

УДК 159.9

Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание**Слученкова Кристина Александровна**

Аспирант,
Иркутский государственный университет,
664003, Российская Федерация, Иркутск, ул. Карла Маркса, 1;
e-mail: lucrativ@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена теоретическому анализу феномена прокрастинации. Аргументируется актуальность изучения данного явления, препятствующего личной и профессиональной эффективности, отмечается тенденция к его распространению в настоящее время. Рассмотрены особенности дефиниций понятия прокрастинации, происхождение термина, приведены существующие в трудах зарубежных и отечественных ученых определения. Показано, что изучаемый феномен отличается сложностью и неоднозначностью в психологическом плане и на сегодняшний день находится на стадии концептуализации и операционализации. Проведена дифференциальная диагностика и сравнение прокрастинации с некоторыми психологическими явлениями, выполнен психолого-семантический анализ понятия «прокрастинация», сделаны выводы о психологическом содержании прокрастинации и ее основных характеристиках. Дано определение изучаемого понятия. Автором сделан вывод о том, что прокрастинация может быть обусловлена различными социально-психологическими факторами, которые необходимо учитывать при разработке психокоррекционных мероприятий.

Для цитирования в научных исследованиях

Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 18-26.

Ключевые слова

Прокрастинация, откладывание, определение прокрастинации, психология, дефиниция.

Введение

Для современного человека, живущего в стремительно меняющемся и развивающемся мире, особое значение приобретают вопросы личной эффективности, достижения успеха и благополучия. Но часто, несмотря на расширяющийся диапазон возможностей и индивидуальной свободы, человек сталкивается с барьерами на пути к своему успеху. Одним из феноменов, препятствующих личной и профессиональной эффективности, является прокрастинация – чрезвычайно распространенное явление в настоящее время. Актуальность данной проблемы и тенденция к ее распространению привлекли внимание современных ученых-исследователей в области психологии, однако, многие вопросы, связанные с явлением прокрастинации, являются на сегодняшний день дискуссионными и требуют углубленного изучения и развернутого анализа данного феномена.

В первую очередь необходимо рассмотреть и уточнить психологическое содержание самого понятия «прокрастинация» и определить его место в ряду семантически близких психологических понятий.

Термин «Прокрастинация» (Procrastination) происходит от французского *procrastination* и из латинского *procrastination*, что означает «откладывание, отсрочивание, затягивание»: *pro* (лат.) – «вперед, для, за, вместо» + *crastinus* (лат.) - «завтрашний», *cras* (лат.) «завтра». В русском языке является неологизмом и означает отсрочку в принятии важных решений, отлынивание от обязательств, стремление отложить дела или неприятные мысли на потом.

Ученые исследователи, авторы научных работ, посвященных изучаемой проблеме, утверждают, что в научный контекст термин «прокрастинация» ввел Пол Рингенбах в 1977 г., работая над книгой «Прокрастинация в жизни человека». Данная информация, в частности, содержится в книге А. Эллиса и В. Кнауза «Преодоление прокрастинации» [Ellis, Кнаус, 1979]. Эти и другие авторы несколько раз ссылаются на книгу П. Рингенбаха, которая не была опубликована, и данного исследования нет в научной литературе. А случайный термин «прокрастинация» встречается в переписке Маргарет Айткен с Полом Рингенбахом, о чем указано в одном из разделов докторской диссертации М. Айткен [Aitken, 1982]. Но, несмотря на случайность, данный термин укоренился в научном сообществе и широко используется в настоящее время. В отечественной научной литературе, посвященной данной проблеме, ввиду отсутствия русскоязычного научного термина, часто используются синонимы «откладывание», «отсрочка», «затягивание», «промедление» или синдром Скарлетт.

Особенности дефиниций понятия «прокрастинация» в трудах зарубежных и отечественных ученых

На сегодняшний день существует множество дефиниций, объясняющих явление прокрастинации, но ни одно из них не является общепризнанным и универсальным. Многие авторы, определяя термин, отмечают две основные характеристики феномена: откладывание реализации того или иного намерения и присутствие чувства психологического дискомфорта, в связи с этим. Так, канадский ученый Пирс Стил определяет прокрастинацию как «добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки» [Steel, Konig, 2006]. Н. Милграм, американский психолог, дает следующее определение: прокрастинация – последовательное поведение по откладыванию выполнения какой-либо задачи, субъективно воспринимаемой как важной, которое приводит

как к ухудшению итогового результата, так и к ухудшению эмоционального состояния [Milgram, 1988]. К. Лэй, проведя научный анализ явления прокрастинации, пришел к выводу, что «Прокрастинация – это добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий в том случае, когда человек понимает всю важность задач, которые перед ним стоят, но предпочитает заниматься чем-то другим» [Lay, 1986]. Американские ученые Л. Соломон и Э. Ротблум определяют прокрастинацию как задержку в сочетании с субъективным дискомфортом [Solomon, Rothblum, 1984]. По мнению Д. Ферари прокрастинация это привычка откладывать дела, безусловно осознаваемые как важные, постепенно становящаяся невротическим шаблоном поведения и вызывающая у прокрастинатора стойкое расстройство или чувство вины [Ferrari, 1995]. Дж. Бурка и Л. Юэн рассматривают прокрастинацию как стратегию защиты индивида от низкой самооценки [Бурка, Юэн, 2008]. А. Эллис и Б. Кнаус определяют изучаемый феномен как эмоциональное расстройство, корни которого лежат в иррациональном мышлении [Ellis, Knaus, 1979]. Дж. Сабини и М. Силвер полагают, что прокрастинация является иррациональной задержкой поведения. Иррациональность поведения заключается в самостоятельном выборе плана действия, несмотря на высокую вероятность того, что он не будет выгодным для личности, как с материальной, так и психологической стороны [Sabini, Silver, 1982]. Ирвинг Л. Янис и Л. Манн определяли прокрастинацию как неэффективную копинг-стратегию в ситуации столкновения со сложной работой. Прокрастинация рассматривается ими как процесс принятия решений в атмосфере, наполненной конфликтами, отмеченной пессимистическими установками относительно успеха в выполнении конкретной работы. Человек сомневается в том, что получит удовлетворение, когда работа будет завершена [Janis, Mann, 1971].

Представители бихевиористической школы считают, что люди избегают выполнения той или иной деятельности в зависимости от частоты подкрепления и объясняют феномен прокрастинации как результат закрепления подобного поведения. То есть, у каждого прокрастинатора в прошлом был случай, когда откладывание дел имело позитивное разрешение и впоследствии такое поведение закрепилось. Так, Дж. Эйнсли назвал прокрастинацию «базовым импульсом человека», а прокрастинаторами – тех, кто привык выбирать недолговременную работу, за которую определено точно можно получить какую-либо награду. Однако такая привычка мешает достижению долгосрочных целей, поскольку человек попадает как бы в замкнутый круг в поиске немедленного удовлетворения [Ainslie, 1975].

Представители психодинамического подхода рассматривают прокрастинацию как механизм психологической защиты. Люди избегают выполнения дел, которые несут угрозу для Эго. Например, У. Хью Миссильдайн определяет прокрастинацию как последствие детских травм и проблем в отношениях с родителями. Так, ученый использовал термин «синдром хронической прокрастинации», обусловленный нереалистическими установками и требованиями родителей, а также недостатками внимания и эмоционального контакта с ребенком [Missildine, 1963]. Нейл Фьоре дает следующее определение: прокрастинация – это механизм совладания с тревогой, сопряженной с началом или завершением задания, или принятием решения [Фьоре, 2013]. Американский психолог, мотивационный тренер, автор множества бестселлеров Дэнис Уэйтли определяет прокрастинацию как «невротическую форму поведения в целях защиты личности», в частности собственного достоинства. «Никто не прокрастинирует для того, чтобы почувствовать себя плохо, – говорит Уэйтли, – Только для того, чтобы на время уменьшить свои глубинные внутренние страхи» [Потеряхин, www].

Российские ученые-исследователи обратили внимание на изучаемый феномен только в начале XXI века. В «Большом психологическом словаре» Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко (2009) дается определение прокрастинатора как личности, склонной к оттягиванию и откладыванию «на потом» выполнения различных, даже самых важных, актуальных дел и задач, а также принятия решений [Мещеряков, 2009]. Отечественный психолог Е.П. Ильин относит прокрастинацию скорее к лени, хотя и определяет ее как склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы и осложнения [Ильин, 2011]. Прокрастинацию как связанный с ленью феномен также рассматривают В.В. Воробьева, Н.Е. Боровская, Е.П. Михайлова, С.Т. Посохова, И.С. Якиманская, отмечая, что «хотя лень и прокрастинация считаются далеко не тождественными понятиями, в основе последней все-таки лежат механизмы, во многом аналогичные тем, которые приводят к возникновению лени, в частности, нарушения мотивации и воли» [Посохова, 2011].

Я.И. Варваричева также отмечает, «что психологические механизмы, стоящие за ленью и прокрастинацией, во многом сходны» и добавляет к перечисленным особенностям прокрастинации осознанность процесса, определяя феномен как сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то что это повлечет за собой определенные проблемы [Варваричева, 2010]. Такого же мнения придерживается В. Ковылин, рассматривающий прокрастинацию как тенденцию откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается [Ковылин, 2013]. Л.И. Дементий видит прокрастинацию как слабость или несформированность регулятивного потенциала личности, выражающуюся в неспособности управлять ситуацией [Дементий, Карловская, 2013].

Таким образом, анализ существующих определений прокрастинации в трудах зарубежных и отечественных ученых показал, что изучаемый феномен отличается сложностью и неоднозначностью в психологическом плане и на сегодняшний день находится на стадии концептуализации и операционализации.

Психолого-семантический анализ понятия «прокрастинация» и его психологическое содержание

Проведем дифференциальную диагностику и сравним прокрастинацию с некоторыми психологическими явлениями.

Прокрастинация не тождественна откладыванию или отсрочке. В силу различных обстоятельств или воздействия каких-либо непредвиденных факторов человеку иногда требуется корректировка планов, необходимость отложить те или иные дела и мероприятия на некоторое время, приняв при этом взвешенное решение (например, в случае своей болезни или болезни родственников, аварии и т.п.). Такое откладывание также может сопровождаться негативными эмоциями, но оно является нормальным адаптивным функционированием, в отличие от иррациональной прокрастинации.

Также прокрастинацию нельзя назвать отдыхом, т.к. во время отдыха человек восстанавливает силы, получает удовольствие, испытывает приятные эмоции, а в процессе прокрастинации происходит обратный эффект.

Если рассматривать прокрастинацию как стратегию, то она, несомненно, должна приводить к планируемому результату, к успеху, т.к. стратегия – это определенная последовательность

мыслительных и поведенческих актов, направленных на достижение конкретной цели [Анцупов, Шипилов, 2006]. Таким образом, прокрастинацию нельзя назвать стратегией в силу ее иррациональности и неэффективности. Но, в психологии есть термин «защитная стратегия» – бессознательный психологический механизм, используемый для защиты себя от тревоги и беспокойства. Прокрастинация в данном контексте несколько напоминает стратегию психологической защиты (например, «избегание» или «замещение», а иногда защитную реакцию протеста), но не является таковой в истинном смысле. Механизм психологической защиты включается уже в процессе прокрастинации для самооправдания и сохранения внутреннего комфорта на некоторое время.

Если прокрастинация – привычка, то человек определенно в ней нуждался бы, т.к. она доставляла бы приятные эмоции и проявлялась бы в одних и тех же действиях. Привычка в психологии – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности, которая «побуждает совершать какие-нибудь действия, поступки». При формировании привычки неоднократно выполняется какое-либо действие, чрезвычайно важное значение имеет вызываемый самим осуществлением этого действия приятное эмоциональное переживание [Колесов, 2001]. Соответственно, прокрастинацию нельзя назвать привычкой, т.к. она приводит к ухудшению эмоционального состояния и проявляется в различных видах деятельности и в принятии решений.

Также сомнительным является использование для определения прокрастинации термин склонность, предполагающий «избирательную направленность индивида на определенную деятельность, побуждающую его заниматься. Основой склонности является глубокая устойчивая потребность индивида в какой-либо деятельности, стремление совершенствовать умения и навыки, связанные с данной деятельностью. Возникновение склонностей обычно является предпосылкой развития соответствующих способностей» [Головин, 1998]. В процессе прокрастинации человек достаточно активен, но занимается абсолютно различными (но не важными в данный момент) делами, часто выбирает бессмысленную деятельность.

Вполне допустимо рассматривать прокрастинацию как особое состояние, т.к. «психическое состояние – один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определенными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне – системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира. Психические состояния влияют на протекание психических процессов, а повторяясь часто, приобретая устойчивость, могут включиться в структуру личности в качестве ее специфического свойства» [Щербатых, 2008]. Применительно к деятельности (трудовой или учебной) более точно подойдет термин «праксическое состояние», т.е. психическое состояние человека в труде, в частности прокрастинацию можно отнести с неблагоприятным праксическим состоянием, дезорганизующим и приводящим к негативным последствиям (тревожности, стрессу, напряженности, профессиональному неблагополучию). Несколько сложнее охарактеризовать с точки зрения психического состояния прокрастинацию в принятии решений. Таким образом, более вероятно, что прокрастинация может приводить к тем или иным состояниям, т.е. психическое состояние как следствие прокрастинации.

Возможно, прокрастинация является особым поведенческим паттерном (в психологии обозначает определенный набор, шаблон поведенческих реакций или парадигму поведения, свойственную человеку в определенных обстоятельствах). Психологический паттерн отображает достаточно устойчивую модель поведения. Соответственно, исходя из

классификации паттернов, прокрастинацию можно отнести к приобретенным индивидуальным (личностным) негативным психологическим паттернам.

Хроническую прокрастинацию также можно рассмотреть, как устойчивую личностную диспозицию, тесно связанную с другими личностными особенностями (от латинского *dispositio* – расположение, распределение, термин Г.В. Олпорта, обозначающий черту личности, проявляющуюся однотипным или сходным реагированием в определенных ситуациях) [Виндекер, Сморкалова, Лебедев, 2016]. В отечественной литературе теория диспозиций разрабатывается В.А. Ядовым. Под диспозицией понимается предрасположенность человека к восприятию социальной ситуации и условий деятельности и к определенному поведению в этих условиях [Шапарь, 2009]. Соответственно, в рамках диспозиционной концепции прокрастинацию можно определить как устойчивую предрасположенность к откладыванию запланированных дел, обусловленную предшествующим опытом.

Сравнение понятий прокрастинация и лень позволяет говорить о том, что эти понятия далеко не тождественны: лень указывает на недостаток трудолюбия, переживание удовольствия от безделья, немотивированное уклонение от выполнения деятельности, прокрастинатор же имеет поставленную перед собой цель и заинтересован в исходе и результате своего дела, но откладывает выполнение дел, осознавая отрицательные последствия и испытывая при этом негативные эмоции. Таким образом, ключевыми различиями между данными понятиями является наличие мотивации и переживаний у человека по поводу откладывания.

Также важно отличать прокрастинацию от проявлений астении и депрессии. Уклонение от выполнения деятельности при астеническом состоянии является признаком истощения нервной системы, проявляющегося повышенной утомляемостью, аффективной лабильностью, раздражительностью, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению. При депрессии, кроме симптомов, внешне похожих на прокрастинацию, развиваются и другие: например, подавленное настроение, тягостные мысли о будущем, двигательная заторможенность, проблемы со сном, снижение работоспособности и другие. Расстройство также сопровождается снижением самооценки, социальной дезадаптацией, потерей интереса к привычной деятельности, собственной жизни и окружающим событиям и требует безотлагательного психотерапевтического лечения. В процессе прокрастинации человек может достаточно активно действовать, выполнять различные виды деятельности, но откладывать выполнение важных запланированных дел.

Заключение

Итак, мы рассмотрели различные определения феномена прокрастинации, провели психолого-семантический анализ понятия «прокрастинация» и сравнительный анализ понятий прокрастинация, лень, астения, откладывание, привычка, склонность, поведенческий паттерн, личностная диспозиция, психическое состояние и т.п. Учитывая вышеизложенное, можно сделать некоторые выводы о психологическом содержании прокрастинации и ее основных характеристиках:

- откладывание, невыполнение запланированных и субъективно воспринимаемых как важных дел или промедление в принятии решений, обязательно «привязанных» к каким-либо срокам;
- иррациональность (субъект осознает негативные последствия откладывания, но все же ничего не предпринимает, не корректирует свои планы);

– промедление сопровождается негативными эмоциональными переживаниями, ощущением внутреннего дискомфорта.

В дальнейшем мы будем рассматривать прокрастинацию как психологический паттерн поведения, характеризующийся иррациональным откладыванием субъектом запланированных действий или принятия решений и сопровождающийся негативными эмоциональными переживаниями. Являясь устойчивой моделью поведения, прокрастинация достаточно сложно поддается коррекции, только в том случае, когда определена причина проблемы и человек осознает какими внутренними ресурсами и потенциалом он владеет. Прокрастинация может быть обусловлена различными социально-психологическими факторами, углубленное изучение которых является предметом нашего исследования. Перспективными направлениями исследований также является изучение позитивных и негативных аспектов проявления прокрастинации, а также ее последствий.

Библиография

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога. СПб.: Питер, 2006. 526 с.
2. Бурка Дж., Юэн Л. Привычка откладывать дела. Da Capo Press, 2008. 336 с.
3. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121-131.
4. Виндекер О.С., Сморгалова Т.Л., Лебедев С.Ю. Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. 2016. № 2 (150). С. 98-108.
5. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. 800 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. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. М.: Питер, 2011. 224 с.
8. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. URL: www.humjournal.ru
9. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. М., 2001. 144 с.
10. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. М.: АСТ, 2009. 811 с.
11. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-петербургского университета. 2011. №6. Вып. 2. С. 159-166.
12. Потеряхин А. Трехдневная модель мезга и эмоциональные проблемы управления. URL: <http://labipt.com/triune-brain-model-and-emotional-control-problems>
13. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 288 с.
14. Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. С. 221-222.
15. Щербатых Ю. В. Общая психология. СПб.: Питер, 2008. 272 с.
16. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control // Psychological Bulletin. 1975. Vol. 82. P. 463-496.
17. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming Procrastination. New York: Signet, 1979.
18. Ferrari J. et al. Procrastination and Task Avoidance. New York, 1995. P. 268.
19. Janis I., Mann L. Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. New York, 1979. 488 p.
20. Lay C.H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Volume 20. Issue 4. P. 474-495.
21. Missildine W. Perfectionism – If you must strive to do better // Your inner child of the past. N.Y.: Pocket Books, 1963. P. 75-90.
22. Milgram N. Procrastination in daily living // Psychological Reports. 1988. №63(3). P. 752-754.
23. Sabini J., Silver M. Moralities of Everyday Life. New York: Oxford University Press, 1982. 238 p.
24. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates // Journal of Counseling Psychology. 1984. №31(4). P. 503-509.
25. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. 2007. P. 7.
26. Steel P., Konig C.J. Integrating theories of motivation // Academy of management review. 2006. № 31 (4). P. 889-913.

Procrastination: features of definitions and their psychological meaning

Kristina A. Sluchenkova

Postgraduate,
Irkutsk State University,
664003, 1, Karla Marksa st., Irkutsk, Russian Federation;
e-mail: lucrativ@mail.ru

Abstract

The paper deals with theoretical analysis of procrastination. The urgency of studying this phenomenon interfering with personal and professional effectiveness is argued, and there is a tendency to spread it now. The features of the definitions explaining this phenomenon, the origin of the term, definitions in scientific research of scientists are considered. We examined various definitions of the phenomenon of procrastination, conducted a psychological and semantic analysis of the concept of "procrastination" and a comparative analysis of the concepts of procrastination, laziness, asthenia, postponing, habit, addiction, behavioral pattern, personality disposition, mental state, etc. Given the above, we can draw some conclusions about the psychological content of procrastination and its main characteristics. It is shown that the phenomenon being studied is complicated and ambiguous in psychological terms and is at the stage of conceptualization and operationalization. Differential diagnosis and comparison of procrastination with some psychological phenomena was carried out. The author conducted a psychological and semantic analysis of the concept of "procrastination", made conclusions about the psychological content of procrastination and its main characteristics. The definition of the studied concept is given. The author concludes that procrastination can be caused by various socio-psychological factors that must be taken into account when developing psycho-corrective measures.

For citation

Sluchenkova K.A. (2018) Prokrastinatsiya: osobennosti definitsii i psikhologicheskoe soderzhanie [Procrastination: features of definitions and their psychological meaning]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (4A), pp. 18-26.

Keywords

Procrastination, postponement, the definition of procrastination, definition, psychology.

References

1. Ainslie G. (1975) Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82, pp. 463-496.
2. Antsupov A.Ya., Shipilov A.I. (2006) *Slovar' konfliktologa* [Dictionary of the conflictologist]. St. Petersburg: Piter Publ.
3. Burka J., Yuen L. (2008) *Privychka otkladyvat' dela* [The habit of postponing business]. Da Capo Press Publ.
4. Dementii L.I., Karlovskaya N.N. (2013) Osobennosti otvetstvennosti i vremennoi perspektivy u studentov s raznym urovnem prokrastinatsii [Features of responsibility and time perspective for students with different levels of procrastination]. *Psikhologiya obucheniya* [Educational psychology], 7, pp. 4-19.
5. Ellis A., Knaus W.J. (1979) *Overcoming Procrastination*. New York: Signet.
6. Ferrari J. et al. (1995) *Procrastination and Task Avoidance*. New York.

7. Fiore N. (2013) *Legkii sposob perestat' otkladyvat' dela na potom* [An easy way to stop postponing things]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber Publ.
8. Golovin S.Yu. (1998) *Slovar' prakticheskogo psikhologa* [Dictionary of practical psychologist]. Minsk: Kharvest Publ.
9. Il'in E.P. (2011) *Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfektsionizm, len'* [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness]. Moscow: Piter Publ.
10. Janis I., Mann L. (1979) *Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment*. New York.
11. Kolesov D.V. (2001) *Preduprezhdenie vrednykh privyчек u shkol'nikov* [Prevention of bad habits in schoolchildren]. Moscow.
12. Kovylin V.S. *Teoreticheskie osnovy izucheniya fenomena prokrastinatsii* [Theoretical basis for studying the phenomenon of procrastination]. Available at: www.humjournal.ru [Accessed 06/06/2018]
13. Lay C.H. (1986) At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 4, pp. 474-495.
14. Meshcheryakov B.G. (2009) *Bol'shoi psikhologicheskii slovar'* [Great psychological dictionary.]. Moscow: AST Publ.
15. Milgram N. (1988) Procrastination in daily living. *Psychological Reports*, 63(3), pp. 752-754.
16. Missildine W. (1963) Perfectionism – If you must strive to do better. In: *Your inner child of the past*. N.Y.: Pocket Books.
17. Posokhova S.T. (2011) Len': psikhologicheskoe sodержanie i proyavleniya [Laziness: psychological content and manifestations]. *Vestnik Sankt-peterburgskogo universiteta* [Bulletin of St. Petersburg University], 6, 2, pp. 159-166.
18. Poteryakhin A. *Triedinaya model' mezga i emotsional'nye problemy upravleniya* [Triune model of the pulp and emotional problems of management.]. Available at: <http://labipt.com/triune-brain-model-and-emotional-control-problems> [Accessed 06/06/2018]
19. Sabini J., Silver M. (1982) *Moralities of Everyday Life*. New York: Oxford University Press.
20. Shapar' V.B. (2009) *Noveishii psikhologicheskii slovar'* [The newest psychological dictionary]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
21. Shcherbatykh Yu. V. (2008) *Obshchaya psikhologiya* [General psychology]. St. Petersburg: Piter Publ.
22. Solomon L.J., Rothblum E.D. (1984) Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), pp. 503-509.
23. Steel P. (2007) The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, p. 7.
24. Steel P., Konig C.J. (2006) Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, 31(4), pp. 889-913.
25. Varvaricheva Ya.I. (2010) Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya [The phenomenon of procrastination: problems and prospects for research]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 3, pp. 121-131.
26. Vindeker O.S., Smorkalova T.L., Lebedev S.Yu. (2016) Psikhologicheskie korrelyaty prokrastinatsii i stsenarii otlozhennoi zhizni [Psychological correlates of procrastination and the scenario of postponed life]. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Ser. 1, Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury* [Proc. of UrFU], 2 (150), pp. 98-108.