

# СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Сманов Дастан Абдрахманович**

Аспирант,

Челябинский государственный университет

d000st@mail.ru

## MODERN APPROACHES TO STUDYING THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION IN FOREIGN AND RUSSIAN PSYCHOLOGY

**D. Smanov**

*Summary:* The article provides a theoretical analysis of the phenomenon of procrastination. Various definitions of this phenomenon in foreign and domestic psychological science are investigated. The most developed psychological approaches and directions in this area are considered. It is noted that although the main symptoms and mechanism of procrastination have been sufficiently studied in psychological science, the issues of diagnosing the cognitive nature of procrastination have not yet been resolved, methods for its prevention and correction have not been determined. An assumption is made about the relationship between the phenomenon of procrastination and intrapersonal conflict, which requires further empirical research. Perspective directions of scientific analysis of this phenomenon are highlighted.

*Keywords:* procrastination, psychodynamic approach, behavioral approach, cognitive approach, emotion regulation theory, temporal motivation theory, intrapersonal conflict, cognitive dissonance.

*Аннотация:* В статье приводится теоретический анализ феномена прокрастинации. Исследуются различные определения данного явления в зарубежной и отечественной психологической науке. Рассматриваются наиболее разработанные психологические подходы и направления в данной области. Отмечено, что хотя, основные симптомы и механизм прокрастинации достаточно изучены в психологической науке, но до сих пор нерешены вопросы диагностики когнитивной природы прокрастинации, не определены методы ее профилактики и коррекции. Выдвигается предположение о взаимосвязи феномена прокрастинации с внутриличностным конфликтом, которое требует дальнейшего эмпирического исследования. Выделяются перспективные направления научного анализа данного феномена.

*Ключевые слова:* прокрастинация, психодинамический подход поведенческий подход, когнитивный подход, теория регуляции эмоций, теория временной мотивации, внутриличностный конфликт, когнитивный диссонанс.

**Ф**еномен прокрастинации давно известен в психологии как откладывание важных дел на более поздний период, отсутствие желания что-либо делать, несмотря на негативные последствия, сопровождаемые ощущением постоянного дискомфорта. Но, научный подход к прокрастинации начал формироваться сравнительно недавно, в 1977 году.

Впервые понятие «прокрастинация» было научно установлено и описано в книге П. Рингенбаха ««Прокрастинация в жизни человека». По иронии судьбы, данное исследование так и не было доведено автором до конца. Хотя, именно П. Рингенбаху принадлежит ведущая роль в определении термина «прокрастинация», где «pro» (лат.) означает «вперед», а «crastinus» (лат.) – «завтра». Данный факт подтверждается ссылками на эту книгу в работах других авторов, таких как А.Эллис, В.Кнаус, М.Айткен и др.

На основании целого ряда клинических наблюдений (основанных психотерапевтической практике) А. Эллис и В. Кнаус сделали вывод, что прокрастинация

это «эмоциональное расстройство, при котором откладывание действий происходит ввиду иррациональных убеждений»[1]. Немного позже, два ведущих американских психоконсультанта Дж. Бурка и Л. Юэн, издали книгу «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» (1983), в которой под данным феноменом понимают психологическую проблему, основанной на страхе неудачи и заниженной самооценке[2]. Основой данной работы стала практика психологического консультирования самих авторов.

С середины 1980-х гг. изучение проблемы прокрастинации стало предметом исследования ученых-исследователей, которые начали осуществлять научно-академический анализ данного феномена (Solomon, 1984; Lay, 1986). Первоначально прокрастинация рассматривалась в связи с задержкой в сочетании с субъективным дискомфортом (Solomon, Rothblum, 1984), с иррациональным поведением по откладыванию решения важных задач, ухудшающим как эмоциональное состояние, так и итоговый результат (Sabini, Silver, 1982, Milgram, 1988), с недостатком или отсутствием саморегуляции (Tuckman,

Sexton, 1989), индивидуальными особенностями личности (Schouwenburg & Lay, 1995), стремлением к острым ощущениям (J.R. Ferrari, 1995), психическим здоровьем и сложностью поставленных ситуаций и задач (Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000; Scher & Ferrari, 2000). П. Стил, рассматривает прокрастинацию как стратегию избегания дел, которые вызывают негативные эмоции. (Steel, 2007).

В дальнейшем, зарубежные исследования прокрастинации приобрели более специализированный характер. Прокрастинацию начали изучать с академической точки зрения (Kim & Seo, 2015), в связи с копинг-стратегиями (Sirois & Kitner, 2015) и в контексте временной перспективы (Sirois, 2014). Данные исследования выявили, что прокрастинация требует более подробного изучения, так как оказывает прямое влияние на психику личности и ее психологическое благополучие.

Итак, прокрастинация в зарубежной науке была впервые интерпретирована как «негативное психологическое явление, которое проявляется в иррациональном поведении по откладыванию важных дел, обусловленном недостатком или отсутствием саморегуляции и психологическим дискомфортом»[3]. Данное явление, по мнению К. Лэй проявляется в ситуациях и деятельности, которые для личности являются очень важными[4].

В российской психологической науке феномен «прокрастинации», несмотря на то, что достаточно подробно исследован в последние 20 лет, также не имеет однозначного научного определения.

Данное явление, ранее рассматривалось отечественными учеными (Е.П. Ильин, В.В. Воробьева, Н.Е. Боровская, Е.П. Михайлова, С.Т. Посохова) как разновидность лени, поскольку имеет сходные механизмы формирования, поведение и симптомы. При этом, вопрос соотношения и разграничения прокрастинации и лени на данный момент до сих пор остается открытым. С одной стороны, 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» [5]. С другой, - это вызывает много вопросов, в частности, различное эмоциональное отношение прокрастинаторов и склонных к лени, к важности решения поставленных задач, нацеленность на результат и т.д.. По мнению Я.И. Варваричевой «стоящие за ленью и прокрастинацией психологические механизмы имеют значительное сходство», но при этом, прокрастинация отличается осознанным характером своего протекания, влекущим за собой проблемы [6]. Л.И. Дементий прокрастинацию определяет как «слабость или несформированность регулятивного потенциала личности, выражающуюся в неспособности управлять

ситуацией» [7]. Теории лени, хотя и имеют много общих признаков с прокрастинацией, тем не менее, не отражают всю сущность и значимость данного феномена.

В. Ковылин рассматривает прокрастинацию как «поведенческий паттерн и тенденцию откладывать выполнение необходимых дел «на потом» [8]. Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова определяют прокрастинацию как «комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, который включает в себя поведенческий, эмоциональный и когнитивный компоненты, тесно связанные с мотивационной сферой личности»[9]. Данное определение, однако, носит общий характер, не позволяя отнести прокрастинацию к конкретному психологическому явлению. Кормачева И.Н. под прокрастинацией понимает «устойчивую диспозицию, проявляющуюся в различных сферах жизни человека и выражающуюся в склонности откладывать выполнение своевременных действий на более поздний срок, что приводит к неблагоприятным последствиям и негативным переживаниям»[10]. Многочисленные определения прокрастинации, без четко сформулированной структуры понятий, приводит к тому, что данное явление вследствие своей неопределенности и сложности, требует системного научного подхода к его исследованию и концептуализации.

Особо важным является факт, что прокрастинаторы понимают свою склонность «откладывать на потом». При этом, при завершении важной задачи, они обещают себе в следующий раз не повторять возникновения такой ситуации. Но, по мнению Н.Шуховой, все повторяется с самого начала[11].

В настоящее время существует несколько направлений психологической науки, как отечественной, так и международной, в которых изучается феномен прокрастинации.

**Психодинамический подход** является одним из наиболее ранних направлений изучения прокрастинации. В основе данного подхода лежит концепция З. Фрейда, согласно которому психика состоит из «Я», «Сверх-Я» и «Оно». Особое значение имеет «Оно», под которым понимается бессознательный компонент, состоящий из подавляемых импульсов и желаний [12]. Основной упор здесь делается на изучении прокрастинации как механизма психологической защиты, под которым понимается избегание всего, что может угрожать внутренней устойчивости и целостности индивида. События и задачи, «представляющие собой угрозу для «Я», вызывают тревогу и способствуют запуску защитного механизма, который помогает избежать выполнения этих задач» [13].

В концепции психодинамического направления особая роль принадлежит детским переживаниям личности

и их влияние на дальнейшие ее поступки в будущем. У.Х. Миссилдайн отмечает, что во взрослом возрасте, при выполнении какой либо сложной задачи, личность может столкнуться с детскими негативными переживаниями, что провоцирует у него откладывание данной деятельности и переключение на другие цели. По мнению У.Х. Миссилдайна, это явление можно определить как «синдром хронической прокрастинации»[14].

Особый интерес, в рамках данного подхода, вызывает теория Ф.О. Семёновой и А.М. Узденовой. Согласно их мнению, прокрастинация это последствия авторитарного воспитания детей со стороны родителей[15]. При этом дети могут использовать два способа реагирования на авторитаризм старших. В первом случае, ребенок прислушивается к родителям и блокирует все действия и мысли, что связаны с несогласием к родительскому мнению. Это способствует низкой мотивации и слабой самостоятельности. В другом случае, ребенок внутренне противостоит родительскому влиянию и пытается им скрыто сопротивляться. В обоих случаях формируется склонность к прокрастинации как способа избежать родительского влияния.

Основной проблемой использования психодинамического подхода является сложность ее применения в работах с большими группами. Данный подход является индивидуальным, применительно к каждому отдельному случаю прокрастинации, что требует дополнительного поиска причин ее устранения при помощи психологического консультирования.

Другим направлением изучающим проблему прокрастинации в психологии является поведенческий подход. Явление прокрастинации рассматривается в рамках поведенческого подхода как закрепленное поведение в определенных условиях. Прокрастинатору свойственно постоянно избегать сложных дел, если у него уже есть опыт их благополучного завершения через откладывание на более поздний срок. По мнению Дж. Эйнсли, прокрастинация является «базовым импульсом человека». Личность склонная к прокрастинации всегда будет выбирать срочную работу, которая подразумевает получение вознаграждения сразу. Но, в данном случае, человек попадает в замкнутый цикл поиска срочной награды, что препятствует ему ставить перед собой долгосрочные цели и достигать их. Успешно «реализованная в одной сфере, эта стратегия применяется в других, формируя стиль работы прокрастинатора» [16]. Этот подход ориентирован на последствия проявления прокрастинации во внешней среде, не затрагивая вопросы об источниках, видах и характеристиках самого явления.

Еще одно направление изучения прокрастинации – когнитивный подход, в котором личность рассматривается как «способная к анализу информации о самой себе

и окружающем мире, принятию решений и творчеству» [17].

**Когнитивный подход** к прокрастинации в зарубежной психологической науке выделяет следующие основные ее составляющие - иррациональные убеждения, низкую самооценку и отсутствие способности самостоятельно принимать решение[18]. Все эти компоненты тесно взаимосвязаны друг с другом и, играют, по мнению авторов данного подхода, решающую роль в развитии прокрастинации.

К иррациональным установкам относятся жёсткие когнитивно-эмоциональные связи, которые не соответствуют объективным реалиям и приводят к дезадаптивному поведению человека[19]. Примером такой иррациональной установки можно представить убеждение «Я всегда выполняю свою работу хорошо». В данном убеждении содержится уверенность человека в своей безошибочной деятельности и непогрешимости. Но, поскольку ошибки, в той или иной степени, совершаются всеми, личности необходимо обосновать их рационально. И самым простым объяснением здесь выступает прокрастинация, которая позволяет обосновать свои ошибки нехваткой времени.

Другим объяснением прокрастинации в рамках когнитивного подхода является низкая самооценка. По мнению Дж. Бурки и Л. Юэн прокрастинатор обладает когнитивным искажением, что «если откладывать выполнение работы, то отдалится и ситуация оценки результатов, а оценка скорее всего будет низкой, поскольку даже я сам уверен, что справился плохо»[20]. Данный момент является спорным, поскольку могут прокрастинировать люди как с низкой, так и с высокой самооценкой.

Третья причина объяснения прокрастинации в когнитивном подходе – это неспособность принимать решения. Под неспособностью принимать решение подразумевается неэффективная копинг-стратегия, которая применяется при наступлении сложной ситуации. В данном конструкте, Дж. Феррари и его коллегами было определены три формы, которые дифференцируют между принятием решения, избеганием и прокрастинацию возбуждения. Промедление при принятии решения понимается как неспособность принимать решение в определенный период времени, а избегающее промедление – это «склонность к откладыванию выполнения задачи, которая может выявить потенциальные отрицательные перспективы»[21]. Прокрастинация возбуждения представляет собой «стремление отложить выполнение задач, вследствие желания получить острые ощущения, чтобы избавиться от скуки и работать лучше под давлением»[22]. Под прокрастинацией принятия решений понимается когнитивный механизм, который задерживает процесс принятия решения при появлении

определенных стрессовых ситуаций, что помогает снизить психологическую нагрузку на выполнение работы, а непрерывное откладывание принятия решения является отличительной чертой избегающей прокрастинации.

В последние годы в связи с прокрастинацией набирает большую популярность **теория регуляции эмоций**. Суть данной теории заключается в том, что ее сторонники предполагают, что прокрастинация – это проблема управления не временем, а эмоциями. С точки зрения регуляции эмоций прокрастинация рассматривается как форма сбоя в саморегуляции, которая отдает приоритет краткосрочным удовольствиям над долгосрочными целями (Sirois, 2014; Sirois & Pychyl, 2013; Tice & Bratslavsky, 2001). По мнению исследователей, когда люди сталкиваются с задачей, которая вызывает неприятие, они скорее станут избегать ее за счет долгосрочной цели, которая может быть достигнута, если они займутся этой задачей [23]. Это говорит о том, что прокрастинация возникает, когда преимущества избегания вызванного заданием неприятия перевешивают преимущества отложенного вознаграждения, которое может принести задание.

С другой стороны, **теория временной мотивации** объясняет прокрастинацию с точки зрения повышения мотивации к действию, когда время приближается к крайнему сроку [24]. В частности, когда вознаграждение за выполнение задания находится в отдаленном будущем, мотивация к выполнению задания обесценивается, потому что эффект дисконтирования во времени предполагает, что чем дальше событие во времени, тем меньше его влияние [25]. Соответственно, мотивация к выполнению задачи возрастает, когда время приближается к крайнему сроку, порождая больше готовности действовать в отдаленном будущем, чем в ближайшем будущем. Таким образом, с точки зрения регуляции эмоций подчеркивается мотивация людей откладывать на потом из-за того, что краткосрочное регулирование настроения важнее достижения долгосрочных целей, но человек принимает во внимание временное.

Особый интерес, в рамках данной статьи, представляет место исследование феномена прокрастинации в структуре **внутриличностного конфликта**. На данный момент не существуют специальных научных трудов в этом направлении, но в некоторых исследованиях можно выявить взаимосвязь между компонентами прокрастинации и показателями внутриличностного конфликта.

Изучение связи прокрастинации и внутриличностного конфликта у старших подростков, проведенное Осиповой А.В. выявило, что академическая прокрастинация связана с конфликтом нереализованного желания

( $r = 0,237$ ,  $p < 0,05$ ). Помимо этого было выявлено, что у испытуемых с выраженной академической прокрастинацией проявляется такой вид внутриличностного конфликта, как ролевой конфликт ( $r = 0,266$ ,  $p < 0,05$ ). Это позволяет говорить о том, что школьник, включенный в деятельность, учебный процесс, не может реализовать одновременно несколько ролей и, соответственно, выполнение их функции, что обостряет внутреннее напряжение, и для его снятия школьник может отложить решение внутреннего конфликта [26].

Кроме того, в зарубежной психологической науке отмечается, что «зачастую прокрастинация может сигнализировать о наличии глубинных внутриличностных конфликтов» [27]. Посредством долгой подготовки или иных символических действий, человек бессознательно избегает и затягивает решение дела, которое имеет для него большое значение. Разрешение данного дела подсознательно вызывает вспоминание о конфликтах в прошлом и представляется как угроза.

И.Л. Янис и Л. Манн описывая теорию принятия решения, в качестве причины прокрастинации используют понятие беспорядка при выборе трудных решений [28]. Откладывание важного решения обусловлено конфликтным состоянием внутри личности, ее склонностью к пессимизму и отсутствием желания добиваться успеха. К примеру, студенты склонные к прокрастинации, испытывают определенные сложности при выборе дисциплин и тем исследовательских работ, так как это вызывает у них внутриличностный конфликт.

Особенности внутреннего конфликта в зарубежной психологии изучаются в теории «когнитивного диссонанса». Автор концепции Л. Фестингер, предположил, что в основе внутриличностного конфликта лежит столкновение конфликтующих представлений (когниций) [29]. Индивид может изменить любые свои когнитивные убеждения и представления через развитие самоконтроля и самоанализа. Это развивает в нем стремление к сохранению внутренней согласованности и приводит к его дальнейшему развитию и изменению самооценки. Появление противоречия в системе знаний вызывает психологический дискомфорт у субъекта. В случае с прокрастинацией появление сложного задания, которое не соответствует убеждениям и знаниям индивидуума приводит к его неприятию, и откладыванию на более поздний срок для восстановления внутреннего благополучия.

Л. Фестингер описывая когнитивный диссонанс, сформулировал следующие гипотезы, чтобы показать, насколько индивид обладает ресурсом противостоять внутреннему конфликту:

1. В первом случае, индивид будет активно пытаться достичь консонанса, чтобы убрать несоответствие между противоречащими когнициями. Такая активность объясняется тем, что человек испытывает сильный психологический дискомфорт между отдельными элементами в системе знаний.
2. По второй гипотезе, автором выделено, что с целью снижения возникшего конфликта индивид постарается избегать таких ситуаций, где возникшее дискомфортное состояние может увеличиться [29].

Опираясь на проведенные исследования, Л. Соломон и Е. Ротблум предлагают считать прокрастинацию «дезадаптивной копинг-стратегией», которая подразумевает желание избежать когнитивного диссонанса. Личность, по мнению ученого, «постоянно находится во внутреннем конфликте, «спытывая гамму сомнений и тревог, сопротивляясь нелепым беспокойствам, а также симпатиям и антипатиями, изыскивая помощь путем откладывания, рационализации или отрицания ответственности

за собственный выбор» [30].

В целом, на наш взгляд, явление прокрастинации можно представить как специфический вариант внутриличностного конфликта, который неосознанно возникает внутри личности при появлении сложной ситуации или задачи, решение которой ограничено временными рамками.

Таким образом, анализ существующих дефиниций и научных подходов к прокрастинации среди зарубежных и российских исследователей выявил, что в психологическом плане данный феномен является сложным, многогранным и не до конца изученным. Хотя теорий по причинам и особенностям возникновения прокрастинации достаточно много, но, при этом, каждая научное направление рассматривает их в контексте собственной парадигмы. Кроме того, субъективный характер прокрастинации не способствует ее изучению в лабораторных условиях. Актуальность исследования данного явления вызвано ее негативным влиянием на человека во всех сферах деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living, 1977. P. 152-167.
2. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983. 337 p
3. Aitken, M.E. A personality profile of the college student procrastinator (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982) / M.E. Aitken. - Dissertation Abstracts International, 1982, v. 43, p. 722.
4. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination / C.H. Lay // Journal of Research in Personality. - 1986. - V. 20. - P. 474-495
5. Посохова, С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С.Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета: научно-теоретический журнал : издается с августа 1946 года / ред. Л.А. Вербицкая. - 2011. - № 2. - с.159-166.
6. Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. - М., 2010. - № 3. - С. 121-130.
7. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с высоким уровнем прокрастинации // Психология обучения. 2013. № 7. С. 4 - 19.
8. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, Развитие». 2013. №2. С. 22-41.
9. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008. № 3. С. 38-49.
10. Кормачева И.Н. Эмоциональные, волевые и мотивационные детерминанты прокрастинации личности (на примере учебной активности). Дис. ... канд. пс. наук. СПб.; 2021. Доступно по: 000000752\_Disser.pdf (herzen.spb.ru). Ссылка активна на 12 июля 2022.
11. Шухова Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. - Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996
12. Фрейд З. «Я» и «Оно». Труды разных лет / З. Фрейд. - Тбилиси: Мерани, 1991
13. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / Зигмунд Фрейд. - 2-е изд., перераб. - Москва: Изд-во СГУ, 2007. - 522 с.
14. Миссилдайн У. Хью. Ребенок из прошлого внутри нас. Нью-Йорк: Саймон и Шустер, 1991. 293 с.
15. Семёнова Ф.О., Узденова А.М. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте // Научный журнал КубГАУ, 2012. №83(09). С. 847-856.
16. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control // Psychological Bulletin. 1975. Vol. 82. P. 463-496.
17. Фаликман, М., Спиридонов, В. Когнитивная психология: история и современность / М. Фаликман, В. Спиридонов. - Москва: Ломоносов, 2011. - 384 с
18. Лученкова М.А. От прокрастинации к реализации жизненных целей / М.А. Лученкова: монография - Саратов: Саратовский источник, 2016 - 126 с.
19. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис; под ред. В.А. Чулкова. - Санкт-Петербург: Сова, 2002. - 272 с
20. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983. 337 p.
21. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. N.Y.: Plenum Press, 1995. 268 p

22. Balkis, M., and Duru, E. (2015). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *Eur. J. Psychol. Educ.* 31, 439-459. doi: 10.1080/15298868.2013.763404
23. Sirois F.M. & Pychyl T.A. Academic procrastination: Costs to health and well-being // American Psychological Association. - Chicago, IL, 2002.
24. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Teoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // *Psychological Bulletin*. -2007. - v. 133. - № 1. - p. 65-94
25. Loewenstein G., Elster J. (eds). *Choice over Time*. New York: Russell Sage Foundation, 1992
26. Осипова А.В. Изучение связи прокрастинации и внутриличностного конфликта у старших подростков // *Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редколлегия: И.А. Конопак [и др.]*. 2020
27. Birner, Louis. «Procrastination: its role in transference and countertransference» *Psychoanalytic review* 80 4 (1993): 541-58 .
28. Janis I.L., Mann L. *Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment*. New York: The Free Press, A division of Macmillan Inc., 1979. 488 p
29. Фестингер Л. *Теория когнитивного диссонанса* / Леон Фестингер. -СПб.: Речь, 2000. - 320 с.
30. Solomon, L. J., Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates // *Journal of Counseling Psychology*. - 1984. - 79 С. 503-509

© Сманов Дастан Абдрахманович (d000st@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Челябинский государственный университет