difference. – 2000. – №28. – P. 153–167 [in English].

11. Ferrari J. R. (1995), Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment / J.R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. – N.Y.: Plenum Press, 1995. – P. 137–167 [in English].
12. Ferrari J.R. (1992), Psychometric Validation of Two Procrastination Inventories for Adults: Arousal and Avoidance Measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 1992. № 14(2). P. 97–110 [in English].
13. Ferrari J.R., Barnes K.L., Steel P. (2009), Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*. 2009. № 30(3) P. 163–168 [in English].
14. Greiner, J.M., Karoly, P. (1976). Effects of self-control training on study activity and academic performance: An analysis of self-monitoring, self-reward, and systematic-planning components. *Journal of Counseling Psychology*, 23, 495–502 [in English].
15. Lay, C.H. (1986) At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, V. 20 (№ 4), – Pp. 474-495 [in English].
16. Milgram N.A., Batory G., Mowrer D. (1993), Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. № 31. P. 487–500[in English].
17. Milgram N.N., Naaman N. (1996), Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*. 1996. № 20(6). P. 679–683[in English].
18. Milgram, N., Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141–156 [in English].