

# Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности

В.В. Барabanщикова, Г.И. Марусанова МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Поступила 2 ноября 2015/ Принята к публикации: 27 ноября 2015

## Perspectives for research of the procrastination phenomenon in professional work

Valentina V. Barabanshchikova\*, Galina I. Marusanova Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

Received: November 2, 2015 / Accepted for publication: November 27, 2015

\*Corresponding author. E-mail: vvb-msu@bk.ru

В статье освещается современное состояние проблемы феномена прокрастинации в профессиональной деятельности, рассматриваются основные неисследованные аспекты данной области, выделяются перспективные направления научного анализа. Обзор периодизации существующих публикаций показывает, что число разработок темы прокрастинации с каждым годом возрастает в геометрической прогрессии. Несмотря на выраженный исследовательский интерес к настоящему конструкту, в отечественной и зарубежной психологической науке феномен прокрастинации в труде профессионалов описан недостаточно. Во-первых, отсутствует единое и общепринятое определение понятия прокрастинации (Corkin, Yu, Lindt, 2011; Steel, 2010; Krause, Freund, 2014), что свидетельствует о наличии глубокого терминологического кризиса в данной сфере. Во-вторых, характеристика отсрочки реализации элементов деловой нагрузки представлена лишь на примере достаточно узкого спектра специальностей, что делает актуальным изучение специфики дифференцированного функционирования феномена на материале широкого круга профессий. В-третьих, в психологии отсутствуют данные об особенностях проявления в профессиональной деятельности так называемой «активной» прокрастинации – тенденции к сознательному откладыванию выполнения заданий с целью достижения оптимального итогового результата работы (Chu, Choi, 2005; Choi, Moran, 2009). В-четвертых, наблюдается острый дефицит стандартизированных психодиагностических инструментов для распознавания настоящего феномена в труде (большинство существующих методик прошли апробацию на выборках студентов и направлены на выявление академической прокрастинации). В-пятых, не существует научно обоснованного выделения методов совладания с деструктивными проявлениями психологической стратегии откладывания «на потом» исполнения должностных обязанностей в профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** прокрастинация, «активная» прокрастинация, «пассивная» прокрастинация, академическая прокрастинация

The paper describes the current state of the procrastination phenomenon in professional work, reviews the basic unexplored aspects in this area, and highlights the promising areas of scientific analysis. The survey of the existing literature periodization shows that the quantity of researches devoted to procrastination is growing exponentially every year. In spite of a pronounced research interest in this construct, in native and foreign psychological science procrastination phenomenon in the professional work is represented insufficiently. Firstly, there is no common and generally accepted definition of procrastination (Corkin, Yu, Lindt, 2011; Steel, 2010; Krause, Freund, 2014), that suggests that there is a deep terminological crisis in this area. Secondly, the characteristic of delaying the implementation of the elements of workload is represented only by the example of a fairly narrow range of professional activities, which makes it relevant to study the specificity of the differentiated functioning of the phenomenon on the material of a wide range of professions. Thirdly, in psychology there are no information about the peculiarities of the so-called "active" procrastination manifestations in professional activity, which is the tendency of conscious assignments delaying to achieve the optimum final result (Chu, Choi, 2005; Choi, Moran, 2009). Fourthly, there is an acute shortage of standardized psychodiagnostic tools to evaluate this phenomenon in work (most of the existing methods have been tested on samples of students and are aimed at identifying academic procrastination). In the fifth place, there are no science-based allocation of methods of coping with destructive manifestations of the psychological strategy of the job functions postponement in a professional work.

**Keywords:** procrastination, "active" procrastination, "passive" procrastination, academic procrastination

Современное постиндустриальное общество характеризуется переходом экономики на инновационный путь развития. Одной из задач форсированного внедрения нововведений в область производства является формирование мощного плацдарма для глобального, стремительно разворачивающегося финансового прогресса. Как следствие, усиливается динамика народно-хозяйственных процессов, возрастает изменчивость внешних и внутренних средовых факторов социально-трудовой сферы (Львов, Клейнер, 2007).

В постиндустриальном обществе происходит преобразование существующего рынка труда. Имеет место тенденция к снижению числа работников, занятых на материальном производстве, и увеличения количества специалистов, задействованных в сфере нематериальных услуг. Претерпевает изменения сама функция человеческих ресурсов в рабочем процессе, в качестве одной из основных особенностей которого начинает фигурировать направленность на интенсификацию умственной деятельности профессионалов

В настоящее время претерпевает изменения сама парадигма управления человеческими ресурсами. Согласно концептуальному подходу к HR-менеджменту, в качестве одной из наиболее перспективных движущих сил экономического развития предприятия выступает его кадровый потенциал (Ульрих, 2007). Компании нуждается в высококвалифицированных работниках, обла-

дающих не только устойчивой внешней мотивацией к обеспечению эффективного решения производственных задач, но и выраженной внутренней мотивационно-ценностной ориентацией на профессиональное совершенствование во благо организации.

В постиндустриальном обществе происходит преобразование существующего рынка труда. Имеет место тенденция к снижению числа работников, занятых на материальном производстве, и увеличения количества специалистов, задействованных в сфере нематериальных

услуг. Претерпевает изменения сама функция человеческих ресурсов в рабочем процессе, в качестве одной из основных особенностей которого начинает фигурировать направленность на интенсификацию умственной деятельности профессионалов.

В результате становятся нерентабельными многие рабочие места, активно комплектовавшиеся персоналом

еще 25 лет назад. Трудовые отношения между сотрудниками и нанимателями выходят за рамки устоявшейся схемы «работник – работодатель». Появляются и набирают повсеместную популярность такие приемы кадровой политики, как аутсорсинг (outsourcing) – передача сторонней организации определенного объема бизнес-функций; ауттаскинг (outtasking) – заказ исполнителю выполнения отдельных заданий; аутстаффинг (outstaffing) – привлечение к работе специалистов, состоящих в штате другого учреждения (Юрьев, 2012).

Для продуктивного существования в условиях жесткой конкуренции и успешной реализации производственных принципов, максимизации прибыли и минимизации затрат предприятию необходимо предельно рациональное использование имеющихся материальных ресурсов и промышленных мощностей. При этом одним из залогов повышения эффективности функционирования организации выступает оптимизация индивидуального и коллективного труда штатных и внештатных сотрудников.

В качестве аспекта достижения высокого качества реализации специалистами поставленных рабочих задач актуальным становится изучение особенностей феномена прокрастинации в профессиональной деятельности – раскрытие специфики психологической стратегии откладывания специалистами выполнения предписанных должностных обязанностей (Барабанщикова, Каминская, 2013).

Прокрастинация получила широкое распространение среди населения, находящегося в трудоспособном возрасте. Согласно ряду зарубежных исследований, привычка откладывать различные действия на «потом» характерна примерно для 20% совершеннолетних граждан англоязычных стран (Harriott, Ferrari, 1996; Hammer, Ferrari, 2002; Ferrari, O'Callaghan, Newbegin, 2005). По другим данным, предрасположенность к отсрочиванию выполнения запланированных дел признают за собой около 95% взрослых жителей Запада, при этом четверть из них считают подобную склонность хронической (Steel, 2010). Отмечается, что в течение 30 лет (с 1978 года по 2007 год) количество людей за



**Валентина Владимировна Барабанщикова** – доцент, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.  
E-mail: vvb-msu@bk.ru



**Галина Игоревна Марусанова** – аспирант кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова  
E-mail: toxic11@mail.ru

*Для цитирования:* Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4(20). – С. 130-140.

*For citation:* Barabanshchikova Valentina V., Marusanova Galina I. (2015). Perspectives for research of the procrastination phenomenon in professional work. *National Psychological Journal*, 4, 30-140.

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online  
© Lomonosov Moscow State University, 2015  
© Russian Psychological Society, 2015

рубежом, идентифицирующих себя как неизменных прокрастинаторов, увеличилось практически на 20% – возросло с 5% до 26% (Steel, 2012).

Имеются данные о глобальных неблагоприятных экономических и социальных последствиях прокрастинации населения. Так, около 40% взрослых американцев признаются, что им доводилось нести различные финансовые потери из-за промедления со своевременным выполнением необходимых дел (Gura, 2008). Причем, подобная подверженность проявлениям психологической стратегии откладывания осуществления задуманного одинаково свойственна как американским мужчинам, так и женщинам (Ferrari, Pychyl, 2000; Schowenborg, Lay, Pychyl, Ferrari, 2004).

Согласно статистике, жители Соединенных Штатов Америки ежегодно получают штрафы на сотни миллионов долларов, потому что не выплачивают налоги в срок. Ведущие финансовые аналитики крупного банка «Clear Mountain Bank» отмечают, что только в 2013 году с клиентов было удержано в сумме около 12 миллиардов долларов по задолженностям за непогашенные вовремя кредиты. По прогнозам с каждым годом эта цифра будет увеличиваться на 1-2 миллиарда.

Однако масштабы урона, связанного с тотальной склонностью социума к откладыванию дел, гораздо шире, чем категория индивидуальных потерь каждого конкретного человека. Люди, предрасположенные к отсрочиванию реализации планов в повседневных жизненных вопросах, скорее всего, будут демонстрировать эту же тенденцию на профессиональном поприще, что может стать причиной колоссальных финансовых потерь для работодателя. Например, по результатам исследования, проведенного на базе консалтинговой компании «N&R Block», в 2002 году организация понесла убытки в размере 473 миллионов долларов по причинам, так или иначе связанным с промедлением сотрудников на рабочих местах (Барабанщикова, Каминская, 2013).

Отмечается, что для «белых воротничков» – специалистов умственного труда, склонность к прокрастинации характерна в гораздо большей степени, чем для

«синих воротничков» – работников, занимающихся физической деятельностью (Harriott, Ferrari, 1996; Hammer, Ferrari, 2002), что в эпоху постиндустриализма значительно увеличивает необходимость разработки аспектов отсрочивания профессионалами выполнения элементов деловой нагрузки.

### Прокрастинация в профессиональной деятельности

История активной научной разработки специфики проявлений поведенческой склонности откладывания «на

ресурсов международной реферативно-библиографической наукометрической базы публикаций «Web of Science», свидетельствуют о наличии тенденции ежегодного усиления исследовательского интереса к феномену прокрастинации (см. табл. 1 и 2). Более того, с 1980 г. число публикаций, касающихся различных аспектов психологической стратегии отсрочивания выполнения дел, растет буквально в геометрической прогрессии.

Так, например, в десятилетний период с 1980 г. по 1990 г. было опубликовано всего 3,4% от общего числа работ, присутствующих в данной области на сегодняшний день (см. табл. 1).

**Таблица 1.** Статистическая сводка научных публикаций, посвященных феномену прокрастинации, за период 1985-2015 гг. с разбивкой на десятилетия.

|                          | Период времени, гг. |           |           |           |
|--------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|
|                          | До 1985             | 1985-1995 | 1995-2005 | 2005-2015 |
| Количество публикаций, % | 1,1                 | 6,8       | 26,1      | 66        |

**Table 1.** Statistical summary of scientific publications on the phenomenon of procrastination, as of 1985-2015 by decade

|                           | Time period |             |             |             |
|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                           | before 1985 | 1985 – 1995 | 1995 – 2005 | 2005 – 2015 |
| Number of Publications, % | 1.1         | 6.8         | 26.1        | 66          |

потом» реализации тех или иных намерений насчитывает менее полувека. При этом около 80% исследований, существующих в настоящий момент, были опубликованы в течение последних 15 лет.

Результаты систематизации данных, аккумулированных с использованием

Напротив, в течение последних десяти лет (2005-2015 гг.) издано подавляющее большинство (66%) статей на тему прокрастинации, при этом за последние пять лет (2010-2015 гг.) вышло немногим менее половины (42,1%) существующих научных работ (см. табл. 2).

**Таблица 2.** Статистическая сводка научных публикаций, посвященных феномену прокрастинации, за период 1980-2015 гг. с разбивкой на пятилетия.

|                          | Период времени, гг. |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                          | 1980-1985           | 1985-1990 | 1990-1995 | 1995-2000 | 2000-2005 | 2005-2010 | 2010-2015 |
| Количество публикаций, % | 1,1                 | 2,3       | 4,5       | 10,2      | 15,9      | 23,9      | 42,1      |

**Table 2.** Statistical summary of scientific publications on the phenomenon of procrastination, as of 1985-2015 by lustrum

|                           | Период времени, гг. |           |           |           |           |           |           |
|---------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                           | 1980-1985           | 1985-1990 | 1990-1995 | 1995-2000 | 2000-2005 | 2005-2010 | 2010-2015 |
| Number of Publications, % | 1.1                 | 2.3       | 4.5       | 10.2      | 15.9      | 23.9      | 42.1      |

Таблица 3. Исследования особенностей феномена прокрастинации в трудовой деятельности.

| Уровень должности                          | Род деятельности   | Направление исследования, библиографическая ссылка   |
|--|--|--|
| Сфера образования                          |  |  |
| Специалисты                                | Учителя старших классов средней школы                          | Особенности и причины возникновения прокрастинации в педагогической деятельности (Seo, 2012)   |
|  |  | Взаимосвязь прокрастинации с профессиональным стрессом (Van Wyk, 2004)   |
|  |  | Взаимосвязь прокрастинации, профессионального стресса (как промежуточной переменной) и удовлетворенности трудом (Mohsin, Ayub, 2014) |
| Руководящий состав                         | Руководители и заместители руководителей школ                  | Взаимосвязь между прокрастинацией и стилями принятия решений (Ugurly, 2013)  |
|  | Администрация (руководство) колледжей                          | Взаимосвязь поведенческой тенденции к прокрастинации с уровнем самооценки и склонностью к перфекционизму (Ying, 2012)                |
| Прочие сферы профессиональной деятельности |  |  |
| Специалисты                                | IT-специалисты, члены виртуальных проектных групп              | Взаимосвязь между склонностью к прокрастинации и уровнем выраженности профессионального стресса (Барабанщикова, Каминская, 2013)     |
| Руководящий состав                         | Менеджеры и руководители IT-компаний и финансовых организаций  | Степень выраженности прокрастинации в зависимости от типов временной перспективы личности (Parsons, Soucie, 1988)                    |
|  | Администрация руководящих органов физической культуры и спорта | Особенности функционирования феномена прокрастинации в связи со спецификой управленческой деятельности (Gupta, Hershey, Gaur, 2012)  |

Table 3. Research features of procrastination phenomenon in the labour force

| Job Position               | Occupation   | Research Drection, Bibliographic Reference   |
|----------------------------|--|--|
| Sphere of Education        |  |  |
| Experts                    | Teachers of High School  | Features and causes of procrastination in pedagogical activity (Seo, 2012)   |
|                            |  | Procrastination relationship with occupational stress (Van Wyk, 2004)  |
|                            |  | The relationship of procrastination, occupational stress (as an intermediate variable) and job satisfaction (Mohsin, Ayub, 2014)                 |
| Managerial Personnel       | School Principal and School Deputy Principal                             | The relationship between procrastination and decision-making styles (Ugurly, 2013)   |
|                            | College Administration (Management)                                      | The relationship of behavioural tendencies to procrastination with self-esteem and a tendency to perfectionism (Ying, 2012)                      |
| Other Professional Spheres |  |  |
| Experts                    | IT-specialists, members of virtual project teams                         | The relationship between the propensity for procrastination and the level of severity of occupational stress (Barabanshnikova, Kaminskaja, 2013) |
| Management                 | Managers and heads of IT-companies and financial institutions            | The degree of procrastination in reference with the time perspective of personality types (Parsons, Soucie, 1988)                                |
|                            | Administration of the governing bodies of the physical culture and sport | Features of functioning of procrastination phenomenon in connection with the specific management activities (Gupta, Hershey, Gaur, 2012)         |

Первые публикации, посвященные анализу прокрастинации, описывают ее клинические проявления (Andreasen, 1982). В большинстве научных работ функционирование настоящего конструкта рассматривается на примере академической среды (Барабанщикова, Каминская, 2013). При этом наблюдается острый дефицит исследований, направленных на оценку стратегии откладывания профессиональных задач в трудовой деятельности.

### Актуальные проблемы и перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности

Несмотря на растущий интерес психологов к разработке аспектов феномена прокрастинации в различных областях человеческой деятельности, специфика проявления настоящего конструкта в труде остается слабо изученной. В нынешнее

время в данной сфере присутствует ряд проблем, представляющих собой перспективные направления научного анализа.

#### 1. Недостаточная степень концептуализации и операционализации феномена прокрастинации.

На сегодняшний день в области определения понятия прокрастинации присутствует глубокое терминологическое противоречие. В современной психоло-

гической науке не существует единой, общепризнанной трактовки термина «прокрастинация». Отмечается, что авторы достигли консенсуса лишь в отношении двух ключевых характеристик феномена – наличия промедления в реализации того или иного намерения и присутствия сопутствующего чувства психологического дискомфорта (Corkin, Yu, Lindt, 2011; Steel, 2010; Krause, Freund, 2014).

Прокрастинация соотносится с множеством психологических факторов (Steel, 2007). Часто данный феномен рассматривают во взаимосвязи с особенностями когнитивной, эмоциональной и мотивационной сфер личности (Pychyl, Flett, 2012; Rebetz, Rochat, Van der Linden, 2015). Однако целостная картина взаимодействия данных конструктов до сих пор недостаточно ясна (Wilson, Nguyen, 2012). Число релевантных структурных моделей прокрастинации крайне невелико (Procsee, Kamphorst, Wissen van, Meyer, 2013), не сформировано в полной мере представление об особенностях связей психологических детерминант настоящего феномена.

Более того, прокрастинация в профессиональной деятельности практически не классифицировалась авторами как отдельный конструкт. До обобщения всего многообразия проявлений данной психологической стратегии в два больших класса: отсрочивание выполнения заданий и откладывание принятия решений (Milgram, Tenne, 2000), наиболее распространенная классификация насчитывала пять видов прокрастинации:

- бытовая прокрастинация – откладывание выполнения необходимых повседневных дел, таких как оплата счетов, наведение порядка в жилом и рабочем помещениях, осуществление покупок;
- прокрастинация в принятии решений (в том числе, относительно незначительных);
- невротическая прокрастинация – отсрочивание осуществления глобальных жизненных решений, например, выбора будущей профессии, момента вступления в брак;
- компульсивная прокрастинация – хроническое проявление в поведении склонности к откладыванию дел в сочетании с тенденцией отсрочивания принятия решений;

- академическая прокрастинация – промедление в выполнении учебных заданий (Milgram, Batory, Mowter, 1993).

Существующая типология нуждается в доработке, посредством выделения отдельного кластера проявлений в профессиональной деятельности стратегии откладывания трудовых задач.

## 2. Низкая степень изученности специфики феномена прокрастинации в профессиональной деятельности.

В современной психологической науке наблюдается острый дефицит исследований психологических особенностей стратегии откладывания специалистами выполнения предписанного круга профессиональных задач.

В систематизированной совокупности основных, крайне малочисленных публикаций, посвященных анализу функционирования феномена прокрастинации в трудовой деятельности (см. табл. 3), в наиболее общем виде прослеживается ряд тенденций:

- феномен прокрастинации описывается на материале достаточно узкого круга специальностей – в основном, на примере должностей специалистов и руководителей в сфере образования и области информационных технологий (сфере IT);
- в отечественной психологии крайне слабо представлены исследования феномена прокрастинации в труде.

Анализ существующих публикаций позволяет выделить ряд перспектив научных исследований в данной области.

Во-первых, на сегодняшний день крайне актуальным является изучение специфики проявления прокрастинации в различных областях профессиональной деятельности. Целесообразно осуществление сравнительного описания особенностей функционирования данного феномена в работе представителей профессий разных типов: технономических, соционимических, сигнономических, бионимических, артономических (Климов, 1988). Приобретает важность анализ психологической стратегии откладывания выполнения должностных задач в труде специалистов экстремального профиля (работники военных, морских, авиационных, космических и других специальностей), по-

скольку минимальное деструктивное промедление в деятельности данного круга профессионалов может привести к губительным последствиям.

Во-вторых, необходимо описание воздействия организационных и личностных факторов на специфику отсрочивания выполнения профессиональных задач в трудовой деятельности (Барабанщикова, Каминская, 2013). Целесообразно разграничение и сравнительное изучение психологических аспектов, детерминирующих проявление прокрастинации как единичного ответа на ситуативное воздействие и ее существование в качестве устойчивой личностной черты.

В-третьих, ввиду особой специфики труда на постсоветском пространстве, возрастает актуальность осуществления отечественного научного анализа особенностей феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. По ряду данных, большинство отечественных организаций систематически функционируют в авральном режиме, причем этапы активных трудовых свершений чередуются со своеобразными периодами «застоя», когда интенсивность работы находится на относительно стабильном уровне. При этом в качестве основной характеристики успешного специалиста отмечается способность к быстрому перераспределению задач в меняющихся условиях трудового процесса и полной мобилизации доступных ресурсов с целью достижения наивысшего результата в короткий срок (Прохоров, 2002). Вполне возможно, что в подобной ситуации феномен прокрастинации будет разворачиваться особым образом.

## 3. Отсутствие сравнительного описания деструктивных и конструктивных проявлений феномена прокрастинации на материале трудовой деятельности.

Наряду с частым констатированием негативных последствий поведенческой тенденции отсрочивания выполнения различных действий, в психологической науке присутствуют данные о возможности продуктивного воздействия данного феномена.

Прокрастинация разделяют на «пассивную» и «активную» (Chu, Choi, 2005).

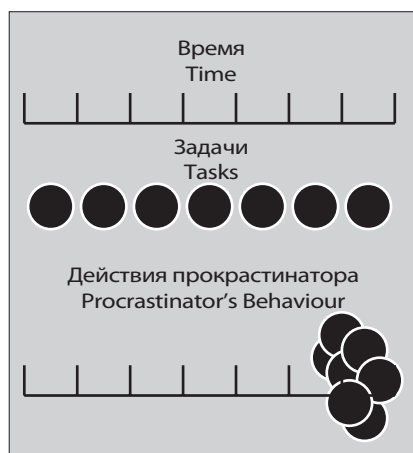


Рис. 1. Специфика проявления прокрастинации в различных видах деятельности.

Fig. 1. Specific features of procrastination manifestations in various activities

При схожих внешних признаках проявления в деятельности (см. рис. 1) выделенные виды стратегии откладывания решения необходимых задач имеют различный внутренний регуляторный механизм.

Понятие «пассивной» прокрастинации подразумевает традиционное осмысление феномена, термином «активная» прокрастинация обозначается особый тип психологической стратегии сознательного отсрочивания выполнения определенных заданий с целью достижения оптималь-

Таблица 4. Сравнительная характеристика особенностей «пассивной» и «активной» прокрастинации.

| «Пассивная» прокрастинация  | «Активная» прокрастинация   |
|---|---|
| Изначальное отсутствие намерения отсрочить выполнение дел               | Присутствие осознания возможности своевременного обращения к выполнению задания                             |
| Откладывание решения задач из-за неспособности быстро принимать решения | Сознательное откладывание выполнения дел с целью фокусировки на решении более важных и первоочередных задач |

Table 4. Comparative characteristic features of «passive» and «active» procrastination

| "Passive" procrastination  | "Active" procrastination  |
|--|---|
| The initial absence of intention to delay the execution of affairs             | Awareness of capabilities of timely treatment to the assignment                                   |
| Delaying the solution of problems due to the inability to make quick decisions | Conscious postponement of doing things with a view to focusing on the most important and priority |

ного итогового результата деятельности (Chu, Choi, 2005) (см. табл. 4).

Индивидуальные качества так называемых «активных» и «пассивных» прокрастинаторов во многом различаются. На материале академической деятельности было показано, что лица, склонные к сознательной отсрочке определенных действий с целью сосредоточения внимания на выполнении субъективно первостепенных дел, по ряду характеристик больше похожи на тех, кому вообще не свойственна склонность откладывать «на потом», чем на

традиционных деструктивных прокрастинаторов (Chu, Choi, 2005). Так, «активные» прокрастинаторы схожи с «непрокрастинаторами» в аспектах контроля над временем, специфике представлений об уровне собственной эффективности, особенностях предпочитаемых копинг-стратегий. Также две данные подгруппы демонстрировали более высокую удовлетворенность жизнью, более низкий уровень стресса и депрессии, являлись более успешными в учебе – имели более высокий GPA (Grade Point Average, средний балл диплома или

Таблица 5. Сравнительная характеристика психологических особенностей лиц, склонных к «пассивной» или «активной» прокрастинации, а также индивидов, не демонстрирующих тенденцию откладывания дел.

|                                  | «Пассивные» прокрастинаторы  | «Активные» прокрастинаторы  | «Непрокрастинаторы»   |
|----------------------------------|--|---|---|
| Временной контроль               | Малая целенаправленность расходования времени; Невысокий уровень временного контроля             | Целенаправленное распоряжение временем; Высокий уровень временного контроля                             |   |
|                                  | -  | Высокая оценка собственного уровня контроля времени   | Низкая оценка уровня собственного контроля над временем   |
|                                  | Высокий уровень структурирования времени   |   | Низкий уровень структурирования времени   |
| Самозффективность                | Относительно невысокая оценка уровня собственной эффективности                                   | Высокая оценка уровня собственной эффективности   |   |
| Мотивационная ориентация         | Выраженная внешняя мотивация деятельности  | -   | Низкий уровень выраженности внешней мотивации деятельности                                      |
| Стратегии совладания со стрессом | Малая степень использования стратегий совладания со стрессом, ориентированных на достижение цели | -   | Использование продуктивных стратегий совладания со стрессом, ориентированных на достижение цели |
|                                  | Использование стратегии избегания в стрессовых ситуациях   | Малая степень использования стратегии избегания в стрессовых ситуациях                                  |   |
| Индивидуальные характеристики    | Низкий уровень удовлетворенности жизнью; Выраженное чувство стресса и депрессии; Низкий GPA      | Высокий уровень удовлетворенностью жизнью; Низкий уровень выраженности депрессии и стресса; Высокий GPA |   |

**Table 5.** Comparative characteristics of the psychological features of people who are prone to the «passive» or «active» procrastination, and individuals who do not display a tendency to procrastination

|                              | "Passive" Procrastinator  | "Active" Procrastinator   | "Non-Procrastinator"   |
|------------------------------|---|---|--|
| Time Control                 | Shallow focus of spending time; The low level of interim control                            | The targeted time management; The high level of temporary control                       |  |
|                              | -   | High value of personal level of control time  | Low Value of personal level of control time                                |
|                              | High level of time structuring  | Low level of time structuring   |  |
| Self-efficacy                | Relatively low levels of self-efficacy assessment   | High levels of self-efficacy assessment   |  |
| Motivational Orientation     | Severe expression of extrinsic motivation activities  | -   | Low expression of extrinsic motivation activities                          |
| Coping Strategies with Sress | Low utilization of coping strategies, stress management, goal-oriented                      | -   | Using the productive coping goal-oriented and stress management strategies |
|                              | Using avoidance strategies in stressful situations  | Low degree of using avoidance strategies in stressful situations                        |  |
| Individual Characteristics   | Low levels of satisfaction with life; Expressing feelings of stress and depression; Low GPA | The high level of satisfaction with life; Low levels of depression and stress; High GPA |  |

аттестата) по сравнению с ровесниками, предрасположенными к «пассивной» прокрастинации (см. табл. 5).

Существуют данные, в различной степени подтверждающие возможность положительной связи «активной» прокрастинации с повышенной результативностью учебной деятельности (Demeter, Davis, 2013; Lee, 2013).

Более того, отмечается, что, благодаря способности к оперативному изменению приоритетов в решаемых задачах, «активные» прокрастинаторы могут

быть более эффективными в условиях постиндустриального общества (Choi, Moran, 2009).

Необходимо четкое понимание того, при каких условиях психологическая стратегия отсрочивания реализации должностных задач в труде специалистов будет иметь негативные последствия, а при каких, напротив, продуктивные. Итогом станет возможность поощрения позитивных проявлений прокрастинации и блокировки или минимизации ее негативных аспектов как на индивидуально-личност-

ном уровне каждого профессионала, так и в масштабах системы управления персоналом на предприятиях.

#### 4. Дефицит средств диагностики склонности к прокрастинации и методов коррекции ее проявлений.

Основные психодиагностические инструменты, существующие на сегодняшний день, направлены на изучение академической прокрастинации и прошли апробацию на выборках студентов и учащихся подростков (см. табл. 6).

**Таблица 6.** Систематизация методик, направленных на диагностику прокрастинации.

| Наименование методики                           | Авторский Состав  | Год публикации | Характеристика выборки  |
|---|---|----------------|---|
| Оригинальные методики                           |   |                |   |
| Aitken Procrastination Inventory (API)          | M.E. Aitken   | 1982           | Учащиеся колледжа   |
| Procrastination Log – Behavior                  | F.G. Lopez, C.A. Wambach                                | 1982           | Студенты  |
| Procrastination Assessment Scale-Student(PASS)  | L.J.Solomon, E.D. Rothblum                              | 1984           | Учащиеся колледжа   |
| Procrastination Self-Statement Inventory (PSSI) | P.R. Grecco   | 1984           | Студенты  |
| General Procrastination Scale (GPS)             | C. Lay  | 1986           | Учащиеся колледжа   |
| Adult Inventory of Procrastination (AIP)        | W.G. McCown, J.L. Johnson                               | 1989           | Студенты  |
| Test Procrastination Questionnaire (TPQ)        | P. Kalechstein, D. Hocevar, J.W. Zimmer, M. Kalechstein | 1989           | Студенты  |
| Tuckman Procrastination Scale (TPS)             | B.W. Tuckman  | 1991           | Учащиеся колледжа   |
| Academic Procrastination State Inventory (APSI) | H.C. Schouwenburg                                       | 1995           | Студенты  |
| Academic Procrastination Scale (APS)            | N. Milgram, Y. Toubiana                                 | 1999           | Подростки (возраст: 13-16 лет) и их родители *                              |
| Active Procrastination Scale (APS)              | J.N. Choi, S.V.Moran                                    | 2009           | Студенты  |
| Pure Procrastination Scale (PPS)                | P. Steel  | 2010           | Подростки (средний возраст – 14лет)   |
| Русскоязычная адаптация                         |   |                |   |
| General Procrastination Scale (GPS)             | C.Lay (адаптация О.С. Виндекер, М.В. Останиной)         | 1986 (2014)    | Студенты  |
| Procrastination Assesment Scale Student (PASS)  | L.J. Solomon, E.D. Rothblum (адаптация М.В. Зверевой)   | 1984 (2015)    | Мужчины и женщины, возраст: 18-25 лет, образование не ниже полного среднего |

\* Родителям участников исследования предлагалось вспомнить возможные случаи прокрастинации из их детства

Table 6. Ordering the techniques aimed at diagnosing of procrastination

| Designation method                                | Author Board   | Year of Publication | Sample Characteristics  |
|---|--|---------------------|---|
| Original Techniques and Methods                   |  |                     |   |
| Aitken Procrastination Inventory (API)            | M.E. Aitken  | 1982                | College Students  |
| Procrastination Log – Behavior                    | F.G. Lopez, C.A. Wambach                                 | 1982                | University Students   |
| Procrastination Assessment Scale – Student (PASS) | L.J. Solomon, E.D. Rothblum                              | 1984                | College Students  |
| Procrastination Self-Statement Inventory (PSSI)   | P.R. Grecco  | 1984                | University Students   |
| General Procrastination Scale (GPS)               | C. Lay   | 1986                | College Students  |
| Adult Inventory of Procrastination (AIP)          | W.G. McCown, J.L. Johnson                                | 1989                | University Students   |
| Test Procrastination Questionnaire (TPQ)          | P. Kalechstein, D. Hocevar, J.W. Zimmer, M. Kalechstein  | 1989                | University Students   |
| Tuckman Procrastination Scale (TPS)               | B.W. Tuckman   | 1991                | College Students  |
| Academic Procrastination State Inventory (APSI)   | H.C. Schouwenburg  | 1995                | University Students   |
| Academic Procrastination Scale (APS)              | N. Milgram, Y. Toubiana                                  | 1999                | Adolescents (Age: 13-16 years) and their parents *  |
| Active Procrastination Scale (APS)                | J.N. Choi, S.V. Moran                                    | 2009                | University Students   |
| Pure Procrastination Scale (PPS)                  | P. Steel   | 2010                | Adolescents (Mean age - 14 years)   |
| The Russian-Language Adaptation                   |  |                     |   |
| General Procrastination Scale (GPS)               | C. Lay (Adaptation by O.C. Windeker, M.V. Ostanina)      | 1986 (2014)         | University Students   |
| Procrastination Assessment Scale – Student (PASS) | L.J. Solomon, E.D. Rothblum (Adaptation by M.V. Zvereva) | 1984 (2015)         | Females and males, age: 18-25 years, education is not lower than complete secondary education |

\* Parents of participants were offered to recall possible procrastination events from their childhood

Произведенный синтез данных позволяет сделать вывод о необходимости разработки в отечественной и зарубежной психологии адекватной системы диагностики особенностей феномена прокрастинации в профессиональной деятельности.

Помимо этого, в современной психологической науке отмечается нехватка научно обоснованных стратегий совладания с прокрастинацией на рабочем месте, действенных в рамках труда представителей различных профессий. Основная часть материалов, так или иначе затрагивающих данный вопрос, является публицистической и носит достаточно абстрактный характер.

Таким образом, исследование специфики психологической стратегии откладывания специалистами исполнения должностных задач имеет высокую теоретическую и прикладную значимость. Тем не менее, феномен прокрастинации на профессиональном поприще недостаточно изучен в современной психологической науке.

В качестве наиболее перспективных направлений научной разработки проблемы прокрастинации в трудовой дея-

тельности можно выделить следующие аспекты:

- Концептуализация и операционализация феномена прокрастинации в профессиональной деятельности;
- Сравнительное изучение проявления стратегии откладывания «на потом» выполнения должностных задач в труде представителей профессий различного типа, в том числе, специалистов экстремального профиля деятельности;
- Изучение специфики функционирования так называемой «пассивной» (традиционной) и «активной» (продуктивной) прокрастинации в профессиональной деятельности;
- Апробация на выборках профессионалов системы диагностики особенностей поведенческой тенденции промедления при выполнении предписанных должностных обязанностей;
- Выделение действенных методов саморегуляции и стратегий совладания с прокрастинацией, пригодных для внедрения в профессиональной среде.

В отечественной психологии исследование особенностей феномена прокрастинации в профессиональной тру-

довой деятельности имеет особую актуальность, благодаря совокупности ряда факторов:

- Относительная новизна проблемы прокрастинации в труде для отечественной науки (первое русскоязычное исследование, посвященное рассмотрению особенностей стратегии отсрочивания реализации трудовых задач, было опубликовано лишь в 2013 году);
- Крайне низкая степень изученности проявлений психологической стратегии откладывания «на потом» выполнения элементов рабочей нагрузки в профессиональной деятельности специалистов;
- Существование ряда противоречий в области анализа феномена прокрастинации.

Выявленная специфика периодизации публикации результатов исследований, посвященных феномену прокрастинации, обуславливает актуальность осуществления теоретического анализа психологической литературы в данной сфере глубиной в пять, максимум в десять лет, что позволит рассмотреть актуальное состояние проблемы.



## Литература:

- Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. – 2013. – №2 (10). – С. 43-51.
- Барабанщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 91-104.
- Иванников В.А. Порождение деятельности и проблема мотивации // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2015. - №2 – с. 15-22.
- Климов Е.А. Введение в психологию труда. – Москва : Изд-во МГУ, 1988. – 199 с.
- Носкова О.Г. Общепсихологическая теория деятельности и проблемы психологии труда // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2014. - №3 – с.104-121.
- Прохоров А.П. Русская модель управления. – Москва : ЗАО «Журнал Эксперт», 2002. – 376 с.
- Россия в глобализирующемся мире: модернизация российской экономики под ред. акад. Д.С. Львова, чл.-корр. РАН Г.Б. Клейнера. – Москва : Наука, 2007. – 422 с.
- Ульрих Д. Эффективное управление персоналом. Новая роль HR-менеджера в организации. – Москва : ИД «Вильямс», 2007. – 304 с.
- Юрьев С.В. Аутсорсинг как элемент современных экономических отношений в РФ: монография. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербург. гос. ун-т сервиса и экономики, 2012. – 165 с.
- Andreassen N.C. Negative symptoms in schizophrenia. Definition and reliability // Arch Gen Psychiatry. – 1982. – V.39 (7). – P. 784-788.
- Choi J.N., Moran S.V. Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale // The Journal of Social Psychology. – 2009. – V. 149 (2). – P. 195-212.
- Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // The Journal of Social Psychology. – 2005. – V. 145 (3). – P. 245-264.
- Corkin D.M., Yu S.L., Lindt S.F. Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective // Learning and Individual Differences. – 2011. – V. 21 (5). – P. 602-606.
- Demeter D.V., Davis S.E. Procrastination as a tool: exploring unconventional components of academic success // Creative Education. – 2013. – V.4 (7). – P. 144-149.
- Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. – New York: Plenum Press, 1995. – 245 p.
- Ferrari J.R., O'Callaghan J., Newbegin I. (2005) Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults // The American Journal of Psychology. – 1995. – 7 (1). – 1-6.
- Ferrari J.R., Pychyl T.A. Procrastination: Current Issues and New Directions. [Special Issue] // Journal of Social Behavior and Personality. – 2000. – V.15 (5). – P. 197-202.
- Flett G.L., Blankstein K.R., Hewitt P.L., Koledin S. Components of perfectionism and procrastination in college students // Social Behavior and Personality. – 1992. – V. 20 (2). – P. 85-94.
- Gupta R., Hershey D.A., Gaur J. Time Perspective and Procrastination in the Workplace: An Empirical Investigation // Current Psychology. – 2012. – V. 31 (2). – P. 195-211.
- Gura T. I'll Do It Tomorrow // Scientific American Mind. – 2008. – V. 19. – P. 27-33.
- Hammer C.A., Ferrari J.R. Differential incidence of procrastination between blue and white-collar workers // Current Psychology. – 2002. – V. 21 (4). – P. 333-338.
- Harriott J., Ferrari J.R. Prevalence of procrastination among samples of adults // Psychological Reports. – 1996. – 78 (2). – P. 611-616.
- Krause K., Freund A.M. Delay or procrastination: A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being // Personality and Individual Differences. – 2014. – V. 63. – P. 75-80.
- Lee D. Differences in Passive/Active Procrastination, Happiness, and Depression by the Clusters of Perfectionism in College Students // Korea Journal of Counseling. – 2013. – V. 14 (2). – P. 857-875.
- Milgram N.A. El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos [Procrastination: A malady of modern time] // Boletín de Psicología (Valencia). – 1992. – V. 35. – P. 83-102.
- Milgram N.A., Batory G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology. – 1993. – V. 31 (4). – P. 487-500.
- Milgram N.N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. – 2000. – V. 14 (2). – P. 141-156.
- Mohsin F.Z., Ayub N. The relationship between procrastination, delay of gratification, and job satisfaction among high school teachers // Japanese Psychological Research. – 2014. – V. 56 (3). – P. 224-234.
- Parsons C.A., Soucie D. Perceptions of the causes of procrastination by sports administrators // Journal of Sport Management. – 1988. – V. 2 (2). – P. 129-139.
- Procee R., Kamphorst B., Van Wissen A., Meyer J.J. A formal model of procrastination // BNAIC 2013: Proceedings of the 25th Benelux Conference on Artificial Intelligence, Delft, The Netherlands. – November 7-8. – 2013. – P. 152-159.
- Pychyl T. A., Flett G. L. Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue // Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. – 2012. – V. 30 (4). – P. 203-212.
- Rebetz M.M.L., Rochat L., Van der Linden M. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach // Personality and Individual Differences. – 2005. – V. 76. – P. 1-6.

- Schowenbourg H.C., Lay C., Pychyl T.A., Ferrari J.R. Counseling the procrastinator in academic settings. – Washington, DC: American Psychological Association, 2004. – 250 p.
- Seo E.H. Teacher's procrastination and its reasons // Korean Journal of Teacher Education. – 2012. – V. 28 (2). – P. 189-201.
- Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. – 2007. – V. 133 (1). – P. 65-94.
- Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences. – 2010. – V. 48 (8). – P. 926-934.
- Steel P. The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done. – New York: HarperCollins, 2012. – 352 p.
- Ugurlu C.T. Effects of Decision-Making Styles of School Administrators on General Procrastination Behaviors // Eurasian Journal of Educational Research. – 2013. – V. 13 (51). – P. 253-272.
- Van Wyk L. The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teachers: unpublished master thesis [University of Pretoria] – Pretoria, 2004. – 98 p.
- Wilson B. A., Nguyen T. D. Belonging to tomorrow: An overview of Procrastination // International Journal of Psychological Studies. – 2012. – V. 4 (1). – P. 211-217.
- Ying R.Q. Core Self-Evaluations' Relationship with Procrastination: The Perfectionism as a Mediator // 2nd International Symposium on Public Human Resource Management, Hangzhou, China. – October 26-28, 2012. – P. 74-79.

## References:

- Andreasen, N.C. (1982) Negative symptoms in schizophrenia. Definition and reliability. *Arch Gen Psychiatry*. 39 (7), 784–788.
- Barabanshchikova V.V., Kaminskaya E.O. (2013). Procrastination phenomenon in virtual project team members. *National Psychological Journal [Natsional'nyy psikhologicheskiy zhurnal]*, 2, 43-51.
- Barabanshchikova V.V., Ostanina M.V., Klimova O.A. (2015). Procrastination phenomenon in individual and team sports athletes' activity. *National Psychological Journal [Natsional'nyy psikhologicheskiy zhurnal]*, 3, 91-104.
- Bardyshevskaya, M.K. (2013). The development of affective behavioral complexes: A level-based model. *Psychology in Russia: State of the Art*, 6(1), 66-76. doi: 10.11621/pir.2013.0106
- Choi, J.N., & Moran, S.V. (2009) Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*. 149 (2), 195–212.
- Chu, A.H.C., & Choi, J.N. (2005) Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*. 145 (3), 245–264.
- Corkin, D.M., Yu, S.L., & Lindt, S.F. (2011) Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*. 21 (5), 602–606.
- Demeter, D.V., & Davis, S.E. (2013) Procrastination as a tool: exploring unconventional components of academic success. *Creative Education*. 4 (7), 144-149.
- Ivannikov, V. A. (2015) A generation of activity and the problem of motivation. *Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology*, 2, 15-22
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995) Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York, Plenum Press.
- Ferrari, J.R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005) Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *The American Journal of Psychology*. 7 (1), 1-6.
- Ferrari, J.R., & Pychyl, T.A. (2000) Procrastination: Current Issues and New Directions. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*. 15 (5), 197-202.
- Flett, G.L., Blankstein, K.R., Hewitt, P.L., & Koledin, S. (1992) Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*. 20 (2), 85-94.
- Gupta, R., Hershey, D.A., & Gaur, J. (2002) Time Perspective and Procrastination in the Workplace: An Empirical Investigation. *Current Psychology*. 31 (2), 195-211.
- Gura, T. (2008) I'll Do It Tomorrow. *Scientific American Mind*. 19, 27-33.
- Hammer, C.A., & Ferrari, J.R. (2002) Differential incidence of procrastination between blue and white-collar workers. *Current Psychology*. 21 (4), 333-338.
- Harriott, J., & Ferrari, J.R. (1996) Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*. 78 (2), 611-616.
- Jur'ev, S.V. (2012) Outsourcing kak element sovremennykh ekonomicheskikh otnosheniy v RF: monografiya [Outsourcing as an element of modern economic relations in Russian Federation: monograph]. St. Petersburg, Sankt-Peterburgskiy gosudrsvennyy unisitut servisa i ekonomiki.
- Klimov, E.A. (1988) Vvedenie v psikhologiyu truda [Introduction to work psychology]. Moscow, MGU.
- Krause, K., & Freund, A.M. (2014) Delay or procrastination: A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*. 63, 75–80.
- Lee, D. (2013) Differences in passive/active procrastination, happiness and depression by the clusters of perfectionism in college students. *Korea Journal of Counseling*. 14 (2), 857-875.
- L'vov, D.S., & Klejner, G.B. (Ed.) (2007) Rossiya v globaliziruyushchemsya mire: modernizatsiya rossiyskoy ekonomiki [Russia in the globalized world: the modernization of the Russian economy]. Moscow, Nauka.
- Milgram, N.A. (1992) El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos [Procrastination: A malady of modern time]. *Boletin de Psicologia (Valencia)*. V.35, 83–102.
- Milgram, N.A., Batory, G., Mowrer, & D. (1993) Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. V.31 (4), 487–500.

- Milgram, N.N., & Tenne, R. (2000) Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 14 (2), 141-156.
- Mohsin, F.Z., & Ayub, N. (2014) The relationship between procrastination, delay of gratification, and job satisfaction among high school teachers. *Japanese Psychological Research*. 56 (3), 224-234.
- Noskova, O. G. (2014) General psychological theory of activity and problems of the work-psychology. *Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology*, 3, 104-121
- Parsons, C.A., & Soucie, D. (1988) Perceptions of the causes of procrastination by sports administrators. *Journal of Sport Management*. 2 (2), 129-139.
- Procee, R., Kamphorst, B., van Wissen, A., & Meyer, J.J. (2013) A formal model of procrastination. *BNAIC 2013: Proceedings of the 25th Benelux Conference on Artificial Intelligence, Delft, The Netherlands. November 7-8*. 152-159.
- Prohorov, A.P. (2002) Russkaya model' upravleniya [Russian management model]. Moscow, ZAO "Zhurnal Ekspert".
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012) Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 30 (4), 203-212.
- Rebetez, M.M.L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2005) Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*. 76, 1-6.
- Schowenburger, H.C., Lay, C., Pychyl, T.A., & Ferrari, J.R. (2004) Counseling the procrastinator in academic settings. Washington, DC: American Psychological Association.
- Seo, E.H. (2012) Teacher's procrastination and its reasons. *Korean Journal of Teacher Education*. 28 (2), 189-201.
- Steel, P. (2007) The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133 (1), 65-94.
- Steel, P. (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 48 (8), 926-934.
- Steel, P. (2012) The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done. New York, HarperCollins.
- Ugurlu, C.T. (2013) Effects of Decision-Making Styles of School Administrators on General Procrastination Behaviors. *Eurasian Journal of Educational Research*. 13 (51), 253-272.
- Ul'rih, D. (2007) Effektivnoe upravlenie personalom. Novaja rol' HR-menedzhera v organizacii [Effective Personnel Management. The new role of HR manager in organization]. Moscow, OOO «ID "Vil'yams"».
- Van Wyk, L. (2004) The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teachers: unpublished master thesis.
- Wilson, B. A., & Nguyen, T. D. (2012) Belonging to tomorrow: An overview of Procrastination. *International Journal of Psychological Studies*. 4 (1), 211-217.
- Ying, R.Q. (2012) Core Self-Evaluations' Relationship with Procrastination: The Perfectionism as a Mediator. *2nd International Symposium on Public Human Resource Management, Hangzhou, China*. October 26-28. 74-79.