

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра соціальної допомоги та практичної психології

(повна назва кафедри)

Д и п л о м н а р о б о т а

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Психосоціальні фактори прокрастинації у офісних працівників»**
«Psychosocial factors of procrastination of office workers»

Виконала: студентка **заочної** форми навчання
спеціальність **053 Психологія**

Анікіна Марія Володимирівна

Керівник д. біол. н., проф. Псядло Е.М.

Рецензент к. істор. н., доц. Піщевська Е. В.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 4 від 22 листопада 2018 р.

Захищено на засіданні ЕК
протокол № від 2018 р.
Оцінка / /
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри

Голова ЕК

 Псядло Е.М.
(підпис)

 Якупов В.А.
(підпис)

Одеса – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ФАКТОРІВ, ЩО ЇЇ ВИКЛИКАЮТЬ	
1.1. Феномен прокрастинації, його визначення та огляд досліджень	7
1.2. Теоретичний огляд досліджень проблеми перфекціонізму	23
1.3. Мотиваційні особливості, їх характеристика та дослідження	30
Висновки до 1 розділу	36
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Вибір методик для дослідження	37
2.2. Опис методик та бази дослідження	43
Висновки до 2 розділу	48
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	
3.1. Перевірка достовірності вибірки та дослідження статистичних відмінностей	49
3.2. Кореляційний та факторний аналіз даних	56
Висновки до 3 розділу	70
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	76
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

В психології феномен «відкладання на потім» отримав назву «прокрастинація», а людей, які мають подібну тенденцію називають «прокрастинаторами».

Прокрастинація проявляється в тому, що людина, усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних справ (наприклад, своїх посадових обов'язків), ігнорує цю необхідність і відволікає свою увагу на побутові дрібниці або розваги.

Актуальність даної роботи полягає в тому, що явище прокрастинації стає все більш поширеним. Негативні наслідки виражаються не тільки в зниженні продуктивності особистості і перешкоді її розвитку в професійному середовищі, а й у гострих емоційних переживаннях власного неуспіху, почуття провини, незадоволення результатами своєї діяльності.

Прокрастинація зазвичай проявляється в діяльності, результат якої дуже важливий для особистості. Підвищену значущість результату, що визначає ситуацію його оцінки як стресову, може зумовити таке явище, як перфекціонізм.

Однак проблема прокрастинації досліджується у вітчизняній науці зовсім недавно, і практично немає однозначно виявлених причин, що обумовлюють схильність «відкладати на потім». У зв'язку з цим виникають питання, що саме впливає на виникнення прокрастинації, чи пов'язані з нею явища перфекціонізму і страху невдачі.

Проблема прокрастинації є актуальною в професійному середовищі, що висуває високі вимоги до особистої ефективності суб'єкта. Прокрастинація робить негативний вплив не тільки на самореалізацію окремо взятого співробітника, але так само на ефективність діяльності організації в цілому.

Прокрастинація набула широкого поширення серед населення в працездатному віці. Згідно з рядом зарубіжних досліджень, звичка відкладати різні дії на «потім» характерна для біля 20% повнолітніх громадян англомовних країн. За іншими даними, схильність до відстрочки виконання запланованих справ визнають за собою біля 95% дорослих жителів Заходу, при цьому чверть з них вважають подібну схильність хронічною. Є дані про глобальні несприятливі економічні і соціальні наслідки прокрастинації населення. Так, близько 40% дорослих американців зізнаються, що їм доводилось нести різні фінансові втрати через зволікання зі вчасним виконанням необхідних справ. Причому, подібна схильність проявам психологічної стратегії відкладання здійснення задуманого однаково властива як американським чоловікам, так і жінкам.

Люди, схильні до відстрочки реалізації планів в повсякденних життєвих питаннях, швидше за все, будуть демонструвати цю ж тенденцію на професійному терені, що може стати причиною колосальних фінансових втрат для роботодавця.

У більшості наукових робіт прокрастинація розглядається на прикладі академічного середовища. При цьому спостерігається гострий дефіцит досліджень, направлених на оцінку цього конструкту у професійній сфері. Тому актуальність нашого дослідження виражається в тому, що проблема прокрастинації розглядається саме на прикладі працівників професійної сфери.

Окрім самої проблеми прокрастинації нас цікавлять фактори, що можуть її викликати. Вплив на здійснення діяльності можуть надавати ті фактори, що тісно пов'язані з мотиваційно-ціннісною сферою особистості. До такого фактору можна віднести перфекціонізм. Вплив тенденцій перфекціонізму, тобто, прагнення бути досконалим у всьому, через формування мотивації досягнення успіху у випадках позитивного

перфекціонізму і формування мотивації уникнення невдач у випадках негативного перфекціонізму, можуть безпосередньо регулювати здійснення діяльності, зокрема, приводити до її відкладання.

Тому в нашому дослідженні ми вирішили висвітити такі фактори прокрастинації, як перфекціонізм, мотивація успіху та страх невдачі.

Об'єктом дослідження виступають такі психологічні феномени, як прокрастинація, перфекціонізм та полюс мотивації.

Предметом є особливості прокрастинації, мотиваційної сфери, перфекціонізму суб'єкту та їх взаємозв'язок у офісних працівників.

Мета даного дослідження – виявлення взаємозв'язку між мотиваційними особливостями, перфекціонізмом і виразністю рівня прокрастинації у співробітників офісу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературу по проблемам прокрастинації, перфекціонізму та мотиваційних особливостей.
2. Підбір методик для діагностики прокрастинації, перфекціонізму та мотиваційних особливостей.
3. Вимірювання прокрастинації, перфекціонізму та мотиваційних особливостей у офісних працівників.
4. Обробка одержаних результатів із застосуванням методів математичної статистики
5. Аналіз одержаних результатів.

Під час дослідження було застосовано такі методи:

- теоретичні (аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження);
- емпіричні (анкетне опитування, тестування);
- методи статистичної обробки результатів дослідження.

У дослідженні взяли участь 44 співробітника одеського офісу міжнародної інспекційної сертифікаційної компанії, що працюють у наступних відділах: випробувальний центр, інспекційний та

бухгалтерський. В тому числі 33 жінки і 11 чоловіків, у віці від 22 до 65 років. Стаж роботи яких знаходиться в діапазоні між 2 та 35 роками. Також випробувані займають різні посади. 14 працівників є начальниками, а 30 займають посади підлеглих.

Дане дослідження дозволить виявити взаємозв'язок між домінуючою мотиваційною тенденцією, тобто мотивацією на удачу чи страхом невдачі, перфекціонізмом у співробітника і виразністю прокрастинації. Що дасть можливість в майбутньому зменшити проблему прокрастинації на робочому місці.

ВИСНОВКИ

Кожна людина хоча б раз в житті не цуралась швидких дій і відкладала їх, особливо коли треба було робити що-небудь під примусом або під тиском обставин або ж коли були сумніви в потребі і корисності задуманого. Але при прокрастинації людина зволікає навіть тоді, коли на 100% впевнена в необхідності дій. І у неї немає ніяких сумнівів в тому, що це потрібно, корисно, необхідно і задумане мало бути зроблено «ще вчора». Але вона свідомо відкладає намічену справу, незважаючи на те що це спричинить певні проблеми і ускладнення. При цьому вона може виконувати малі і незначні справи, яким надає більше значення, ніж дійсно важливому.

Проблема прокрастинації стає все більш актуальною в сучасному суспільстві, так як суспільство, що динамічно розвивається, висуває великі вимоги до особистості, до її здатності до самоорганізації і вмінню рівномірно розподіляти свій час.

Люди, схильні до відстрочки реалізації планів в повсякденних життєвих питаннях, швидше за все, будуть демонструвати цю ж тенденцію на професійному терені, що може стати причиною колосальних фінансових втрат для роботодавця.

У будь-якій організації є співробітники-прокрастинатори. Як стверджує статистика, 20% дорослих людей страждають від цієї психологічної проблеми. Для них нормальним робочим станом є прокрастинація. Говорячи простими словами, це та ситуація, коли замість виконання плану людина відволікається на різні дрібниці: протирає монітор комп'ютера, прибирає папірці зі столу або читає статтю в інтернеті. Вони як би працюють, але роблять це неефективно.

До того ж прокрастинація робить негативний вплив не тільки на самореалізацію окремо взятого співробітника, але так само на ефективність діяльності організації в цілому.

Однак проблема прокрастинації досліджується у вітчизняній науці зовсім недавно, і практично немає однозначно виявлених причин, що обумовлюють схильність «відкладати на потім».

Теоретичний огляд проблеми прокрастинації дозволив встановити фактори, що впливають на частоту і інтенсивність прояву прокрастинації. Розглянуто основні теоретичні підходи до розуміння феномену відкладання з позицій психодинамічного, поведінкового та когнітивного підходу. Були виділені спірні області уявлень про прокрастинацію, такі як питання впливу перфекціонізму і мотиваційних особливостей на прояви прокрастинації.

Аналіз досліджень прокрастинації в професійній сфері показав, що ця область ще мало досліджена та потребує уваги, тобто є перспективною та актуальною.

Для проведення емпіричної частини дослідження був проведений підбір необхідних методик для дослідження таких психологічних феноменів, як прокрастинація, перфекціонізм та мотиваційні особливості людини.

Обробка одержаних результатів проводилась за допомогою таких статистичних методів, як перевірка на нормальність розподілу вибірки, пошук статистичних відмінностей по показниках, кореляційний та факторний аналіз отриманих даних.

Проаналізувавши результати емпіричної частини дослідження, було встановлено, що проблема прокрастинації властива для працівників офісу, в якому було проведено опитування. Також цей феномен був помічен і під час спостережень за тим, як працівники бралися за заповнення анкет. Що ж стосується ступені вираженості прокрастинації в даній вибірці, то в цілому вона відповідає середнім значенням.

Дослідження феномену перфекціонізму показало, що він властивий більшості працівників і досягає середнього рівня прояву в даній вибірці.

Що ж стосується його кореляції із феноменом прокрастинації, то такий зв'язок не був виявлений. Цей факт був очікуваним, бо не всі дослідження, що зустрілись нам при вивченні даної теми, підтверджують залежність прокрастинації від перфекціонізму.

Аналіз результатів дослідження мотиваційних особливостей працівників офісу показав, що майже у всіх співробітників був виявлений полюс мотивації на успіх, і тільки у декількох на боязнь невдачі. Кореляційний зв'язок між феноменом прокрастинації та мотивацією на успіх був виявлений та є негативним. Це свідчить про те, що наше припущення щодо залежності мотивації успіху і прокрастинції підтвердилось. Чим вище рівень мотивації прагнення до успіху, при якій співробітники ставлять перед собою реальні позитивні цілі, досягнення яких буде однозначно розцінено як успіх, тим нижче прояв прокрастинації.

Була виявлена достовірна різниця рівня прокрастинації та перфекціонізму між робітниками різної статі. Це свідчить про те, що чоловікам в меншій мірі властиві такі психологічні феномени як, прокрастинація та перфекціонізм.

Було встановлено, що рівень самореалізації між робітниками, що займають різні посади, статистично відрізняється. Тобто робітники, що займають посаду начальника, мають більше можливостей для самореалізації на робочому місці, ніж ті працівники, що являються підлеглими. На нашу думку, це зрозуміло, бо підлеглі мають менше службових обов'язків та більш вузьку спеціалізацію.

По результатам факторного аналізу видно, що існує зв'язок між прокрастинацією, стажем та мотивацією на успіх. Стаж та мотивація на успіх негативно пов'язані. Тобто чим сильніше виражена прокрастинація у працівників даного офісу, тим менше виражена мотивація успіху і менше їх загальний стаж роботи.

Дане дослідження дозволило виявити взаємозв'язок між домінуючою мотиваційною тенденцією на успіх і ступенем прояву прокрастинації у робітників офісу. Це може бути корисним для подальших досліджень феномену прокрастинації у професійній сфері діяльності та можливо дозволить в майбутньому зменшити дану проблему.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу / В. А. Абабков, М. Перре – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Анисимов О. С. Потребности и мотивы: сущность и типология / О. С. Анисимов // Мир психологии – М.: «Глобус», 2008. – № 1. – С. 229–236.
3. Ариэли Д. Поведенческая экономика / Д. Ариэли – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 270 с.
4. Березин В. Ф. Психическая адаптация и тревога / В. Ф. Березин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
5. Бодров В. А. Нелинейная модель мотивационной сферы личности / В. А. Бодров, Г. В. Ложкин, А. Н. Плющ // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, – № 2. – С. 90–100.
6. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. Часть 1 / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, – № 2. – С. 113 – 132.
7. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса. Часть 2 / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, – № 2. – С. 133 – 139.
8. Бодров В. А. Мотивация поведения./ В. А. Бодров – К.: «Книга», 2011. – 253 с.
9. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм– Еврознак, 2003. – 632 с.
10. Бордовская Н. В., Реан А. А. Педагогика / Н. В. Бордовская - СПб., 2006. – 304 с.
11. Варваричева Я. И. Психологические механизмы феномена лени // Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». М.: Издательский центр факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 2007. – 268 с.
12. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы

исследования. / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121–131.

13. Виндекер О. С., Останина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) / О. С. Виндекер, М. В. Останина. // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 1. – С. 116–126.

14. Виндекер О. С., Сморкалова Т.Л., Лебедев С.Ю. Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни / О.С. Виндекер, Т. Л. Сморкалова, С. Ю. Лебедев // Известия Уральского федерального университета. Серия 1 «Проблемы науки, культуры и образования». – 2016. – №3. – С. 101 – 105.

15. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] / О. О. Шемякина // Психология и право. 2013. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 05.01.2014)

16. Волков Б.С. Психология юности и молодости / Б. С. Волков– М.: Академический проект, 2006. – 234с.

17. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства / Н. Г. Гаранян // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 37 – 43.

18. Голодяев Д. А. Феноменология внутреннего сознания мотива: автореф. дис. канд. философ. наук: спец. 47.03.01 “Философия, этика и религиоведение” / Д.А. Голодяев. – С.: «Мир», 2006. – 21 с.

19. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева – М., – 2006. – 366 с.

20. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал. – 2006. – №6. – С. 123 – 127.

21. Дородейко А. В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения [Электронный ресурс] / А. В. Дородейко // Студенческое научное общество СПбГУ, 2013. URL:<http://sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210> (дата обращения: 22.11.2013)
22. Жуйкова М. В. Взаимосвязь психических состояний и стилей совладающего поведения студентов технических специальностей и студентов психологов в трудных ситуациях учебной деятельности / М. В. Жуйкова // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе, Кострома, – 2010. – С. 45.
23. Иванников В. А. Анализ потребностно– мотивационной сферы с позиции теории деятельности / В. А. Иванников // Мир психологии. – 2003. – № 2(34). – С.139– 144.
24. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2011. – 342 с.
25. Карандашев В. Н., Лебедева М. С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию методики Ч. Спилбергера / В. Н. Карандашев – СПб.: Речь, 2004. – 453 с.
26. Карловская Н. Н., Баранова Р. А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н. Н. Карловская // Психология в вузе. – 2008. – №3. – С. 89 – 106.
27. Киселева М. А. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности / М. А. Киселева // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». – 2015. - № 5. – С. 47 - 22.
28. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. - С. 22 – 41.

29. Комиссарова Л. Г. Особенности самоотношения студентов с Я – ориентированным перфекционизмом / Л. Г. Комиссарова // Вестник Бурятского государственного университета. - 2012. – Вып. 5: Психология, социальная работа. – С. 47 – 56.
30. Косороткина М. С. Понятие перфекционизма в современной психологии: Материалы научной конференции [Ананьевские чтения – 2009] / - СПб., 2009. – Вып. 2. – С. 267 – 271.
31. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития / Г. Крайг – СПб.: Питер, 2008. 356 с.
32. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 2. – С. 5 – 15.
33. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова // Журнал практического психолога. - 2007. – С. 245 – 247.
34. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008 – Т. 29, – № 2. – С. 88 – 95.
35. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев - М.: Смысл, Издательский центр «Академия», 2004. – 352 с.
36. Личностные корреляты прокрастинации [Электронный ресурс] / М. А. Шиманская // ЮРГИ: Дайджест дипломных работ, 2009.
URL: www.urgj.org/partneram/dajjdzhest-diplomnykh-rabot/38/ (дата обращения: 15.11.2013)
37. Макклелланд Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд - СПб., 2007. – 342 с.
38. Максименко С. Д., Осёдло В.И. Субъектный подход в изучении профессиональной самореализации / С. Д. Максименко // Психология и право. – 2011. – № 1. – С. 1-11.

39. Материалы научно– практических конгрессов Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». / Варваричева Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников. // Материалы научно– практических конгрессов Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Т. 2, М., 2008. – С. 147 – 149.
40. Мохова С. Б., Неврюев А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохова // Вопросы психологии. – 2013. – №1. - С. 34 – 37.
41. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – № 4. – С. 89 – 94.
42. Мухина В. С. Возрастная психология / В. С. Мухина – М.: Академия, 1999. – 267 с.
43. Особенности тревожности и статуса в группе у студентов, подверженных прокрастинации: материалы докладов XV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых [«Ломоносов»] / А. Н. Неврюев – С 45.
44. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская – СПб.: «Речь», 2006. – 453 с.
45. Панькова Е. Ю. Академическая прокрастинация у студентов / Е. Ю. Панькова – П.: Пермский государственный национальный исследовательский университет. – 2010. - 123 с.
46. Перре М., Бауманн У. Клиническая психология / М. Перре – СПб.: Питер, 2007. – 265 с.
47. Посохова С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С. Т. Посохова // Вестник Санкт– Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 2. – С. 67 – 70.
48. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая

природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан – Воронеж: НРО МОДЭК, 2000. – 342 с.

49. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А. А. Реана. – СПб.: прайм–ЕВРОЗНАК, 2002. – 340 с.

50. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 416 с.

51. Реан А.А. Психология изучения личности: Учеб. Пособие / А. А. Реан – СПб., Изд–во Михайлова В. А., 1999. – 288 с.

52. Семенова Ф. О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте / Ф. О. Семенова // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2012. – № 83. – С. 125 – 128.

53. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии: практическое руководство / Е. В. Сидоренко – СПб.: "Речь", 2007. – 350 с.

54. Соломин И. Л. Психосемантическая диагностика скрытой мотивации: методическое руководство / И. Л. Соломин - СПб.: ИМАТОН, 2001. – 112 с.

55. Старченкова Е. С., Посадный С. А. К вопросу проактивного совладающего поведения / Е. С. Старченкова // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. - Кострома, 2010. – 231 с.

56. Ткачева С. В. Анализ теоретических подходов к изучению проявлений синдрома прокрастинации в зависимости от мотивации учения у студентов педагогического ВУЗа / С. В. Ткачева – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет. – 2011. - 156 с.

57. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом / Н. Фьоре – Москва: Манн, Иванов и Фербер. – 2013. – 43 с.

58. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен - СПб.,: Речь, 2001. - 256 с.
59. Хухлаева О. В. Психология развития: Молодость, зрелость, старость: учеб. Пособие / О. В. Хухлаева – М.: Академия, 2009. – 45 с.
60. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Л. Хьелл – СПб.: Питер, 2009. – 143 с.
61. Шухова Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии / Н. Шухова– Новосибирск: Научно – учебный центр психологии НГУ, 1996. – 78 с.
62. Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П. М. Якобсон – М.: Просвещение, 1969. – 137 с.
63. Ясная В. А., Ениколопов С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 125 – 129.
64. Balkis M., «The Relationship between academic procrastination and students burnout» / M. Balkis // H. U. Journal of Education – 2013. – № 1. – P. 37 – 45.
65. Chun Chu A. H., Choi J.N. Rethinking of Procrastination: Positive Effects of «Active» procrastination Behavior on attitudes and performance / A. H. Chun Chu // The Journal of Social Psychology – 2005. – № 3. - P. 88 – 93.
66. Crystal X. Tan, Rebecca P. Ang, Robert M. Klassen. Correlates of Academic Procrastination and Students Grade Goals / X. Tan Crystal // Springes Science, 2008. – 246 p.
67. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J. R. Ferrari - New York: Plenum, 1995. – 268 p.
68. Filiz Bezni, Semra Vurul. Academic procrastination and gender as predictors of science achievement / Bezni Filiz // Journal of educational and instructional studies in the world. – 2013. – №2. - P. 75 – 82.

69. Lay C. H. At last, my research article on procrastination / C. H. Lay // J. of Research in Personality – 1986. – V. 20. - P. 345 – 351.
70. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta– Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self– Regulatory Failure / Steel P. // Psychological Bulletin - 2007. – V. 133. – No 1. – P. 65– 94.
71. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? / P. Steel // Personality and Individual Differences – № 48. – P. 127 – 134.
72. Wolters C. A. «Understanding Procrastination From a Self– Regulated Learning Perspective» / C. A. Wolters // Journal of Educational Psychology – 2003. – № 1. – P. 179 – 187.