

Отримано: 26 грудня 2019 р.

Прорецензовано: 8 січня 2020 р.

Прийнято до друку: 8 січня 2020 р.

e-mail: aln.frolova@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2020-10-22-26

Журавльова О.В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НАУОА, січень 2020. № 10. С. 22–26.

УДК 159.943.7

**Журавльова Олена Вікторівна,**кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної та соціальної психології і соціології,  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**КОНСТРУЮВАННЯ АФЕКТИВНО-МОТИВАЦІЙНОГО ВИМІРУ МОДЕЛІ  
ОСОБИСТОСТІ ПРОКРАСТИНАТОРА**

У статті феномен прокрастинації розглянуто з позиції складного та багатовимірного конструкту, що охоплює когнітивні, афективні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Наголошено на специфіці вияву емоційної сфери прокрастинатора. Водночас констатовано, що виникнення емоцій в індивіда нерозривно пов'язане з мірою задоволення власних потреб та реалізації інтересів. З огляду на це, основною метою праці є конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості схильної до дилаторної поведінки.

Автор припускає, що загальний емоційний фон прокрастинатора має астеничну спрямованість, що детермінує його знижену активність, невпевненість. Виокремлюючи тривожність як один з елементів афективного виміру досліджуваних, пропонує тлумачити її як емоційний патерн, що охоплює одразу кілька переживань, зокрема, страх, почуття провини, печаль, сором. Подаючи аргументи, що підтверджують наявність взаємозв'язку між схильністю до зволікання та депресією, відзначає, що останню треба розглядати як складну комбінацію базових емоцій, серед яких: печаль, гнів, відраза, презирство, страх, провини та збентеження. Окрім цього, відповідно до поданих у статті ідей, прокрастинаторові притаманний підвищений рівень схильності до прояву агресивної поведінки.

Під час опису корелят прокрастинації зазначено, що центральне місце в мотиваційній сфері особистості, схильної до зволікання, належить її прагненню до уникнення потенційних невдач. На цій основі стверджено, що ймовірність прояву відтермінування підвищується прямопропорційно до зростання занепокоєння індивіда з приводу можливості настання негативних наслідків у разі неуспішного виконання певного завдання.

У статті відзначено, що тоді як мотив уникнення невдач вчені систематично позиціують як одну з ключових характеристик прокрастинатора, опис інших властивостей його мотиваційного профілю в науковій літературі фактично відсутній. Відтак, важливо виявити відмінності в ієрархії потреб, пов'язаних із різними сферами життя, між особами, схильними до зволікання, та респондентами, для яких така звичка не характерна.

Як основну перспективу подальших досліджень указано емпіричну перевірку створеної моделі.

**Ключові слова:** прокрастинація, тривожність, депресія, агресія, мотивація уникнення невдач.

**Olena Zhuravliova,**Lecturer of the Department of General and Social Psychology and Sociology  
Lesia Ukrainka Eastern European National University**CONSTRUCTION OF THE AFFECTIVE-MOTIVATIONAL DIMENSION  
OF THE MODEL OF PROCRASTINATION PERSON**

In the article, the phenomenon of procrastination is considered from the perspective of a complex and multidimensional construct that includes cognitive, affective and behavioral aspects of personality. We draw our attention on the specific manifestation of the emotional sphere of the procrastinator. At the same time, it is stated that the emergence of emotions in an individual is inextricably linked with the degree of satisfaction of their needs and realization of their own interests. With this in mind, the main purpose of the work is to construct an affective-motivational dimension of the model of personality prone to dilatory behavior.

The author assumes that the general emotional background of the procrastinator is characterized by an asthenic orientation, which determines its reduced activity and uncertainty. Highlighting anxiety as one of the elements of the affective dimension of the subjects, we propose to interpret it as an emotional pattern, covering at once several emotions, in particular, fear, guilt, sadness, shame. In its arguments that confirm the relationship between proclivity for procrastination and depression, it is noted that the latter should be seen as a complex combination of underlying emotions, including sadness, anger, disgust, contempt, fear, guilt and embarrassment. In addition, according to the ideas presented in the article, the procrastinator has an increased tendency to exhibit aggressive behavior.

Aggressiveness, as a personality attribute, being focused on the promotion and protection of self-interest, in the normative version, activates the process of achieving the desired goals. On the other hand, this characteristic may be the result of procrastination in the case where the individual passes through an intrapsychic conflict between his own expectations and the actually achieved results. But in a problem situation, the individual bound to perform an unpleasant task or make a difficult decision is inclined to be so aggressive for the content of the task that the force of emotional reaction will interfere with the implementation of this case.

*In the description of the correlates of procrastination, it is noted that the centrality in the motivational sphere of a person prone to delay belongs to his/her desire to avoid potential setbacks. On this basis, it is argued that the likelihood of delaying increases in direct proportion to the increase in anxiety of the individual about the possibility of negative consequences in case of failure to perform a certain task.*

*The article notes that while the motive for avoiding failure is systematically positioned by scientists as one of the key characteristics of the procrastinator, description of other properties of his/her motivational profile in the scientific literature is actually missing. Therefore, it is an important task to identify differences in the hierarchy of needs related to different spheres of life between people who are prone to delay and respondents who are not so habitual.*

*Empirical verification of the created model is also indicated as the main prospect of further research.*

**Keywords:** procrastination, anxiety, depression, aggression, motivation for failure avoidance.

**Постановка проблеми.** Самореалізація посідає одне з ключових місць у системі цінностей сучасної людини. Відтак, особливої актуальності та соціальної значущості набувають дослідження, зорієнтовані на виявлення та вивчення чинників, що детермінують зниження продуктивності особистості, концентрації на виконанні завдання, рівня її дисциплінованості. З огляду на це, закономірним є стрімке зростання інтересу науковців до феномену відкладання справ «на потім». У сучасній психологічній літературі вказане явище отримало назву прокрастинації (лат. pro – «уперед, далі», crastinate – «завтра») – відтермінування важливих завдань на пізніший термін, супроводжуване негативними емоційними переживаннями, що призводить до зниження якості та ефективності діяльності.

Попри систематичне збільшення кількості досліджень, присвячених аналізу окресленої проблематики, узгодженої наукової думки щодо сутності та змісту прокрастинації досі немає. Намагаючись визначити ключові риси, що становлять структуру особистості, схильної до дилаторної поведінки, учені зосереджують увагу на різних аспектах, зокрема, когнітивних, поведінкових. Однак найчастіше дослідники вказують на потребу вивчати емоційний вимір цього концепту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На виокремленні афективного компоненту прокрастинації як обов'язковій умові ґрунтовної концептуалізації цього феномену наголошувало багато вчених [8, 15, 18]. У низці наукових праць знаходимо емпіричне підтвердження вказаної думки. Наприклад, М. Хагбін, дослідивши 200 студентів Карлтонського університету, зафіксував, що негативні емоції та психологічні проблеми властиві респондентам із високим рівнем прокрастинації більшою мірою, ніж особам, не схильним до зволікання. Учений відзначає, що серед досліджених прокрастинаторів 78% осіб оцінили свій загальний емоційний стан як негативний. Окрім цього, указані студенти зауважили, що часто відчують провину (87%), знервованість (84%), огиду до себе (68%), безпорадність (66%), млявість (64%), сором (60%), гнів (60%), страх (60%), сум (55%), ненависть (45%) [13].

Л. Хейкок відзначив, що після відкладання певних завдань власний емоційний стан як негативний описали понад 80% осіб, схильних до прояву дилаторної поведінки [14]. Подібні результати отримали представники Procrastination Research Group у результаті інтернет-опитування, яке охопило понад 9000 респондентів, 94% з яких вважають, що зволікання не дає змоги їм відчувати себе цілком щасливими, а 18% досліджуваних констатували, що таке відтермінування надзвичайно деструктивно впливає на їхнє життя [15].

**Виклад основного матеріалу.** Варто зауважити, що виникнення емоцій у людини тісно пов'язане з її оцінкою наявної ситуації на основі власних потреб та інтересів. Таким чином, емоційна та мотиваційна площина створюють нерозривну єдність. Відтак, конструюючи модель прокрастинації, об'єднуємо їх під назвою *афективно-мотиваційного* виміру цього феномену.

М. Хагбін, звертаючись до основних положень теорії контролю дій Куля, відзначає, що саме дисфункція механізмів самоконтролю емоцій та мотивації створює підґрунтя для прояву прокрастинації індивіда, адже в цьому разі зростає його схильність до відволікання на конкурентні поведінкові тенденції, що суперечать заздалегідь визначеній меті [15].

Ефективна регуляція емоцій передбачає усвідомлення того, що позитивні почуття сприяють концентрації на завданні та підвищенні рівня успішності його виконання, тоді як негативні зумовлюють зниження продуктивності діяльності. З огляду на це, особистість намагається викликати саме мобілізувальні почуття, які сприятимуть реалізації актуальної інтенції. У разі ж виникнення демобілізувальних реакцій, в умовах неефективної емоційної регуляції, сприйнятливості до відтяжних чинників зростає, що створює основу для прояву дилаторної поведінки.

Конструюючи афективний складник моделі особистості, схильної до зволікання, вважаємо доцільним зосередитись як на специфіці притаманного їй емоційного фону загалом, так і конкретних емоційних патернах зокрема.

Емоційний фон розглядаємо як стійкий тривалий стан, що інтегрує всі афективні відклики індивіда на зовнішні та внутрішні впливи без чіткого усвідомлення їх змісту. Таким чином, представлена властивість має не предметний, а особистісний характер. На нашу думку, як синонімічне доречно використовувати поняття П. Якобсона «емоційне самопочуття» людини [1].

Варто зауважити, що вказаний особистісний стан накладає значний відбиток на поведінку, адже може стимулювати або ж, навпаки, пригнічувати діяльність.

Аналізуючи результати поданих у науковій літературі досліджень, які відображають властиві прокрастинаторам особливості, припускаємо, що їхній загальний емоційний фон, як правило, має астеничну спрямованість, що обумовлює знижену активність, підвищену втомлюваність, невпевненість, бездіяльність [4]. Отже, закономірним, на наш погляд, є їхній систематичний прояв пасивного ставлення до різних життєвих ситуацій, що часто обумовлено песимістичною позицією до їх оцінки. Варто відзначити, що особи, схильні до прокрастинації, можуть виявляти надмірно низький рівень задоволеності власним життям загалом.

Поняття «емоційний патерн» у нашій праці інтерпретуємо як «комбінацію двох або декількох базових емоцій, що за конкретних умов розгортаються одночасно чи в певній послідовності і взаємодіють між собою так, що кожна з них мотиваційно впливає на індивіда та його поведінку» [3].

Узагальнюючи результати закордонних і вітчизняних досліджень, відзначимо, що в контексті вивчення дилаторної поведінки науковці найчастіше зосереджують увагу навколо схильності прокрастинаторів до тривожності (нейротизму) та депресивності. Водночас спостерігаємо і поступове зростання інтересу вчених до аналізу взаємозв'язку досліджуваного феномену з агресією.

Виокремлюючи тривожність як один із елементів афективної площини прокрастинатора, наголошуємо, що тлумачимо її саме як емоційний патерн, визначення якого подано вище. Відтак, ґрунтуючись на даних регресійного аналізу К. Ізарда та С. Бламберга, розглядаємо невротичність не як монолітну особистісну властивість, а як багатокомпонентне утворення, що охоплює одразу кілька переживань, зокрема, страх, почуття провини, печаль, сором [7].

Наявність позитивного зв'язку між прокрастинацією та нейротизмом зафіксували різні вчені [21, 24, 25]. Наприклад, Е. Розблном, Л. Соломон і Дж. Мураками внаслідок проведеного опитування студентів констатували, що близько 40% респондентів повідомили, що в період зволікання з підготовкою до іспиту відчували тривогу [20]. В. Мак-Коун із колегами зауважили, що проведення факторного аналізу засвідчило, що саме співвідношення між прокрастинацією та нейротизмом пояснило 80% дисперсії [17]. Подібні результати, дослідивши 168 студентів, представили Дж. Кесседі та Р. Джонсон, які зосередились на вивченні взаємозв'язку схильності до зволікання, тривожності та працездатності осіб. Учені припустили, що високий рівень нейротизму детермінує низьку продуктивність, унаслідок чого особистість відкладає виконання завдання [9].

Ґрунтуючись на теоретичному вивченні окресленої проблематики, відзначимо, що виникнення тривожності часто пов'язують із ірраціональними когніціями, які відображають невпевненість індивіда у власній здатності успішно завершити завдання, страх негативної оцінки з боку інших. Саме з огляду на це вважаємо закономірним те, що вказаний емоційний патерн детермінує дилаторну поведінку.

Водночас зауважимо, що нашу гіпотезу варто перевірити в подальшому. Адже висвітлені в літературі емпіричні дані розрізнені. Поряд із думкою, відповідно до якої нейротизм – це стійка риса прокрастинатора, знаходимо результати досліджень, що заперечують цю ідею.

Наприклад, П. Стіл, вивчаючи окреслену проблематику, відзначив, що кореляція між двома вказаними параметрами наявна, однак її рівень надто низький ( $r = 0.24$ ). Тому, з погляду науковця, хоча негативний вплив тривожності на індивіда очевидний і, зважаючи на це, особистість може виявляти підвищену критичність до власної поведінки, проте немає підстав стверджувати, що наслідком такого нейротизму є схильність до зволікання [22]. К. Лей та С. Сільвермен неодноразово тестували рівень тривоги у студентів до та після іспитів, але не виявили жодного взаємозв'язку між нею та прокрастинацією [16]. Окрім цього, Донованове значення кореляційної розмірності ( $r = 0.28$ ) між прокрастинацією та тривогою, пов'язаною зі страхом смерті, суттєво не відрізняється від показника П. Стіла під час дослідження взаємозалежності між схильністю до зволікання та загальним рівнем нейротизму [10]. Своєю чергою Б. Такмен виявив, що прокрастинація корелює з тривожністю негативно. Тобто невротичні реакції, навпаки, мобілізують особистість і стимулюють до виконання потрібних завдань [23].

Як один із елементів афективної сфери прокрастинатора розглядаємо й депресивність. Відзначимо, що, ґрунтуючись на теорії диференціальних емоцій Ізарда, інтерпретуємо її як складний патерн базових емоцій, який містить, насамперед, печаль, а також різні комбінації гніву, відрази, презирства (ворожі почуття до себе та інших), страху, провини та збентеження [3].

Підтвердження взаємозв'язку прокрастинації та депресії знаходимо в багатьох наукових працях. А. Бек стверджує, що втрата здатності до самообілізації – один із ключових симптомів особистості як за найлегших, так і найважчих форм депресії. Індивід, як правило, при цьому усвідомлює потребу виконати певну діяльність, однак не відчуває внутрішнього стимулу, достатнього для початку її реалізації. Навіть імовірність настання негативних наслідків через подібну пасивність не впливає на нього мотиваційно [6].

Учений відзначає, що у випадках легкої депресії людина, зазвичай, зволікає лише з тими справами, які не приносять негайного задоволення, тоді як у разі більш вираженого прояву вказаного стану їй може

бракувати мотивації навіть для виконання звичних повсякденних завдань. Водночас для осіб, пригнічення яких сягає дуже високого рівня, характерний повний «параліч» волі [6].

Відповідно до когнітивної теорії А. Еліса й В. Кнауца, уникнення діяльності – це результат ірраціональних переконань індивіда з депресивними ознаками [11]. П. Р. Грекко наводить приклади висловлювань, які розкривають негативний світогляд осіб схильних до депресії: «Я не хороший, усе жахливо. Я нічого не можу зробити правильно і, напевно, ніколи не зможу. Усе безнадійно» [12].

Подібні ідеї подано в атрибутивній теорії М. Селігмана. На думку вченого, особистість, якій властиві почуття безпорадності та депресія, часто схильна вбачати причини всіх негативних подій у власних небажаних властивостях, які вона оцінює як стабільні та глобальні. Тобто прокрастинатор вважає, що зниження його продуктивності – це наслідок власної ліні та нікчемності. Отже, очікування людини, що будь-які її дії виявляться неефективними, детермінують посилення негативних емоцій та подальшу відмову від активності, спрямованої на реалізацію попередньо визначеної мети [19].

Як зазначено вище, конструюючи модель особистості прокрастинатора, припускаємо, що, окрім підвищеної тривожності та репресивності, він здатен надмірно виявляти агресивність.

Агресивність, як властивість особистості, насамперед зорієнтована на просування та захист власних інтересів, а, відтак, у нормативному варіанті активізує процес досягнення бажаних цілей. З іншого ж боку, вважаємо, що вказана характеристика може бути результатом прокрастинації у випадку, коли індивід переживає інтрапсихічний конфлікт між власними експектаціями та реально досягнутими результатами.

Стверджуємо, що, потрапивши в проблемну ситуацію, індивід, зобов'язаний виконати неприємне завдання чи ухвалити складне рішення, схильний так агресивно ставитися до змісту завдання, що сила емоційної реакції заважатиме реалізації цієї справи.

Водночас зауважимо, що хоча вивчення агресії як супутнього чинника під час різних психічних розладів має тривалу історію, однак специфіка її вияву в контексті дослідження проблематики прокрастинації фактично залишається поза увагою науковців. Сьогодні трапляються лише поодинокі праці, у яких подано емпіричне обґрунтування особливостей співвідношення двох указаних феноменів [2]. Відтак, подальше вивчення специфіки цього взаємозв'язку – одне зі сформульованих завдань у нашій науковій розвідці.

Поданий аналіз емоційних реакцій, властивих прокрастинатору, підкреслює єдність його афективних і мотиваційних характеристик. Погоджуємось із К. Ізардом, відповідно до уявлень якого провідна в людини емоція взаємодіє з її наміром та регулює його в одному з трьох можливих напрямків: посилює, послаблює чи пригнічує [3]. З огляду на це вважаємо, що особі, схильній до дилаторної поведінки, як правило, властива деструктивна мотивація або ж її відсутність.

Описуючи кореляції прокрастинації, значна кількість науковців зазначає, що центральне місце в мотиваційній сфері особистості, схильної до зволікання, належить її прагненню уникати потенційних невдач. Цілком логічне, на нашу думку, припущення, згідно з яким імовірність прояву прокрастинації підвищується прямопропорційно до зростання занепокоєння індивіда з приводу можливості настання негативних наслідків у разі неуспішного виконання певного завдання.

Прояв указанного мотиву А. Бек розглядає як результат специфічного когнітивного процесу, який полягає в усвідомленні, визнанні та передбаченні того, що в результаті дій особи може відбутися щось, небажане для неї [6].

Відзначимо, що, зазвичай, подібне негативне очікування детерміновано не об'єктивними когніціями, а суб'єктивними ірраціональними переконаннями, притаманними прокрастинатору. В. Кнаус страх невдачі пов'язує зі схильністю особистості до перфекціонізму [11]. Людське усвідомлення недосяжності власних нереалістичних ідеалів супроводжується формуванням упевненості в невідворотності неуспішного завершення складного завдання, а, відтак, закономірні спроби відтермінувати такі задачі.

З огляду на це, на нашу думку, очевидним є зв'язок мотивації уникнення невдач із низькою оцінкою прокрастинатора своєї самоефективності. Відповідно до основних положень соціально-когнітивної теорії, яку запропонував Бандура, невпевненість особистості у власних можливостях зумовлює бажання уникнути зони своєї некомпетентності та спонукає до дилаторної поведінки [5].

В окресленому контексті цікаві ідеї Р. Бірі. На думку науковця, установки індивіда, якому властивий страх невдачі, можна сформулювати так: (1) те, що я роблю, безпосередньо відображає мої здібності, а (2) рівень моїх здібностей визначає те, наскільки я цінний як людина, тобто що вище в мене здібності, то вище моє відчуття самоцінності. Відтак, (3) результати моєї діяльності відображають мою особистісну цінність. Указані переконання Р. Бірі сформулював як таке рівняння [8]: самоцінність = здібності = успішність виконання роботи

Отже, неуспішне завершення завдання за умови максимального докладання зусиль – це підґрунтя для негативної оцінки не лише вмінь людини, безпосередньо пов'язаних із виконанням конкретної діяльності, а й власної особистості загалом. Таким чином, зволікання, на думку дослідника, відіграє роль захисного механізму Его прокрастинатора, адже дає змогу пояснити власну невдачу браком зусиль, а не компетентності.

Водночас зауважимо, що тоді як мотив уникнення невдач учені систематично позиціюють як одну з ключових характеристик прокрастинатора, у науковій літературі фактично немає опису інших властивостей його мотиваційного профілю. Відтак, важливим завданням вважаємо виявити відмінності в ієрархії потреб, пов'язаних із різними сферами життя, між особами, схильними до зволікання, та респондентами, для яких така звичка не характерна.

**Висновки.** Отже, теоретичний аналіз наукової літератури становить підґрунтя тлумачення феномену прокрастинації з позиції складного та багатовимірного конструкту, що охоплює когнітивні, афективні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Особливий інтерес у вчених викликають саме особливості емоційного самопочуття індивіда, схильного до прояву дилаторної поведінки, нерозривно пов'язані із задоволенням його потреб та реалізацією визначених інтенцій. Відтак, результатом наукового пошуку стало конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. Перспективою подальших досліджень є емпірична перевірка створеної моделі.

### Література

1. Богословский В. В. Общая психология / под ред. Богословского В. В., Ковалева А. Г., Степанова А. А. Москва: Просвещение, 1981. 384 с.
2. Зверева М. В., Ениколопов С. Н., Олейчик И. В. Прокрастинация и агрессия при психической патологии у лиц молодого возраста. *Психологическая наука и образование*. 2015. Т. 20. № 2. С. 70–77.
3. Изард К. Э. Психологи я эмоций. СПб.: Питер, 2012. 464 с.
4. Сидоров П. И., Парняков А. В. Введение в клиническую психологию: учебник для студентов медицинских вузов. Т. I. Москва: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 416 с.
5. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. P. 248–287.
6. Beck A. T. Depression: Causes and Treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1972. 370 p.
7. Blumberg S. H., Izard C. E. Affective and cognitive characteristics of depression in 10- and 11-year-old children. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. 49(1). P. 194–202.
8. Burka J., Yuen L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Boston: Da Capo Lifelong Books, 2008. 336 p.
9. Cassidy J. C., Johnson R. E. Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*. 2002. 27(2). P. 270–295.
10. Donovan J. M. Relating psychological measures to anthropological observations: Procrastination as a field proxy for death anxiety? *Journal of Social Behavior and Personality*. 1995. 10. P. 465–472.
11. Ellis A., Knaus W. Overcoming procrastination. New York: Signet, 1977. 180 p.
12. Grecco P. R. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: development of a procrastination self-statement inventory: doctoral dissertation. Fresno: California School of Professional Psychology, 1984. 640 p.
13. Haghbin M. Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire. (Unpublished PhD). Ottawa: Carleton University, 2015. 757 p.
14. Haycock L. A. The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs: doctoral dissertation, University of Minnesota, 1993. 2261 p.
15. Klingsieck K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18(1). P. 24–34.
16. Lay C., Silverman S. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*. 1996. 21(1). P. 61–67
17. McCown W., Petzel, T., Rupert P. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*. 1987. 8(6). P. 781–786.
18. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol. 14. P. 141–156.
19. Peterson C., Seligman M.E.P. Helplessness and attributional style in depression. *Symposium on the Development of Metacognition, the Formation of Attributional Styles, and the formation of Self-Instruction*. University of Pennsylvania. 1980.
20. Rothblum E. D., Solomon L. J., Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 1986. 33(4). P. 387–394.
21. Schouwenburg H. C., Lay C. H. Trait procrastination and the Big Five factors of personality. *Personality and Individual Differences*. 1995. 18(4). P. 481–490.
22. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. 133(1). P. 65–94.
23. Tuckman B. W. The development and concurrent validity of the Tuckman Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. 51. P. 473–489.
24. van Eerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2003. 35(6). P. 1410–1418.
25. Watson D. C. Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*. 2001. 30(1). P. 149–158.