

**ПРОКРАСТИНАЦИЯ
ФЕНОМЕНІНІҢ
ЭТНОПСИХОЛОГИЯ-
ЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ
(ЖОҒАРЫ ОҚУ
ОРНЫНЫҢ
СТУДЕНТТЕРІ
МЫСАЛЫНДА)**

«Прокрастинация» термині латынның *pro* – алдында және *crastinus* – ертеңгі сөздерінен шыққан. Қазақ тіліндегі аудармасы ретінде «кейінге қалдыру» деген сөз тіркесін қолдануды жөн көрдім. Қазіргі таңда прокрастинация феноменінің бірыңғай анықтамасы жоқ.

Канадалық психолог Пирс Стил прокрастинация туралы «бұл кідірісі үшін негативті салдар туындауы мүмкін болуына қарамастан, субъектінің жоспарлап қойған істерін өз еркімен кейінге қалдыруы» деп айтады [1, 65 б.].

К. Лэй да осыған ұқсас көзқарасты ұстанады: «Прокрастинация – тұлғаға жағымсыз әсер тигізетінін білгеніне қарамастан, ойластырылған әрекеттерді өз еркімен, иррационалды кейінге қалдыру» [2, 24 б.].

Осылайша, мінез-құлықтың иррационалдылығы, болуы мүмкін жағымсыз салдарларды саналы ұғыну және түсіну – мұның барлығы прокрастинация құбылысының негізгі ерекшеліктері. Бұл құбылыс адам іс-әрекетінің түгелдей дерлік салаларында көрініс таба алады: оқу (бақылау жұмыстарына дайындықты, үй жұмысын орындауды кейінге қалдыру), еңбек (жобаны, жұмыс тапсырмаларын орындаудың уақытын өткізіп алу), әлеуметтік (кездесулерді немесе қоңырау шалуды кейінге қалдыру), тұрмыстық (үйдегі тапсырмаларды, уәделерді орындаудың уақыт мерзіміне қатысты). Бұл феномен кең таралған: Эллис пен Клаустың мәліметтері бойынша, жоғары оқу орнындағы студенттердің 80-нен 95%-на дейін мезгілмен прокрастинациялайды (кейінге қалдырады), олардың 75%-ы өздерін «созылмалы (хронический) прокрастинатор» деп санайды, сонымен қатар 50% студенттер маңызды істерді жүйелі кейінге қалдырады, соның есебінен оларда мәселелер пайда болады [3]. В.С. Ковылиннің мағлұматтары бойынша, студенттердің 46%-дан 95%-на дейін өздерін құмар прокрастинатор деп санайды [4]. Ұдайы «кейінге» қалдыру студенттік жастан шыққан – 25 жастан ересек адамдардың 15%-20%-ында байқалады [5].

Прокрастинатор ойластырылған нәрсесін әрдайым кейінге қалдырады, ақырында қойылған тапсырманы тек «дедлайн» келгенде ғана орындай бастайды. Осыған байланысты кейінге қалдырудың салдары орын алады: қажетті уақытында оқу не-

месе жұмыс бабының міндеттерін орындамау, негізінен материалды жазалау шараларын (шәкіртақыдан, сыйлықақыдан айыру) қолдануға немесе оқудан/жұмыстан шығаруға апарып соғады. Одан бөлек, прокрастинация адам үшін қатты эмоциялық қолайсыздықпен сипатталады: прокрастинаторлар өз бойында кінә, уайымдау, жағдайдың позитивті шешілуіне сенімсіз болу сезімдері болатынын және «ең соңғы мерзім» жақындаған кезде мазасыздық пайда болатынын атап өтеді [6].

Зерттеудің өзектілігі. Студенттік шақ адам өміріндегі маңызды кезең болып табылады, ол кезде адам өзінің кәсіби таңдауымен анықталады, ересектік сезіміне ие болады, өз болашағын жоспарлайды. Оқу және кәсіби салалардағы жетістіктер маңызды орын алады, себебі олар студенттің өзіне деген сенімділігін, продуктивті іс-әрекетке қабілеттілікті, онымен бірге болашақта өзін табысты жүзеге асыруға бағытталған негізді құрады. Қазіргі таңда қоғам тұлғаның дербестігі мен жауапкершілігіне жоғары талаптар қояды. Сол талаптарды орындай алмау, мойнына артылған жауапкершілікті көтере алмау, әсіресе студенттердің бойында, прокрастинация атты феноменнің пайда болуына алып келеді. Бұл феноменнің негативті әсері студенттердің оқу үлгерімінің, продуктивтілігінің төмендеуіне, олардың сәтсіздіктен кейін терең эмоционалды күйзеліске ұшырауына алып келуі ықтимал. Осы себептерге байланысты және феноменнің соңғы жылдары кең етек жайғанына байланысты, шет елдерде және Ресейде осы мәселеге байланысты алғашқы зерттеулер жүргізіле бастады. Алайда, Қазақстанда бұл тақырыпта зерттеулер өте аз. Сондықтан осы тақырыпты, оның студенттер арасында таралуын теориялық және эксперименттік тұрғыдан қарастыру бүгінгі күннің өзекті мәселесі болып отыр.

Зерттеудің мақсаты: Студенттердің (қазақ және орыс) бойындағы прокрастинацияға бейімділіктің көріністерін теориялық және эмпирикалық тұрғыдан зерттеу.

Зерттеудің міндеттері:

Прокрастинация және этнопсихологиялық ерекшеліктер мәселелері бойынша шет елдік, кенестік және отандық әдебиеттерді қарастыру, студенттік жас кезеңіне психологиялық тұр-

ғыдан талдау жасау.

Әдістемелерді қазақ тіліне аудару және адаптациялау.

Студенттердегі прокрастинация феноменінің этнопсихологиялық ерекшеліктерін салыстырмалы талдау.

Зерттеудің болжамдары:

Қазақ және орыс этностарына тиесілі студенттердің прокрастинацияға бейімділік деңгейі бойынша айырмашылығы бар.

Студенттердің тұлғалық ерекшеліктері мен олардың бойында прокрастинацияның көрініс табу деңгейі арасында байланыс бар.

Студенттердің прокрастинациялауға бейім болуы мен белгілі копинг-стратегияларды қолдануы арасында байланыс бар.

Зерттеу объектісі – Қазақстанның жоғары оқу орындарында білім алатын студенттер (100 адам). Олардың ішінде 57-сі қазақ және 43-і орыстар. Олардың орта жасы 20 жасты құрайды. Зерттеуге қатысқандардың басым бөлігі 2-ші және 3-ші курс студенттері.

Зерттеу пәні – қазақ және орыс этностарына тиесілі және тұлғалық ерекшеліктері бойынша өзгешеленетін студенттердің бойындағы прокрастинацияға бейімділіктің ерекшеліктері.

Зерттеу әдістемелері:

К. Лэй жалпы прокрастинация шкаласы (GPS) [7];

Студенттерге арналған прокрастинацияны бағалау шкаласы (PASS) [8];

Л.Н. Собчиктің индивидуалды-типтік сауалнамасы (ИТС) [9];

Р. Лазарустың копинг-тесті [10].

Математикалық-статистикалық өңдеу әдістері (SPSS бағдарламасы арқылы):

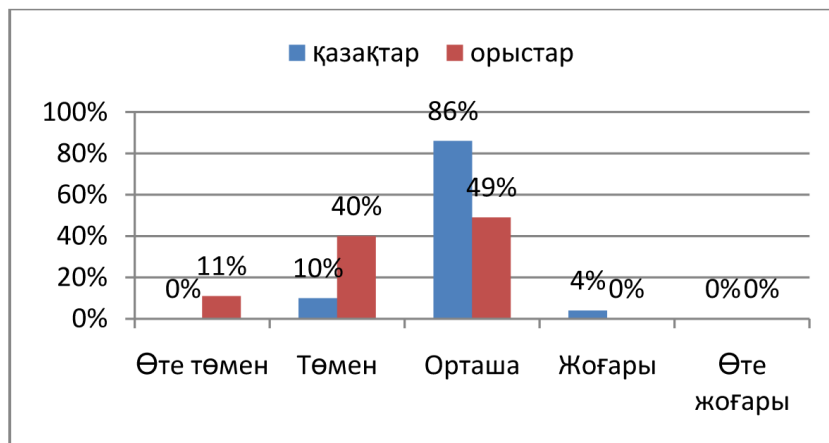
Манна-Уитнидің U критерийі;

Спирменнің корреляциялық коэффициенті.

Зерттеудің нәтижелерін талдау және интерпретациялау

1. К. Лэй жалпы прокрастинация шкаласы арқылы анықталған нәтижелерді талдау

Студенттердің бойындағы прокрастинацияға бейімділіктің этностық ерекшеліктерін осы әдістеменің көмегімен анықтадық. Оның салыстырмалы нәтижесін төмендегі 1-суреттен көруімізге болады:



1-сурет – Қазақ және орыс студенттердің бойындағы прокрастинация деңгейінің пайыздық көрсеткіші

1-кесте – Этностық айырмашылықтарды анықтау нәтижесі

	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
GPS	537,500	,000

Grouping Variable: Nation

Нәтижелер арасындағы айырмашылықты есептеу үшін Манна-Уитнидің U критерийі қолданылды. Нәтижесі 1-кестеде ұсынылған.

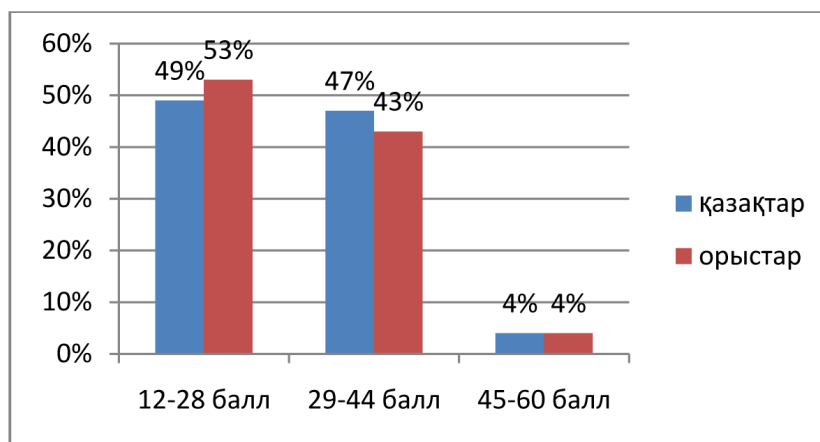
Кестеден көріп отырғанымыздай, $U_{\text{эмп}} (,000) \leq U_{\text{кр}} (0,05)$, сондықтан H_0 жоққа шығарылады. Яғни U мәні неғұрлым кіші болған сайын, айырмашылықтардың мәні соғұрлым жоғары болады.

Біздің қазақ және орыс этностарына жататын студенттер арасында прокрастинацияға бейімді-

лік деңгейі бойынша айырмашылық бар деген болжамымыз дәлелденді деп қорытындылауға болады.

2. Студенттерге арналған прокрастинацияны бағалау шкаласы (PASS) бойынша алынған мәліметтерді талдау

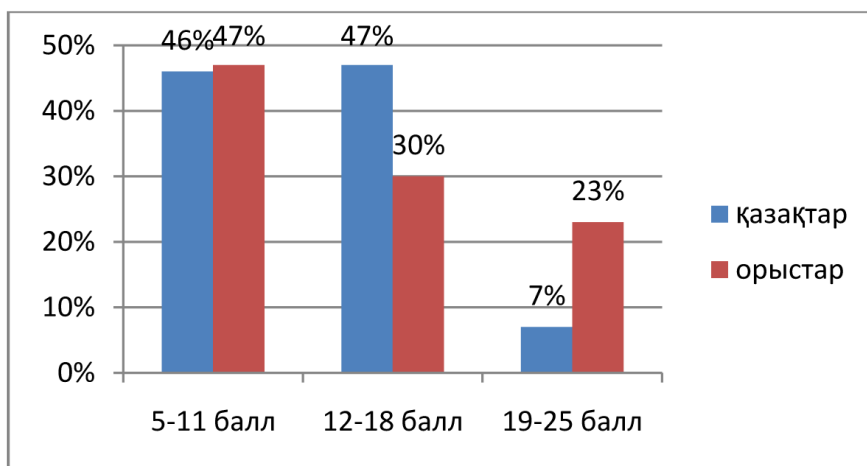
Бұл әдістеме екі бөліктен тұрады. Прокрастинацияға бейімділікті анықтау бөлімі бойынша қазақ және орыс студенттерінің жауаптары 2-суретте берілген.



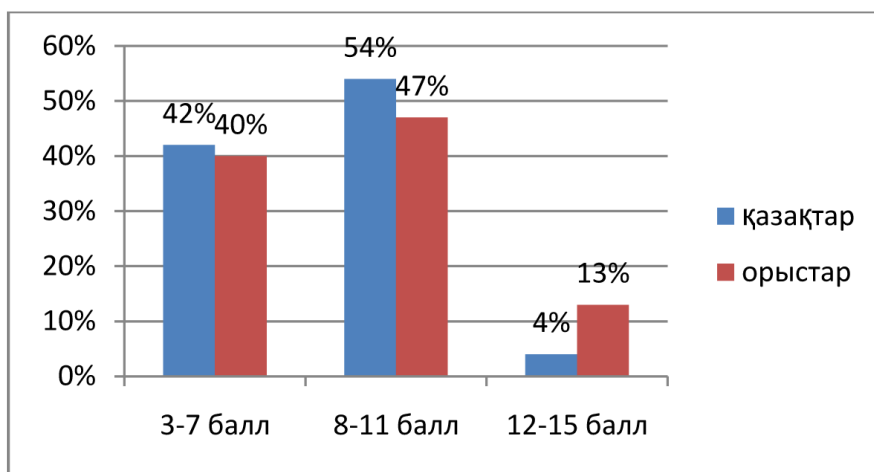
2-сурет – Қазақ және орыс студенттердің жинаған баллдарының салыстырмалы диаграммасы

Диаграммадан көріп тұрғанымыздай, бұл әдістеменің нәтижесі бойынша жалпы прокрастинация шкаласының нәтижесінде болған айырмашылықтар мұнда анықталмады.

Енді прокрастинацияның себептері бөлімінің нәтижелерін қарастырайық. «Сәтсіздіктен қорқу» себебі бойынша нәтижелер төмендегі 3-суретте келтірілген.



3-сурет – «Сәтсіздіктен қорқу» себебі бойынша анықталған нәтижелердің салыстырмалы көрсеткіштері



4-сурет – «Тапсырманың ұнамсыз болуы» себебі көрсеткіштерінің салыстырмалы бейнеленуі

«Тапсырманың ұнамсыз болуы» себебі бойынша жиналған баллдар төмендегі 4-суретте бейнеленген.

Графиктерде бейнеленіп тұрғанындай, бұл әдістеме бойынша, бірінші бөлімнің нәтижесі және екінші бөлім нәтижелері бойынша үлкен айырмашылық көрініп тұрған жоқ.

Қорытындылай келе, студенттерге арналған прокрастинацияны бағалау шкаласы (PASS) бойынша этностар арасында мәнді айырмашылық анықталмады. Мұның себебі мынадай болуы ық-

тимал: жалпы прокрастинация шкаласы барлық саладағы және әртүрлі типтегі кейінге қалдыру феноменін анықтауға бағытталған, ал студенттерге арналған прокрастинацияны бағалау шкаласы тек оқу барысында көрініс табатын, академиялық прокрастинацияны және оның себептерін ғана өлшейтін шкала болып табылады. Сол себепті біз қазақ және орыс этностарына тиесілі студенттердің арасында жалпы прокрастинацияға бейімділік деңгейі бойынша мәнді айырмашылық бар деген болжамымыз

дәлелденді, ал академиялық прокрастинацияның көрініс табуы бұл этностарда ондай мәнді айырмашылыққа ие емес деп тұжырымдай аламыз.

3. Л.Н. Собчиктің индивидуалды-типтік сауалнамасы (ИТС) бойынша анықталған нәтижелерді талдау

Берілген әдістеме осы зерттеуге қатысқан студенттердің жеке-тұлғалық ерекшеліктерін анықтап, олардың берілген типтердің қайсысына жататындығын анықтауға мүмкіндік береді: экстраверт, спонтанды, агрессивті, ригидті, интроверт, сензитивті, мазасыз және лабильді. Студенттерді типтер бойынша жіктеп болғаннан кейін, олардың тұлғалық қасиеттері прокрастинация феноменінің көрініс табуына қаншалықты әсер ететіндігін анықтауға мүмкіндік аламыз.

Нәтижелер арасындағы корреляцияны есептеу үшін Спирменнің корреляциялық коэффициенті қолданылды. Математикалық-статистикалық өңдеудің нәтижелері төмендегі кестелерде көрсетілген.

Бірінші қазақ студенттердің бойындағы прокрастинация феноменінің деңгейі мен индивидуалды типтік ерекшеліктердің байланысын қарастырып өтейік.

2-кесте – Қазақ студенттердің бойындағы прокрастинацияға бейімділік пен жеке типологиялық ерекшеліктердің корреляциялық байланысы

		Экстраверсия	Спонтандылық	Агрессивтілік	Ригидтілік	Интроверсия	Сензитивтілік	Мазасыздық	Лабильділік
GPS	Pearson Correlation	-,151	-,375(**)	-,109	-,396(**)	,297(*)	,206	,309(**)	-,018
	Sig. (2-tailed)	,213	,001	,369	,001	,012	,087	,009	,883
PASS	Pearson Correlation	-,120	,004	-,122	-,026	,088	,106	,001	-,004
	Sig. (2-tailed)	,323	,974	,315	,830	,471	,383	,996	,973
PASS_ Сәтсіз болудан қорқу	Pearson Correlation	-,027	-,137	-,024	-,119	,141	-,019	,083	,006
	Sig. (2-tailed)	,824	,257	,843	,325	,246	,876	,493	,962
PASS_ Тапсырма ұнамауы	Pearson Correlation	,078	-,146	-,189	-,061	-,015	,206	,171	,103
	Sig. (2-tailed)	,521	,226	,117	,615	,899	,086	,157	,396

3-кесте – Орыс студенттердің бойындағы прокрастинацияға бейімділік пен жеке типологиялық ерекшеліктердің корреляциялық байланысы

		Экстраверсия	Спонтандылық	Агрессивтілік	Ригидтілік	Интроверсия	Сензитивтілік	Мазасыздық	Лабильділік
GPS	Pearson Correlation	,136	-,015	-,116	-,144	,375(*)	-,183	,051	-,087
	Sig. (2-tailed)	,472	,938	,540	,448	,041	,334	,789	,646
PASS	Pearson Correlation	,063	,155	-,496(**)	-,119	-,018	,149	,176	,203
	Sig. (2-tailed)	,741	,414	,005	,531	,924	,432	,352	,282
PASS_ Сәтсіз болудан қорқу	Pearson Correlation	,207	-,060	,246	,051	-,070	-,238	-,377(*)	,247
	Sig. (2-tailed)	,272	,752	,190	,788	,715	,206	,040	,188
PASS_ Тапсырма ұнамауы	Pearson Correlation	-,008	,089	,161	,018	,350	-,057	,049	-,369(*)
	Sig. (2-tailed)	,966	,641	,395	,925	,058	,765	,797	,045

Л.Н. Собчиктің «Индивидуалды-типтік сауалнамасының» нәтижелері бойынша студенттердің тұлғалық ерекшеліктері мен олардың бойында прокрастинацияның көрініс табу деңгейі арасында байланыс бар деген болжамымыз дәлелденген болып шықты.

Осы байланыс қазақтарда былайша көрініс табады:

Қазақтардың таңдау тобында жалпы прокрастинация шкаласы (GPS) мен спонтандылық (Spontan) арасындағы корреляция коэффициенті = $-,375(**)$ тең, яғни прокрастинация деңгейі мен спонтандылық арасында кері байланыс; сонымен қатар, жалпы прокрастинация шкаласының көрсеткіші (GPS) мен ригидтілік (Rigid) арасында корреляциялық коэффициент = $-,396(**)$ құрайды, бұл екі көрсеткіш арасында да кері байланыс бар.

Сонымен бірге, қазақтардың таңдау тобында жалпы прокрастинация шкаласы (GPS) мен интроверсия (Introver) арасында корреляциялық байланыстар бар, ол = $,297(*)$ тең, бұл осы екі шкала арасындағы тура корреляция бар екендігі туралы ақпарат береді. Жалпы прокрастинация шкаласы (GPS) мен мазасыздық (Uneasin) арасында да осындай тура корреляция бар, ол = $,309(**)$ тең.

Қазақтардың таңдау тобында студенттерге арналған прокрастинацияны бағалау шкаласы мен оның себептері және индивидуалды-типтік сауалнамасының арасында корреляциялық байланыс анықталмады.

Келесі кезекте орыс студенттерінің дәл осы нәтижелерін талдайық.

Орыстардың таңдау тобында қазақтардың таңдау тобында сияқты жалпы прокрастинация

шкаласы (GPS) мен интроверсия (Introver) шкалалары арасында тура корреляциялық байланыстар бар, ол = $,375(*)$ тең.

Прокрастинацияны бағалау шкаласының (PASS) бірінші бөлімі бойынша жиналған баллдардың көрсеткіші мен агрессивтілік (Aggress) арасында корреляциялық байланыс бар, ол = $-,496(**)$ тең.

Прокрастинацияны бағалау шкаласындағы «сәтсіздіктен қорқу» себебінің (PASS_Fs) көрсеткіші мен мазасыздық (Uneasin) арасында корреляциялық байланыс бар, ол = $-,377(*)$ тең.

Прокрастинацияны бағалау шкаласының «тапсырманың ұнамсыз болуы» себебі (PASS_As) бойынша жиналған балл мен лабильділік шкаласы (Labil) арасында корреляциялық байланыс бар, ол = $-,369(*)$.

4. Р. Лазарустың копинг-тесті арқылы анықталған мәліметтерді талдау

Бұл әдістеме копинг-механизмдерді, психикалық іс-әрекеттің түрлі сфераларындағы қиындықтарды өткерудің тәсілдерін, копинг-стратегияларды анықтауға арналған. Ол осы зерттеуге қатысқан студенттердің қиын жағдайларға тап болған кезде белгілі копинг-стратегияларды қаншалықты жиі қолданатындығын анықтауға бағытталған, ондай стратегияларға мыналар жатады: конфронтациялық копинг, алшақтану, өзін-өзі қадағалау, әлеуметтік қолдауды іздеу, жауапкершілікті қабылдау, қашу-жалтару, мәселені шешуді жоспарлау және де жағымды қайта бағалау. Студенттерді осы копинг-стратегияларды қолдануы бойынша сипаттағаннан кейін, осы стратегиялар мен прокрастинация феноменінің көрініс табуы арасында қаншалықты байланыс бар екендігін анықтауға болады.

4-кесте – Қазақ студенттердің бойындағы прокрастинацияға бейімділік пен қолданылатын копинг-стратегиялар арасындағы корреляциялық байланыс

		Конфронтация	Алшақтану	Өзін қадағалау	Қолдау іздеу	Жауапкершілік алу	Қашу	Жоспарлау	Қайта бағалау
GPS	Pearson Correlation	,003	-,041	,085	,196	,217	,310(**)	-,050	,013
	Sig. (2-tailed)	,983	,735	,484	,105	,071	,009	,681	,916
PASS	Pearson Correlation	,247(*)	,115	-,036	,121	-,047	,237(*)	-,208	,054
	Sig. (2-tailed)	,039	,344	,765	,318	,697	,048	,085	,659
PASS_ Сәтсіз болудан қорқу	Pearson Correlation	,037	-,053	,060	-,100	-,013	,046	-,122	,120
	Sig. (2-tailed)	,759	,664	,622	,412	,913	,704	,315	,322
PASS_ Тапсырма ұнамауы	Pearson Correlation	,065	-,054	-,083	,078	-,152	,028	-,031	,094
	Sig. (2-tailed)	,594	,655	,495	,518	,210	,817	,799	,437

5-кесте – Орыс студенттердің бойындағы прокрастинацияға бейімділік пен қолданылатын копинг-стратегиялар арасындағы корреляциялық байланыс

		Конфронтация	Алшақтану	Өзін қадағалау	Қолдау іздеу	Жауап-кершілік алу	Қашу	Жоспарлау	Қайта бағалау
GPS	Pearson Correlation	-,138	-,003	,039	,021	,021	-,024	-,093	,067
	Sig. (2-tailed)	,467	,989	,838	,913	,913	,898	,626	,725
PASS	Pearson Correlation	-,103	-,215	-,099	,331	-,188	-,046	,148	,098
	Sig. (2-tailed)	,590	,253	,604	,074	,320	,808	,435	,606
PASS_ Сәтсіз болудан қорқу	Pearson Correlation	,029	-,252	,123	,211	,357	-,128	-,198	-,125
	Sig. (2-tailed)	,880	,180	,518	,262	,053	,500	,295	,511
PASS_ Тапсырма ұнамауы	Pearson Correlation	,095	,101	,285	-,247	-,272	,325	-,200	,160
	Sig. (2-tailed)	,616	,595	,127	,189	,145	,080	,290	,398

Соңғы, Р. Лазарустың «Копинг-тестінің» нәтижесін өңдеу кезіндегі ақпарат *студенттердің прокрастинациялауға бейім болуы мен белгілі копинг-стратегияларды қолдануы арасында байланыс бар деген болжамымызды дәлелдеді.*

Бұл байланыс қалай көрініс табатынын қарастырайық:

Қазақтардың таңдау тобында жалпы прокрастинация шкаласының (GPS) нәтижелері мен қашу-жалтару копинг стратегиясы (C_avoid) арасында корреляциялық байланыстар бар, ол = ,310(**) тең және бұл тура корреляциялық байланыс болып табылады.

Прокрастинацияны бағалау шкаласы (PASS) мен конфронтациялық копинг-стратегияны (C_conf) пайдалану арасында корреляциялық байланыс бар, ол = ,247(*) тең, бұл тура корреляцияны білдіреді.

Прокрастинацияны бағалау шкаласы (PASS) және қашу-жалтару стратегиясы (C_avoid) мәнді корреляциялық байланысқа ие, ол = ,237(*) тең, бұл да тура корреляциялық байланыс екендігі анықталды. Прокрастинацияны бағалау шкаласы (PASS) бойынша анықталатын себептердің ко-

пинг-стратегиялармен мәнді айырмашылығы жоқ екендігі белгілі болғандығын атап өткен жөн.

Орыс студенттерінің таңдау тобында прокрастинация феноменінің деңгейі мен копинг-стратегияларды пайдалану ерекшелігі бойынша мәнді айырмашылықтар анықталмады.

Осылайша, біздің осы зерттеуді орындаудағы алға қойған үш болжамымыз да дәлелденіп шықты.

Қорытынды

Әр этностың өзіне тән психологиялық ерекшеліктері болады. Осы зерттеудің нәтижесі бойынша, прокрастинацияға да этнопсихологиялық ерекшеліктер әсер етеді деп тұжырымдаймыз. Кез келген психикалық құбылыстар бір-біріне өзара әсер етеді. Яғни прокрастинация да тұлғалық ерекшеліктер мен тұлға таңдайтын копинг-стратегиялардың түрлеріне өз ықпалын тигізетіндігі анықталды. Этнопсихологиялық ерекшеліктер осы қасиеттер бойынша да анықталды. Яғни, эксперименттің нәтижесінде осы болжамдардың барлығы дәлелденіп шықты.

Әдебиеттер

1 Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // Psychological Bulletin, 2007, V. 133, №1 – P. 65-94;

2 Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. – 2013. – №1 – С. 24-35.

- 3 Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // *Personality and Individual Differences*, №48 – P. 926-934. DOI: 10.1016/j.paid.2010.02.025;
- 4 Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. – 2013. – № 2 – С. 22-41.
- 5 Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // *Психологический журнал*. – 2008. – Том 29. – №2. – С. 88-95.
- 6 Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. // *Вопросы психологии*. – 2010. – №3 – С. 121-131.
- 7 Lay, C.H. At last, my research article on procrastination. // *J. of Research in Personality*, 1986, V.20 – P. 474-495. DOI: 10.1016/0092-6566(86)90127-3;
- 8 J.Fischer and K.Corcoran (Eds.) MEASURES FOR CLINICAL PRACTICE (Volume 2; P. 446-452). NY: The Free Press, 1994;
- 9 Собчик Л.Н. Психодиагностика в медицине: практическое руководство. – Боргес, 2007. – 416 с.
- 10 Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // *Журнал практического психолога*. – М., 2007. – № 3. – С. 93-112.

References

- 1 Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // *Psychological Bulletin*, 2007, V. 133, №1 – P. 65-94;
- 2 Mohova S.B., Nevryuev A.N. Psihologicheskie korrelyaty obshhej i akademicheskoy prokrastinacii u studentov // *Voprosy psihologii*. – 2013. – №1 – С. 24-35.
- 3 Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // *Personality and Individual Differences*, №48 – P. 926-934. DOI: 10.1016/j.paid.2010.02.025;
- 4 Kovylin V.S. Teoreticheskie osnovy izuchenija fenomena prokrastinacii / V.S. Kovylin // *Lichnost' v menjajushhemsja mire: zdorov'e, adaptacija, razvitie*. – 2013. – № 2 – С. 22-41.
- 5 Krjukova T.L. Chelovek kak sub#ekt sovladajushhego povedenija // *Psihologicheskij zhurnal*. – 2008. – Том 29. – №2. – С. 88-95.
- 6 Varvaricheva Ja.I. Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovanija. // *Voprosy psihologii*. – 2010. – №3 – С. 121-131.
- 7 Lay, C.H. At last, my research article on procrastination. // *J. of Research in Personality*, 1986, V.20 – P. 474-495. DOI: 10.1016/0092-6566(86)90127-3;
- 8 J.Fischer and K.Corcoran (Eds.) MEASURES FOR CLINICAL PRACTICE (Volume 2; P. 446-452). NY: The Free Press, 1994;
- 9 Sobchik L.N. Psihodiagnostika v medicine: prakticheskoe rukovodstvo. – Borges, 2007. – 416 s.
- 10 Krjukova T.L., Kuftjak E.V. Oprosnik sposobov sovladanija (adaptacija metodiki WCQ) // *Zhurnal prakticheskogo psihologa*. – М., 2007. – № 3. – С. 93-112.8. J.Fischer and K.Corcoran (Eds.) MEASURES FOR CLINICAL PRACTICE (Volume 2; P. 446-452). NY: TheFreePress, 1994;
- 11 Sobchik L.N. Psihodiagnostika v meditsine. Prakticheskoyerukovodstvo. - Borges, 2007. - 416 s;
- 12 Kryukova T.L., Kuftjak Ye.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiyametodiki WCQ) // *Zhurnal prakticheskogopsikhologa*. М.: 2007. № 3 S. 93-112.