

ZAMONAVIY ILMIY TADQIQOTLARDA PROKRASTINATSIYA MUAMMOSI: SHAKLLANISH SABABLARI VA ASOSIY TURLARI

G.B.Raimdjanova¹

Mas'ul muallif: Raimdjanova Gulasal Baxtiyor qizi, O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti tayanch doktoranti.

Accepted: 08 Avgust 2026

Published: 08 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Raimdjanova, G. B. ZAMONAVIY ILMIY TADQIQOTLARDA PROKRASTINATSIYA MUAMMOSI: SHAKLLANISH SABABLARI VA ASOSIY TURLARI / G. B. Raimdjanova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 7, № 1. — B. 356–359.

1. O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada prokrastinatsiya fenomeni zamonaviy psixologik yondashuvlar doirasida murakkab va ko'p qirrali jarayon sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada prokrastinatsiyaning oddiy dangasalikdan asosiy farqlari – maqsadga yo'naltirilganlik, harakatlarni ongli ravishda kechiktirish va bu jarayonga hamroh bo'ladigan kuchli emotsional zo'riqish, shuningdek, uning irratsional tabiati ochib berilgan. Bundan tashqari, maqolada prokrastinatsiya turlarining namoyon bo'lish sohalari (maishiy, akademik, nevrotik, ijtimoiy va mehnat) hamda xulq-atvor strategiyalari (o'tkir his-tuyg'u izlovchilar, qochuvchilar, faol va passiv, tarang va xotirjam) bo'yicha mavjud ilmiy tasniflari tizimlashtirilgan. Garchi ushbu tasniflarning barchasi to'liq empirik tasdig'ini topmagan bo'lsa-da, ularning chuqur tahlili mazkur fenomenni psixologik tuzatish (korreksiya) dasturlarini ishlab chiqish uchun muhim nazariy baza bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: prokrastinatsiya, shaxsiy dispozitsiya, dangasalik, irratsionallik, emotsional zo'riqish, xulq-atvor strategiyalari, akademik prokrastinatsiya, kechiktirish tasniflari, motivatsion soha.

ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦИИ В СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ: ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ОСНОВНЫЕ ТИПЫ

Аннотация. В данной статье феномен прокрастинации анализируется как сложный и многогранный процесс в рамках современных психологических подходов. Раскрыты основные отличия прокрастинации от простой лени: целенаправленность, сознательное откладывание действий и сопровождающее этот процесс сильное эмоциональное напряжение, а также ее иррациональная природа. Кроме того, в статье систематизированы существующие научные классификации типов прокрастинации по сферам проявления (бытовая, академическая, невротическая, социальная и трудовая) и поведенческим стратегиям («искатели острых ощущений», «избегающие», «активные и пассивные», «напряженные и расслабленные»). Хотя не все данные классификации нашли полное эмпирическое подтверждение, их глубокий анализ служит важной теоретической базой для разработки программ психологической коррекции данного феномена.

Ключевые слова: прокрастинация, личностная диспозиция, лень, иррациональность, эмоциональное напряжение, поведенческие стратегии, академическая прокрастинация, классификации откладывания, мотивационная сфера.

THE PROBLEM OF PROCRASTINATION IN MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: CAUSES OF FORMATION AND MAIN TYPES

Abstract. This article analyzes the phenomenon of procrastination as a complex and multifaceted process within the framework of modern psychological approaches. The study reveals the main differences between procrastination and simple laziness: goal-orientedness, the conscious delay of actions, and the strong emotional tension that accompanies this process, as well as its irrational nature. Furthermore, the article systematizes existing scientific classifications of procrastination types based on areas of manifestation (everyday, academic, neurotic, social, and work-related) and behavioral strategies ("thrill-seekers", "avoiders", "active and passive", "tense and relaxed"). Although not all of these classifications have found full empirical confirmation, their in-depth analysis serves as a crucial theoretical basis for the development of psychological correction programs for this phenomenon.

Keywords: procrastination, personal disposition, laziness, irrationality, emotional tension, behavioral strategies, academic procrastination, delay classifications, motivational sphere.

Kirish. Prokrastinatsiya bo'yicha empirik ma'lumotlar bazasi salmoqli bo'lishiga qaramay, mavjud nazariy poydevor yagona emas: u bir-biriga zid ravishda turuvchi gipotezalar va farazlardan iborat. Bu holat fenomenning nazariy talqinida bir qator

yondashuvlarning parallel mavjudligini ta'minlamoqda.

Tarixiy nuqtai nazardan prokrastinatsiya XX asrgacha asosan axloqiy-etik kategoriya sifatida ko'rib chiqilgan; faqat ilmiy izlanishlar boshlanishi bilan uning psixologik mohiyatiga e'tibor qaratila boshlandi. Mazkur fenomenning birinchi ilmiy ta'riflari xorijiy adabiyotda paydo bo'lgan; biroq hozirgi davrda mahalliy tadqiqotchilarning ham mustaqil yondashuvlarini taqdim etayotgani kuzatilmoqda.

Klassik talqinlar keyingi davrda jiddiy kengaytirildi va prokrastinatsiyaning turli jihatlarini oydinlashtirildi. «Tashqi» tarkibiy qism doirasida vaziyatning yoqimsizligi va vazifaning murakkabligi kabi muhit xususiyatlari o'rganildi [1]. Vaqt chegaralari aniqlandi: prokrastinatsiya rejalashtirilgan harakatlarning boshlanishini yoki yakunlanishini kechiktirish sifatida ta'riflandi [2]. Emotsional komponent esa shaxsiy noqulaylik kechinmasini ishlarni qoldirish bilan bog'ladi. To'rtinchi muhim jihat - ishlarni qoldirishning ixtiyoriylik va irratsionallik xususiyatini ko'rsatuvchi qoidalar.

Adabiyotlar sharhi. Tadqiqotchilar prokrastinatsiya asosida yotgan ehtiyojlarni izohlashga ham urindilar. Birinchi yondashuvda mazkur xulq-atvor inson tomonidan «o'tkir» tuyg'ularga va siqilgan muddatlar sharoitida yuzaga keladigan faollashish kechinmasiga intilish sifatida ko'rib chiqiladi [3]. Bu yondashuv prokrastinatsiyaning M. Zukermanning «tuyg'ularni izlash» konsepsiyasiga yaqinlashtiradi: bunda xulq-atvor ijtimoiy xavf-xatarlar bilan eksperiment o'tkazishga intilish sifatida talqin qilinadi [4]. Ikkinchi yondashuv prokrastinatsiyaning «qo'zg'olon» - atrofda gilarining shaxsga bo'lgan adolatsiz munosabatiga javob sifatida ko'radi. Uchinchi yondashuvda esa, P. Stil ta'kidlaganidek, prokrastinatsiyaning asosiy manbai sifatida ayni damda zavqqa intilish chiqib turadi - bu esa uzoq istiqboldagi vazifaga nisbatan salbiy tajriba mavjud bo'lganda yanada kuchayadi.

Rus tadqiqotchilari ham yagona ta'rifga kelmagan, biroq prokrastinatsiyaning an'anaviy psixologik hodisalar tizimi bilan o'zaro bog'lashga harakat qilinmoqda. Bu yondashuv doirasida prokrastinatsiya, birinchidan, xulqiy patternlar qatoriga kiritiladi: shaxs ongli ravishda yetakchi faoliyatni keyinroqqa qoldirib, uning o'rnini samarasiz va mazmunsiz harakatlardan bilan to'ldiradi va shu yo'l bilan emotsional reaksiya bildiradi [5]. Ikkinchidan, prokrastinatsiya regulativ potensialning yetarlicha rivojlanmaganligi bilan bog'liq dezadaptiv yengish strategiyasi sifatida talqin qilinadi [6]. Uchinchidan, prokrastinatsiyaning ongli xarakteri - bajarmaslik qarori tashqi sharoitlardan mustaqil ravishda shaxsning o'zi tomonidan qabul qilinishi - uning farqlovchi xususiyati sifatida qaytadan ta'kidlanmoqda [7].

N.N. Karlovskaya va R.A. Baranova taklif qilgan keng ta'rifda prokrastinatsiya «psixologik jihatdan murakkab, bir xil bo'lmagan, xulqiy, emotsional va kognitiv komponentlarni qamrab oluvchi va shaxsning motivatsion sohasi bilan chambarchas bog'langan fenomen» sifatida belgilanadi. Bunday ta'rif fenomenning umumiy mohiyatini ko'rsatsa-da, uni qat'iy bir kategoriyaga kiritish imkonini bermaydi.

Prokrastinatsiya va dangasalik orasidagi farqning chuqurlashishi

Uzoq vaqt davomida psixologiya adabiyotida prokrastinatsiya va dangasalik bir-birini almashtiruvchi tushunchalar sifatida ko'rib chiqilgan. Y.P. Il'inning ishlari natijasida bu ikki holatni farqlovchi qat'iy mezonlar shakllantirildi [8]; ular orasida eng muhimi emotsional jihat bo'ldi. Dangasalik holatida bekorchilik ko'proq ijobiy yoki neytral his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi, prokrastinator esa, manba muallifining keltirgan iqtibosiga ko'ra, salbiy oqibatlardan «o'sib boruvchi qo'rquv»ni boshdan kechiradi; bu qo'rquv safarbar emas, balki paralizatsiya qiluvchi ta'sir ko'rsatadi va «qor to'pi» effektini yuzaga keltiradi.

Yana bir muhim farq - prokrastinatorning maqsadga yo'naltirilganligi [6]. Kuchli salbiy emotsiyalar aynan maqsadning ijtimoiy ahamiyati shakllangan bo'lganligi sababli yuzaga keladi: prokrastinator natijaga manfaatdor va jarayonga emotsional jihatdan jalb qilingan, dangasa esa ham jarayonga, ham natijaga befarqdir.

Prokrastinatsiyaning shaxsiy dispozitsiya sifatida belgilanishi

Prokrastinatsiyaga oid ta'riflarni umumlashtirishga urinishlar uning sifat jihatidan farqlovchi xususiyatlarini ajratib ko'rsatishga olib keldi. G. Allportning shaxsiy xususiyatlarini belgilash mezonlariga muvofiq, prokrastinatsiya qat'iy ravishda shaxsiy dispozitsiya sifatida talqin qilinishi mumkin: u xulqda barqaror namoyon bo'ladigan haqiqiy intilishdir; u odatga qaraganda umumiyroq xarakterga ega va biron-bir muayyan faoliyat sohasi bilan cheklanmaydi; uni empirik yo'l bilan aniqlash mumkin; va u jamiyat tomonidan turlicha baholanadigan individual xususiyatlarini qamrab oladi.

Prokrastinatsiyaning qat'iy mezonlari quyidagicha shakllantirilgan: birinchidan, prokrastinatsiya faqat vaqt cheklovlari bilan bog'liq harakatlarga taalluqlidir - rejalardagi o'zgartirishlar yoki ustuvorliklarni qayta tartibga solish prokrastinatsiya hisoblanmaydi; ikkinchidan, ongli xarakter - bajarmaslik qarori shaxsning o'zi tomonidan tashqi vaziyatdan mustaqil ravishda qabul qilinadi; uchinchidan, irratsionallik - prokrastinator noo'rin oqibatlarni oldindan biladi, biroq bu uni hozirning o'zidan boshlashga undamaydi; to'rtinchidan, qoldirish vaziyatidagi emotsional zo'riqish va ichki noqulaylik fenomenini dangasalikdan ajratib turadi; beshinchidan, bunday ko'chirish va qoldirishlar har doim qisman yoki to'liq darajadagi salbiy oqibatlar bilan birga keladi.

Prokrastinatsiya - shaxsiy dispozitsiyalar konsepsiyasi, K. Layning klassik ta'rif va P. Stilning sifat mezonlari sintezi asosida - inson hayotining turli sohalarida namoyon bo'luvchi, o'z vaqtida bajarilishi lozim bo'lgan harakatlarni keyingi muddatga qoldirishga moyillikda ifoda topadigan, noo'rin oqibatlar va salbiy kechinmalarga olib keluvchi barqaror dispozitsiya sifatida tushuniladi.

Prokrastinatsiya turlarining tasniflari

Prokrastinatsiyaning mazmuni va xarakteriga oid turli farazlar bir necha tasniflarning shakllanishiga olib keldi.

N. Milgram tomonidan taklif qilingan birinchi tasnif prokrastinatsiyaning namoyon bo'lish sohalarini va uning mazmunini hisobga olib, besh turni ajratib ko'rsatadi: kundalik (maishiy) - kundalik uy yumushlarini qoldirish, vaqtni boshqarish ko'nikmasi yo'qligi natijasida hayot davomida namoyon bo'ladi; qarorlar qabul qilish prokrastinatsiyasi - har

qanday qarorlarni belgilangan vaqt ichida qabul qilmaslik; nevrotik prokrastinatsiya - muhim hayotiy qarorlarni (kasb tanlash, nikoh, farzand) qoldirish; kompulsiv prokrastinatsiya - turli sohalarda surunkali qoldirish; akademik prokrastinatsiya - vaqt cheklovli o'quv vazifalarini qoldirish [9]. Mazkur tasnifning kamchiligi ajratilgan turlarning o'zaro «kesishishida» - masalan, qaror prokrastinatsiyasi nevrotik shaklga, u esa kompulsivga aylanib ketadi. Keyinchalik Milgram va Tenne tasnifni soddalashtirib, faqat vazifalar prokrastinatsiyasi va qarorlar prokrastinatsiyasi turlarini qoldirdilar [10]. Zamonaviy mualliflar bu turlarni batafsilroq tavsiflashga urinmoqdalar, biroq ularning urinishlari ko'proq nazariy faraz darajasida qolmoqda [11].

Ya.I. Varvaricheva tasnifi prokrastinatsiyani uning namoyon bo'lish sohalariga ko'ra o'quv, mehnat, ijtimoiy va maishiy turlarga ajratadi. Mazkur bo'linish empirik tasdiqlanmagan bo'lsa-da, keyingi tadqiqotlar uchun istiqbolli yo'nalishni belgilab beradi, chunki prokrastinatsiya darajasi yetakchi faoliyat o'quvdan kasbiyga o'zgaradigan davrda - ya'ni yetuk yoshlikning oxiri va yoshlikning boshida - eng yuqori ko'rsatkichlarga yetadi.

J. Ferrarining xulqiy strategiyalar bo'yicha tasnifi prokrastinatsiyaning uch turini ajratib ko'rsatadi [12]: «o'tkir tuyg'ularni izlovchilar» - siqilgan muddatlardagi energetik ko'tarilishni his qilish uchun ishni qoldiradilar; «qat'iysizlar» - qaror qabul qilishni iloji boricha kechiktiradilar, chunki qaror qabul qilinmagan vaqt mobaynida xato qilish ehtimoli va past baho olish xavfi yo'q; «qochuvchilar» - yoqimsiz vazifalar va salbiy oqibatlardan qochishga harakat qilishadi. Mazkur tasnif P. Stil tomonidan tanqid qilindi: replikatsiya tadqiqotida «o'tkir tuyg'ularni izlovchilar» va «qochuvchilar» o'rtasida ahamiyatli farqlar topilmadi [13]. Stil tomonidan prokrastinatsiyaning bosqichli modeli taklif qilindi: qaror prokrastinatsiyasi (dastlabki bosqich) → harakat prokrastinatsiyasi. Bundan tashqari, Stil prokrastinatsiyaning impulsivlik omilini aniqladi - oniy zavqni kechiktirilgan natija ustidan tanlovni kuchaytiruvchi shaxsiy xususiyat - bu giperbolik diskontlash nazariyasi va undan kelib chiqqan vaqt motivatsiyasi nazariyasi (TMT) doirasida tushuntiriladi.

C. Chu va J. Choi tasnifi prokrastinatsiyaning ijobiy, resursli tomonlarini topishga urinish bo'lib, passiv (yuqori zo'riqish va xavotir natijasida ishlarni qoldiruvchi) va faol (vaqt yetishmasligi vaziyatida samaraliroq ishlovchi, ishlarni ataylab qoldiruvchi) prokrastinatorlarni ajratib ko'rsatadi [14]. Biroq Chernysheva ta'kidlaganidek, faol prokrastinatorlar koping-strategiyalari, o'z-o'zini samaradorlik darajasi va faoliyat natijalari bo'yicha keskin farqlanadilar, shuning uchun ularni haqiqiy prokrastinator sifatida tasniflash qiyin.

Y.P. Ilin tasnifi prokrastinatorlarni «zo'riqqan» va «bo'shashgan» turlarga ajratadi [8]: «bo'shashgan» yoqimliroq ishlar yoki dam olishni afzal ko'radi; «zo'riqqan» esa natijalardan qoniqmaslik, xavotir va haddan tashqari yuklanish tufayli vazifani belgilangan vaqtda bajara olmaydi. Mazkur tasnif amalda tekshirilmagan.

Mavjud tasniflarni umumlashtirib aytish mumkinki, ulardan birortasi ham empirik tekshiruvdan o'tmagan. Bugungi kunda ilmiy tadqiqot mezonlariga to'la javob beradigan tipologiya mavjud emas. Biroq tasnif urinishlarining ko'pligi prokrastinatsiyaning haqiqiy psixologik murakkabligini, uning turli faoliyat sohalarida namoyon bo'lishini va xilma-xil xulqiy ko'rinishlarga ega ekanligini ko'rsatib turadi.

Xulosa. Yuqorida tahlil qilingan to'rt nazariy yondashuv - prokrastinatsiyaning motivatsion psixologiyasidagi mustaqil, ammo bir-birini to'ldiruvchi yo'nalishlardir. Ular o'zaro zid emas, balki muammoning turli qirralarini yoritadi. Bugungi xalqaro adabiyotda P. Stilning "Temporal Motivation Theory (TMT)" modeli eng mustahkam empirik asosga ega yondashuv sifatida tan olinadi.

O'zbekistonlik talabalar tanlamasi misolida mazkur to'rt mexanizmdan qaysi biri eng kuchli prediktor ekanligini empirik tarzda tekshirish - tadqiqotning asosiy yangiligini tashkil etishi mumkin. Ishimizda ijtimoiy taqqoslash (INCOM) va o'z-o'zini baholash (Rosenberg) o'lchovlari qo'llanilayotganligi sababli, klassik «qo'zg'olon» va «oniy zavq» mexanizmlarining "ijtimoiy variant" - ya'ni "pastga taqqoslashdan kelib chiqadigan tashvishni yumshatish uchun vazifani keyinga surish" mexanizmini ham nazariy ramkaga kiritish maqsadga muvofiqdir.

Prokrastinatsiyani shaxsning barqaror xususiyati (trait) sifatida tan olish uchun G. Allport ishlab chiqqan oltita mezon (barqarorlik, umumiylik, empirik aniqlanish, individuallik va boshqalar) hal qiluvchi ahamiyatga ega. Manba muallifi prokrastinatsiyani aynan shu mezonlar bo'yicha tekshirib, uning trayt maqomini asoslaydi.

Dangasalik va prokrastinatsiyaning chuqurroq farqi bo'lib bu ikki hodisaning "emotsional" farqi ko'rsatilgan edi (dangasa rohatlanadi, prokrastinator azoblanadi). Ushbu farqning ikkinchi qatlamini: "prokrastinator maqsadga yo'naltirilgan, dangasa esa befarq". Bu ajratuv J. Atkinson va D. McClellandning yutuqqa erishish motivatsiyasi nazariyasi bilan to'g'ri keladi: prokrastinatore yutuq motivatsiyasi mavjud, biroq u "faoliyat-blokirovka" holatida; dangasada esa bu motivatsiya umuman shakllanmagan. Klinik adabiyotda bu farq "ego-distoniya" tushunchasi orqali izohlanadi: prokrastinator o'z xulqini «o'ziniki emas» deb qabul qiladi, dangasa esa bunday yashashga ko'ngan.

Takidlangan barcha tasniflar - N. Milgramning beshlik modeli, Ya. Varvarichevaning sohaviy tasnifi, J. Ferrarining xulqiy tipologiyasi, J. Chu va A. Choining «faol/passiv» ajratuvi, Ye. Ilinning «zo'riqqan/bo'shashgan» modeli - ularning hech biri mustahkam empirik tasdiqqa erishmagan. Bu - prokrastinatsiya fenomenining "nazariy jihatdan hali yetilmaganligini" ko'rsatuvchi muhim ko'rsatkichdir. L. Solomon va E. Rothblum akademik prokrastinatsiyani nisbatan yaxshi tahlil qilganlar, biroq uning "sohaviy variativligi" hozirgacha aniqlanmagan. Bu vaziyatni perfektsionizm psixologiyasi bilan qiyoslash mumkin: Hewitt-Flettning 3 omilli va Frostning 6 omilli modellari empirik tarzda qisman tasdiqlangan; prokrastinatsiyada esa bunday darajadagi konsensus modeli hali ishlab chiqilmagan.

P. Stilning Temporal Motivation Theory modeli prokrastinatsiyani matematik formula orqali ifodalaydi:

"Motivatsiya = (Kutilayotgan natija × Qiymat) / (Impulsivlik × Kechiktirish)"

Ya'ni, kutilayotgan natija va vazifaning sub'ektiv qiymati past, impulsivlik va vaqt diskontlashi yuqori bo'lsa - prokrastinatsiya yuzaga keladi. Bu - prokrastinatsiya sohasidagi "yagona miqdoriy bashorat modeli" bo'lib, u xulqiy

iqtisodiyotning giperbolik diskontlash nazariyasiga (G. Ainslie, G. Loewenstein) tayanadi va D. Kahnemannning Prospect Theory modeli bilan parallel ishlaydi, faqat unga "vaqt o'lchovini" qo'shadi.

Tadqiqotda foydalanilayotgan psixometrik vositalarni TMT konstruktlariga quyidagicha bog'lash mumkin:

- kutilayotgan natija → o'z-o'zini samaradorlik (A. Bandura, R. Schwarzer);
- qiymat → maqsadga jalb qilinganlik va akademik motivatsiya;
- impulsivlik → HEXACO-PI-Rda «Conscientiousness» (vijdoniylik) omilining pasayishi;
- kechiktirish → vaqt istiqboli (F. Zimbardo).

J. Chu va A. Choi joriy etgan «faol prokrastinator» tushunchasi - aslida prokrastinatsiya emas, balki "strategik kechiktirish" hodisasidir. Bir nomning ostiga psixologik mohiyati turlicha bo'lgan ikki konstruktni joylashtirish - klassik "nominalizatsiya xatosi" hisoblanadi. Shuning uchun tadqiqot natijalarida agar «resursli kechiktiruvchi» va «zarar ko'ruvchi prokrastinator» tipi aniqlansa, ularni "terminologik jihatdan qat'iy ajratish" zarur. P. Stil va T. Chernysheva yondashuvi izidan borib, faol kechiktirishni prokrastinatsiyaning bir turi emas, balki mustaqil "kechiktirilgan natija strategiyasi" sifatida belgilash metodologik jihatdan to'g'ri yo'ldir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Sabini J., Silver M. *Moralities of Everyday Life*. - Oxford: Oxford University Press, 1982. - 224 p.
- [2] Beswick G., Mann L. State orientation and procrastination // *Volition and Personality: Action versus State Orientation* / Eds. J. Kuhl, J. Beckmann. - Göttingen: Hogrefe, 1994. - P. 391-396.
- [3] Ferrari J.R. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on «working best under pressure» // *European Journal of Personality*. - 2001. - Vol. 15. - P. 391-406.
- [4] Zuckerman M. *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. - New York: Cambridge University Press, 1994. - 480 p.
- [5] Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические предпосылки лениости студентов: дис. ... канд. психол. наук. - СПб., 2008. - 186 с.
- [6] Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации // *Психология обучения*. - 2013. - № 7. - С. 4-19.
- [7] Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. *Большой психологический словарь*. - 3-е изд. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. - 672 с.
- [8] Ильин Е.П. *Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень*. - СПб.: Питер, 2011. - 224 с.
- [9] Milgram N.A., Sroloff B., Rosenbaum M. The procrastination of everyday life // *Journal of Research in Personality*. - 1988. - Vol. 22, № 2. - P. 197-212.
- [10] Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // *European Journal of Personality*. - 2000. - Vol. 14, № 2. - P. 141-156.
- [11] Киселева М.А. Особенности прокрастинации личности студентов // *Современные проблемы науки и образования*. - 2015. - № 2-2. - С. 535.
- [12] Ferrari J.R. Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics // *Psychological Reports*. - 1991. - Vol. 68, № 2. - P. 455-458.
- [13] Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // *Personality and Individual Differences*. - 2010. - Vol. 48, № 8. - P. 926-934.
- [14] Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // *The Journal of Social Psychology*. - 2005. - Vol. 145, № 3. - P. 245-264.

2021