

УДК 159.944.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.7>

**ЄРМАКОВА Наталія** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, вул. Роменська, 87, Суми, Україна, індекс 40002 ([ergna@ukr.net](mailto:ergna@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/000-0001-6163-8313>

**ДВОРНІЧЕНКО Лариса** – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, вул. Роменська, 87, Суми, Україна, індекс 40002 ([laradvornichenko@gmail.com](mailto:laradvornichenko@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6221-5555>

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТУДЕНТСЬКОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

**Анотація.** Війна, труднощі, пов'язані з проблемами в суспільно-політичному житті України та економіці, негативно вплинули на сучасний стан вищої освіти, зумовивши зростання прокрастинації серед усіх категорій здобувачів освіти. Особливу тривогу викликає зростання випадків прокрастинації серед молоді. У статті наведено результати досліджень зарубіжних вчених, що пояснюють причини виникнення, наслідки та особливості її проявів у студентів. Проаналізовано різні підходи до вивчення зазначеного явища.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури показав, що увага до проблематики прокрастинації з'явилася відносно недавно. Сучасні дослідження прокрастинації проводили зарубіжні дослідники L. J. Solomon & E. D. Rothblum (1984), C. H. Lay (1986), N. Milgram (1992), L. J. Schubert-Walker & D. W. Stewart (2000), J. R. Ferrari, K. Barnes & P. Steel (2009), P. Steel (2007; 2010), J. B. Burka & L. M. Yuen (2008), M. Kagan, O. Cakir, T. Ilhan & M. Kandemir (2010) та інші. Серед вітчизняних – Є. Л. Базика (2014), Н. В. Грисенко (2017), К. В. Дубініна (2018), Г. В. Чуйко & Н. В. Комісарик (2021).

Чинниками прокрастинації особистості, згідно поглядів дослідників, виступають такі психологічні явища, як особистісна мотивація, спрямованість локусу контролю, тривожність. Також важливими причинами прокрастинації особистості виступають висока зайнятість справами; відстрочення в отриманні задоволень або нагород.

Результати теоретичного аналізу різних підходів зарубіжних авторів свідчать, що прокрастинація у студентів пов'язана з підвищеною тривожністю, очікуваною ефективністю, віком і статтю, успішністю, самоповагою, мотивацією та ефективністю самомотивації, локусом контролю, уявленнями про час, особливостями емоційної сфери (занепокоєнням, страхом невдачі, депресією, переживанням провини і сорому, тривожністю), особливостями поведінки (несформованість навчальних навичок, неорганізованість).

Студенти частіше за все відкладають на потім такі завдання: нав'язані ззовні; які мають відстрочені наслідки; які мають тривалий термін, даний на виконання; нудні, рутинні, неприємні; будь-які письмові; великі часові вкладення в завдання. А також прокрастинують, коли у них спостерігається висока зайнятість іншими справами та має місце відстрочення в отриманні задоволення або нагород. Схильність до прокрастинації у студентів проявляється не тільки по відношенню до академічних, а й до неакадемічних завдань.

**Ключові слова:** прокрастинація, академічна прокрастинація, чинники прокрастинації, студентська прокрастинація, підходи до вивчення прокрастинації.

**YERMAKOVA Nataliia** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Assistant Professor of the Department of Psychology, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, 87, Romenska Str., Sumy, Ukraine, postal code 40002 (ergna@ukr.net)

**ORCID:** <https://orcid.org/000-0001-6163-8313>

**DVORNICHENKO Larysa** – Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Assistant Professor of the Department of Psychology, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, 87, Romenska Str., Sumy, Ukraine, postal code 40002 (laradvornichenko@gmail.com)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-6221-5555>

## THEORETICAL ASPECTS OF STUDYING THE PHENOMENON OF STUDENTS' PROCRASTINATION IN FOREIGN PSYCHOLOGY

**Abstract.** *The war, and the difficulties associated with problems in Ukrainian social and political life as well as the economy, negatively affected the current state of higher education, leading to an increase in procrastination among all categories of education seekers. The growing number of procrastination cases among young people is of particular concern. The article presents the research of foreign scientists explaining the causes, consequences and features of its manifestations in students. Different approaches to the study of the mentioned phenomenon have been analyzed.*

*Analysis of domestic and foreign literature showed that attention to the problem of procrastination appeared relatively recently. Modern studies of procrastination were conducted by foreign researchers L. J. Solomon & E. D. Rothblum (1984), C. H. Lay (1986), N. Milgram (1992), L. J. Schubert-Walker & D. W. Stewart (2000), J. R. Ferrari, K. Barnes & P. Steel (2009), P. Steel (2007; 2010), J. B. Burka & L. M. Yuen (2008), M. Kagan, O. Cakir, T. Ilhan & M. Kandemir (2010) and others. Among the national scholars are YE. L. Bazyka (2014), N. V. Grysenko (2017), K. V. Dubinina (2018), G. V. Chuiko & N. V. Komisaryk (2021).*

*According to the researchers, personal procrastination factors are represented by such psychological phenomena as personal motivation, locus of control focus, and anxiety. Also, important reasons for personal procrastination are high workload; delay in receiving gratifications or rewards.*

*The results of the theoretical analysis of various approaches by foreign authors show that procrastination among students is associated with increased anxiety, expected effectiveness, age and gender, success, self-esteem, motivation and effectiveness of self-motivation, locus of control, ideas about time, features of the emotional sphere (worriedness, fear of failures, depression, feelings of guilt and shame, anxiety), behavioural characteristics (lack of study skills, disorganization).*

*Students most often postpone the following tasks for later: imposed from the outside; which have delayed consequences; which have an extended deadline for execution; boring, routine, unpleasant; any written assignment; related to statistics; significant time investment in the task. And they also procrastinate when they are busy with other things, and there is a delay in receiving pleasure or rewards. The propensity of students to procrastinate is manifested not only in relation to academic but also to non-academic tasks.*

**Key words:** *procrastination, academic procrastination, factors of procrastination, student procrastination, approaches to the study of procrastination.*

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство ставить перед людиною складні завдання: незважаючи на труднощі, бути цілеспрямованою, конкурентоспроможною, прозорливою, наполегливою, відповідальною, здатною долати перешкоди на шляху до мети. У сучасного студентства вказані психологічні якості, пов'язані з емоційно-вольовою та мотиваційною сферами, є недостатньо сформованими, хоча вони, разом із життєстійкістю та оптимізмом, і формують успішну особистість. В руслі окресленої проблематики дослідниками відзначається негативний вплив явища прокрастинації як стану, що безпосередньо негативно пов'язаний із розвитком вказаних сфер особистості, оскільки перешкоджає успішній особистісній та професійній мобільності у юнацькому віці, гальмує бажання підвищувати свій статус, стримує її рух у напрямку до саморозвитку та самоефективності.

Прокрастинацією є схильність до постійного «відкладання на потім» неприємних думок і справ. Її проявом є неконструктивна поведінка – зволікання, відтермінування до останнього моменту вирішення нагальних справ або виконання їх з запізненням, коли строки вже пройшли. Значний внесок у вивченні різних аспектів даної проблеми внесли такі дослідники, як С. Н. Lay (1986), N. Milgram (1992), L. J. Solomon & E. D. Rothblum (1984), L. J. Schubert-Walker & D. W. Stewart (2000), J. R. Ferrari, K. Barnes & P. Steel (2009), P. Steel (2007; 2010), Є. Л. Базика (2014), Н. В. Грисенко (2017), К. В. Дубініна (2018), Г. В. Чуйко & Н.В. Комісарик (2021) та ін.

Найбільшого значення дослідження проявів прокрастинації досягає саме у студентів юнацького віку, адже саме в цей період завершується формування базової системи цінностей, відбувається професійна підготовка. Найважливішими передумовами розвитку схильності до відкладання «на потім» важливих справ, зволікання, відтягування з їх вирішенням до кінцевого терміну, так званого «дедлайну», є недостатній розвиток відповідальності, ціннісно-сміислової сфери, моральних переконань, недостатня сформованість рефлексії, несамостійність і конформність, стереотипність мислення, часом – невміння аналізувати міжособистісні стосунки, прагнення перекидати справи на інших, слабкість волі, тривожність і неадекватність самооцінки. Знання причин і особливостей прояву прокрастинації у юнаків та дівчат сприятиме своєчасному здійсненню профілактичного і корекційного впливу із зазначеною категорією.

**Аналіз досліджень.** Прокрастинація – термін, який утворився від латинського кореню “cras” («завтра») за допомогою приєднання приставки “pro”, яка означає рух вперед. Вільний тлумачний словник дає переклад слова “procrastination” як відкладання, запізнювання, не починання. У психології під цим поняттям розуміється свідоме відкладання виконання намічених дій, незважаючи на те, що це спричинить за собою певні проблеми (Milgram, 1992).

Розглянемо основні визначення феномену. Наприклад, як спосіб уникнути від завдань, які викликають огиду (так звана прокрастинація уникнення), яку можна проілюструвати, наприклад, такою раціоналізацією: «Це завдання дуже нудне. Я повернусь до нього пізніше» (Steel, 2007).

Інші дослідники стверджують, що прокрастинація – механізм подолання тривоги, пов’язаної з початком чи завершенням виконання завдання або прийняття рішення (Ferrari, Barnes & Steel, 2009). Вони вбачають у прокрастинації форму поведінки, яка виробляється у людини для боротьби з хвилюванням, виникаючим на початку роботи над завданням і в спробах довести почате до кінця.

Автори зазначають, що зворотна сторона прокрастинації в тому, що прокрастинатори всі завдання вважають терміновими і одночасно уникають виконання тих небагатьох, які по справжньому приносять задоволення, оскільки вони завжди зайняті чимось дуже важливим.

В історичному контексті можна виявити згадки про «прихильників відкладати на завтра» вже у Стародавній Греції. Про них писав поет Гесіод (800 р. до н.е.) у поемі «Труди та дні». Він стверджував, що саме старанність є шляхом до успіху, якщо людина відкладає свої справи, то її долею стають злидні. Цицерон (44 р. до н.е.) теж вважав повільність неприйнятною в будь-якій справі, особливо він скаржився на прокрастинаторів у владних структурах. Приблизно за 400 років до цього афінський полководець Фулідід писав, що затягування справ є дуже шкідливою звичкою. Воно може принести користь лише при відкладанні початку військових дій, що дозволяє ретельно підготуватися до війни і забезпечити її скоріше завершення.

В середині 1980-х років у США був здійснений ряд масштабних наукових досліджень академічної прокрастинації – узагальнено можливі причини прокрастинації (Solomon & Rothblum, 1984), (Milgram, 1992), запропоновано стратегію її подолання (Burka & Yuen, 1983). К. Лей також провів дослідження і вперше запропонував авторський опитувальник, який дозволяє оцінити ступінь вираженості прокрастинації в широкому спектрі діяльностей (Lay, 1986).

У сучасному світі відмічається суттєвий ріст кількості статей, присвячених прокрастинації. У США було створено Товариство дослідження прокрастинації (Procrastination Research Group), під егідою якого постійно проводяться міжнародні конференції по науковим і прикладним проблемам вивчення даного феномену. У багатьох зарубіжних коледжах функціонують психологічні консультативні кабінети, завданням яких є допомога учням у подоланні прокрастинації.

Інтенсивний ріст числа досліджень, які присвячені феномену прокрастинації, пояснюється перш за все актуальністю даної проблеми. Згідно наявним даним, в цілому від 15 до 20 % всіх людей страждають від особистої прокрастинації, крім того, впродовж останніх 30 років число таких людей зростає (Scher & Ferrari, 2000).

Вітчизняні психологи почали вивчати феномен прокрастинації з кінця ХХ ст. – початку ХХІ ст. (Бази́ка, 2014; Грисенко, 2017; Дубініна, 2018; Чуйко & Комісарик, 2021). До цього дана проблема вивчалася як схильність до лінощів.

Зокрема, Є.Л. Бази́ка наголошує на тому, що прокрастинація є ознакою нерозвинених вольових процесів, нездатністю до самоорганізації, цілеспрямованості, і пов'язує її із лінивством, сибаритством, депресією (Бази́ка, 2014). Різновидами зазначеного явища, на думку дослідниці, є відстрочка, марнування часу і контрпродуктивність.

**Мета:** провести теоретичний аналіз вивчення явища студентської прокрастинації представниками зарубіжної психології.

**Виклад основного матеріалу.** Проаналізуємо праці зарубіжних дослідників стосовно студентської прокрастинації. Так, Л. Шуберт-Волкер і Д. Стюарт зазначають, що прокрастинація викликає виснаження у студентів. Автори поставили собі за мету розробку послідовності терапевтичних дій, які спрямовані на підсилення у студентів почуття особистої влади за допомогою посилення самоконтролю і почуття власної гідності. Модель включає в себе прокрастинацію як процес копіювання або як життєву навичку, яка має і негативні, і позитивні наслідки. У результаті опитування двох груп добровольців, які повідомляли про себе як про невстигаючих на поточній стадії навчання (експериментальна і контрольна групи), було виявлено наступне: група, яка пройшла терапевтичні сесії (з метою посилення почуття особистої влади), продемонструвала більше зниження рівня прокрастинації, ніж група, яка відвідувала сесії традиційних навиків навчання. Результати вказали на позитивний ефект посилення особистої влади, яка давала можливість студентам змінити особисті шаблони прокрастинації (Schubert-Walker & Stewart, 2000).

У дослідженні К. Оранж аналізуються проблеми негативного перфекціонізму у обдарованих студентів. Дані дослідження були отримані із самозвітів студентів. Аналіз результатів підтвердив гіпотезу про те, що обдаровані студенти схильні до перфекціонізму (Orange, 1997). Примітно те, що в опитувальнику, який використовували для даного дослідження, в твердженні «Я іноді без необхідності відкладаю на потім щось, що мені потрібно зробити» пункт «майже завжди» обрали 89 % опитаних; це може свідчити про те, що прокрастинація є проблемою номер один для студентів.

С. Шер і Дж.Феррарі вивчали різновиди завдань, які частіше всього відкладаються на потім людьми, схильними до прокрастинації. Метою дослідження було з'ясування, які завдання у студентів відкладаються частіше – академічні чи неакадемічні. Збір даних для дослідження проводився на початку і вкінці академічного періоду. У результаті дослідження було з'ясовано, що студенти схильні відкладати на потім як академічні, так і неакадемічні завдання (Scher & Ferrari, 2000). Таким чином, схильність до прокрастинації проявляється не тільки по відношенню до академічних завдань. Автори також висунули припущення про те, що в наші дні викладачі занадто мало уваги приділяють дисципліні і часто приймають на віру (без доказів) виправдання студентів, які зірвали строки виконання завдань, таким чином стимулюючи прокрастинацію у студентів.

Е. Онуегбазі у своєму дослідженні згадує боязкість статистики як одну з причин, яка призводить до академічної прокрастинації. Тут автор має на увазі боязнь чисел, рівнянь і страх перед необхідністю робити статистичні розрахунки. Цей страх заставляє студентів відкладати початок зарахування на курси по статистиці і методології досліджень, відкладати на потім завдання, курсові роботи з цих предметів. Дослідник зазначає, що боязнь статистики проявляється у студентів у негативних передчуттях, які з'являються у них завжди, коли вони зіштовхуються із нею в будь – якому її прояві і на будь – якому рівні (Onwuegbuzie, 2004).

М. Каган, О. Шакир, Т. Ілхан і М. Кандемір в результаті проведеного ними дослідження студентів університетів Турції прийшли до висновку, що академічна прокрастинація пов'язана з перфекціонізмом і обессивно – компульсивними рисами особистості, що підтверджується і іншими дослідженнями, які були проведені в різних країнах Європи і Америки (M. Kagan, O. Sakir, T. Ilhan & M. Kandemir, 2010).

#### **Висновки та перспективи подальшого дослідження:**

1. У зарубіжній психології феномену прокрастинації було приділено велику увагу. Вивченням цього феномену займалися вчені С. Н. Lay (1986), N. Milgram (1992), L. J. Solomon & E. D. Rothblum (1984), L. J. Schubert-Walker & D. W. Stewart (2000), J. R. Ferrari, K. Barnes &

Р. Steel (2009), Р. Steel (2007; 2010) та інші. Зарубіжні вчені визначають прокрастинацію як механізм подолання тривоги, який сполучений з початком чи завершенням завдання чи прийняття рішення. Вони вбачають у прокрастинації форму поведінки, яка виробляється у людини для боротьби з хвилюванням, виникаючим на початку роботи над завданням і в спробах довести почате до кінця.

2. Студентська прокрастинація (зволікання, відкладання «на потім» невідкладних справ або необхідних рішень) пов'язана з підвищеною тривожністю, успішністю, самоповагою, мотивацією та ефективністю самомотивації, локусом контролю, уявленнями про час, особливостями емоційної сфери (занепокоєнням, страхом невдачі, депресією, переживанням провини і сорому, тривожністю), особливостями поведінки (несформованість навчальних навичок, неорганізованість).

3. Академічна прокрастинація у студентів проявляється у відкладанні навчальних завдань і отриманні за їх виконання більш низьких балів, оскільки пропущений строк здачі. Дослідники зазначають, що студенти переважно відкладають «на потім» такі академічні завдання: нав'язані ззовні; які мають відстрочені наслідки; які мають тривалий термін, даний на виконання; нудні, рутинні, неприємні; будь-які письмові; які потребують великих часових витрат на їх виконання.

4. Студенти з переважанням зовнішньої мотивації є більш схильними до прокрастинації, ніж студенти з переважанням внутрішньої мотивації. Крім того, студенти зі слабкою академічною мотивацією і демотивовані студенти є більш схильними до прокрастинації.

Перспективами наукових пошуків в руслі окресленої проблематики виступає перевірка результатів теоретичного аналізу, проведення власного емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву прокрастинації у студентів, зокрема – вікового і гендерного її аспекту, а також – розробка шляхів оптимізації зазначеного явища ефективними засобами психологічної корекції.

### Література

- Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 5. С. 23–30.
- Грисенко Н.В. Особистісні особливості схильних до прокрастинації студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 15 (51). С. 789–793.
- Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2018. Вип. 7(52). С. 172–180.
- Прокрастинація. Вільний тлумачний словник, 2013–2018. URL: <http://sum.in.ua/f/prokrastynacija>.
- Чуйко Г.В. & Комісарик М.І. Прокрастинація: сутність і причини. *International scientific innovations in human life. Proceeding of the 1st Snternational scientific and practical conference*. Cognum Publishing House. Manchester, United Kingdom. 2021. P. 408–416. URL: <https://sci-conf.com.ua/i-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-international-scientific-innovations-in-human-life-28-30-iyulya-2021-goda-manchester-velikobritaniya-arhiv>.
- Burka J.B. & Yuen L.M. (2008) Procrastination: why you do it, what to do about it? Reading. MA : Addison – Whesley.
- Ferrari J.R., Barnes K. & Steel P. (2009) Life regrets by avoidant and arousal procrastination: Why put off today what you will regret tomorrow? *J. of Ind. Diff.* V. 30. № 3. P. 163–168.
- Kagan M., Cakir O., Ilhan T. & Kandemir M. (2010) The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. V. 2. № 2. P. 2121–2125.
- Lay C. H. (1986) At last, my research article on procrastination. *J. of Research on Personality*. V. 20. N 4. P. 474–495.
- Milgram N. (1992) Procrastination: a malady of modern time. Israel : Tel-Aviv University, 120 p.
- Onwuegbuzie A. J. (2004) Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*. V. 29. № 1. P. 3–19.
- Orange C. (1997) Gifted student and perfectionism. *Roepers Review*. V. 20. № 1. P. 39–41.
- Schubert-Walker L.J. & Stewart D.W. (2000) Overcoming the powerlessness of procrastination. *Guidance & Counseling*. V. 16. № 1. P. 39–43.
- Scher S. J. & Ferrari J. R. (2000) Toward an understanding of academic and nonacademic task procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*. V. 37. № 4. P. 359–366.
- Solomon L. J. & Rothblum E. D. (1984) Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counselin Psychology*. V. 31. P. 503–509.

- Steel P.** (2007) The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin Copyright*. V. 133. №. 1. P. 65–94
- Steel P.** (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Pers. And Indiv. Diff*. V. 48. № 8. P. 926–934.

### References

- Bazyka Ye. L.** (2014) Stan prokrastynatsiyi yak chynnyk, yakyy pryhnychuye formuvannya uspishnoyi osobystosti studenta: rezultaty doslidzhennya [Procrastination as a factor that suppresses the formation of a successful personality of a student: research results]. *Praktychna psykholohiya ta sotsialna robota*. 2014. № 5. P. 23–30. [in Ukrainian].
- Hrysenko N. V.** (2017) Osobystisni osoblyvosti skhylnykh do prokrastynatsiyi studentiv [Personal characteristics of students prone to procrastination]. *Molodyy vchenyy*. № 15(51). P. 789–793 [in Ukrainian].
- Dubinina K. V.** (2018) Prokrastynatsiya yak problema psykholohiyi osobystosti studenta [Procrastination as a problem of personality psychology of student]. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. S. 12. Psykholohichni nauky*. V. 7(52). P. 172–180 [in Ukrainian].
- Prokrastynatsiya. (2013–2018) Vilnyy tлумachnyy slovnyk [Free explanatory dictionary]. URL: <http://sum.in.ua/f/prokrastynatsiya> [in Ukrainian]
- Chuyko H. V. & Komisaryk M. I.** (2021) Prokrastynatsiya: sutnist i prychny. [Procrastination: essence and causes.] *International scientific innovations in human life*. Proceeding of the 1st Snternational scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Manchester, United Kingdom. P. 408–416. Retrieved from <https://sci-conf.com.ua/i-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-international-scientific-innovations-in-human-life-28-30-iyulya-2021-goda-manchester-velikobritaniya-arhiv> [in Ukrainian]
- Burka J. B. & Yuen L. M.** (2008) Procrastination: why you do it, what to do about it? Reading, MA : Addison – Whesley.
- Ferrari J. R., Barnes K. & Steel P.** (2009) Life regrets by avoidant and arousal procrastination: Why put off today what you will regret tomorrow? *J. of Ind. Diff*. V.30. № 3. P. 163–168.
- Kagan M., Cakir O., Ilhan T. & Kandemir M.** (2010) The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. V. 2. № 2. P. 2121–2125.
- Lay C. H.** (1986) At last, my research article on procrastination. *J. of Research on Personality*. V. 20. № 4. P. 474–495 p.
- Milgram N.** (1992) Procrastination: a malady of modern time. Israel : Tel-Aviv University, 120 p.
- Onwuegbuzie A. J.** (2004) Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*. V. 29. №. 1. P. 3–19.
- Orange C.** (1997) Gifted student and perfectionism. *Roeper Review*. V. 20. № 1. P. 39–41.
- Schubert-Walker L. J. & Stewart D. W. (2000) Overcoming the powerlessness of procrastination. *Guidance & Counseling*. V. 16. № 1. P. 39–43.
- Scher S. J. & Ferrari J. R.** (2000) Toward an understanding of academic and nonacademic task procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*. V. 37. № 4. P. 359–366.
- Solomon L. J. & Rothblum E. D.** (1984) Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counselin Psychology*. V. 31. P. 503–509.
- Steel P.** (2007) The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin Copyright*. V. 133. N. 1. P. 65–94.
- Steel P.** (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Pers. And Indiv. Diff*. V. 48. N 8. P. 926–934.