

Феномен прокрастинации

Кочеткова Татьяна Николаевна

Канд. психол. наук, доц. каф. социальных технологий
ORCID: 0000-0003-2782-4520, e-mail: tatnik2021@yandex.ru

Северо-Западный институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Прокрастинация – одна из наиболее исследуемых и полемизируемых тем, интересующих отечественных и зарубежных ученых ввиду ее широкой распространенности среди обучающихся и взрослого населения. Авторы сходятся в том, что систематическое нарушение сроков выполнения необходимых дел обуславливает субъективный дискомфорт, однако данное поведение регулярно проявляется в обычной жизни, приобретая «хронический» характер. Цель исследования – анализ феномена прокрастинации. Работа строилась на основе теоретического анализа литературы, обобщения, интерпретации результатов эмпирического исследования, проведенного на основе банка методик: опросника самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой, шкалы академической прокрастинации К. Лэя, Мельбурнского опросника принятия решений в адаптации Т.В. Корниловой и С.А. Корниловой. Прокрастинация сходна с проявлениями лени, низким уровнем мотивации и волевой саморегуляции, осознанием последствий собственного бездействия, стабильностью повторений поведенческих паттернов. Однако между ними есть кардинальные отличия: лень соотносится с нейтральным или позитивным эмоциональным фоном, гедонистической направленностью, ориентацией на настоящее время, безответственностью, экономией сил. Прокрастинация строится на тягостных переживаниях, мысленном погружении в события прошлого или будущего, она энергозатратна, опасна разрушением представлений о собственной личности и развитием хронических заболеваний. Негативный эмоциональный фон, слабый самоконтроль и низкая саморегуляция – все это предпосылки для развития прокрастинации и зависимости от цифровой реальности. Результаты исследования могут применяться в деятельности педагогов и практических психологов, позволяя распознавать и нивелировать проявления прокрастинации.

Ключевые слова

Прокрастинация, лень, виды прокрастинации, временная перспектива, мотивация, деятельность, стресс

Для цитирования: Кочеткова Т.Н. Феномен прокрастинации // Вестник университета. 2024. № 6. С. 212–219.

The phenomenon of procrastination

Tatiana N. Kochetkova

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Social Technologies Department
ORCID: 0000-0003-2782-4520, e-mail: tatnik2021@yandex.ru

Northwestern Institute of Management – branch of the Russian Presidential Academy of National Economy
and Public Administration, St. Petersburg, Russia

Abstract

Procrastination is one of the most researched and polemized topics of interest to domestic and foreign scientists due to its widespread prevalence among students and adults. The authors agree that systematic violation of deadlines for necessary tasks completion causes subjective discomfort, but this behavior is regularly manifested in ordinary life, becoming “chronic” in nature. The purpose of the study is to analyze the phenomenon of procrastination. The work was based on the theoretical analysis of literature, generalization, empirical research results interpretation, conducted on the basis of a bank of techniques: E.Yu. Mandrikova’s questionnaire of self-organization of activity, K. Lay’s academic procrastination scale, Melbourne questionnaire of decision-making in the adaptation of T.V. Kornilova and S.A. Kornilova. Procrastination is similar to manifestations of laziness, low level of motivation and volitional self-regulation, awareness of the consequences of one’s own inaction, behavioral patterns repetition stability. However, there are cardinal differences among them: laziness correlates with neutral or positive emotional background, hedonistic orientation, orientation to the present time, irresponsibility, and strength saving. Procrastination is built on burdensome experiences, mental immersion in the events of the past or future. It is energy-consuming, can lead to ideas destruction about one’s own personality and chronic diseases. Negative emotional background, weak self-control and low self-regulation are all prerequisites for developing procrastination and dependence on digital reality. The study results can be applied in the activities of teachers and practical psychologists, allowing to recognize and level procrastination manifestations.

Keywords

Procrastination, laziness, procrastination types, time perspective, motivation, activity, stress

For citation: Kochetkova T.N. (2024) The phenomenon of procrastination. *Vestnik universiteta*, no. 6, pp. 212–219.



ВВЕДЕНИЕ

Дословно «прокрастинация» расшифровывается как откладывание дел на потом. Его синонимами в отечественной литературе являются «промедление», «отсрочка», «затягивание», «Синдром Скарлетт» [1]. Разнятся сведения и о распространенности прокрастинации. Согласно данным F.M. Sirois, C.B. Stride, T.A. Pychyl, количество прокрастинаторов среди взрослого населения составляет 15–25 % [2]. 70 % студентов считают себя прокрастинаторами, отвлекаясь на чтение, просмотр телевизора, сон [3]. Тенденцию к прокрастинации отмечают у себя до 95 % взрослого населения Запада; ей больше подвержена учащаяся молодежь (80–95 %) в сравнении со взрослыми (15–25 %) [4; 5]. K.B. Klingsieck высказывает предположение об уменьшении проявлений прокрастинации с возрастом. Прокрастинаторами чаще бывают люди умственного труда [4].

Исследователи описывают разные виды прокрастинации, но чаще всего рассматривают ее как негативный феномен, ухудшающий качество жизни [2; 3; 5–10]. Однако есть работы, в которых прокрастинация понимается как практика активизма, проявление субъектности [11; 12].

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОКРАСТИНАЦИИ

Ядерные составляющие прокрастинации – эмоциональный дискомфорт, вызванный невыполнением важных дел, что приводит в итоге к ухудшению качества жизни [1–8; 10; 12–15]. Тенденция к уходу от нужной деятельности закрепляется в поведении тех, кто ориентирован на вознаграждаемую, но кратковременную работу [8].

В структуре прокрастинации можно выделить ряд компонентов: поведенческий (стратегия закрепляется в результате приобретенного опыта), когнитивный (нарушенное чувство времени), эмоциональный (негативные переживания, связанные с заниженной самооценкой, застенчивостью, самокритикой), подсознательный (оппозиционное поведение, вызванное глубинными интрапсихическими конфликтами) [8].

Повышенная прокрастинация связана с нейротизмом, перфекционизмом, низкой самооценкой, необходимостью сохранить привычное представление о собственной личности [3]. Прокрастинаторы плохо переносят травмирующие и стрессовые события, склонны к импульсивности, экстернальности, тревожности, имеют низкие уровни саморегуляции и толерантности к фрустрации, живут прошлым или будущим [14]. Склонность к прокрастинации обусловлена интенсивными нагрузками, сопряжена с симптомами хронического утомления, истощения и высокой когнитивной напряженности; чрезмерная волевая регуляция приводит к развитию тревожных и депрессивных состояний [6].

А.В. Зобков в рамках субъектного подхода рассматривает прокрастинацию как одно из проявлений субъектности, когда рост рефлексивности направлен на сохранение привычного взгляда на свою личность, который мог бы деформироваться в ходе травмирующих событий. Человек не выполняет деятельность до тех пор, пока она не приобретет для него внешний или смыслообразующий мотив [12].

Негативное восприятие прошлого и настоящего обуславливает стратегию избегания, направляя искать решение проблемной ситуации в сети, трансформируя цифровой мир в привычную для себя реальность; справедливо и обратное: позитивная перспектива будущего – отрицательный предиктор интернет-зависимости [5; 9; 10].

F.M. Sirois, C.B. Stride, T.A. Pychyl, K.B. Klingsieck приходят к выводу о хронической прокрастинации, свойственной мужчинам, однако чаще авторы видят прокрастинацию с «женским лицом». Полагаем, что выводы о превалировании прокрастинации среди студенческой выборки и женщин обусловлены тем, что именно они чаще всего выступают объектами исследований. Большинство психодиагностических методик ориентированы на выявление академической прокрастинации, хотя это только одна из ее разновидностей.

Хроническая прокрастинация на фоне отсутствия двигательной активности, ухудшения качества сна усиливает стресс, обуславливая острые проблемы со здоровьем – головные и мышечные боли, проблемы с пищеварением, простудные заболевания и др. [2].

ВИДЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

K.B. Klingsieck отмечает, что прокрастинация не тождественна стратегической задержке, необходимой для сбора информации и правильного принятия решения. Первая классификация видов прокрастинации описывала пять ее проявлений, связанных с бытом, принятием решений, обучением, невротическими

и компульсивными характеристиками. В дальнейшем появились описания поведенческой, когнитивной, общей (избегающей) прокрастинации, «напряженных» и «расслабленных» прокрастинаторов, активной и пассивной прокрастинации [4; 7; 10; 15].

Поведенческая прокрастинация связана с возбуждением и избеганием, когнитивная – с принятием решений, общая – с постоянным откладыванием дел или их завершением. Избегающая прокрастинация связана с добросовестностью, когнитивная – с нейротизмом [10].

«Напряженные» прокрастинаторы недовольны своими достижениями, тревожны, беспокойны, не уверены в себе, испытывают чувство вины, «общую перегрузку», потерю чувства времени и жизненных целей, «расслабленные» стремятся к развлечению, выполняют только ту деятельность, которая приносит им удовольствие в настоящее время [15]. Пассивные прокрастинаторы стремятся избежать неприятностей, активные – получить острые ощущения в условиях дефицита времени, что приводит к переживанию мобилизации сил, повышению активности всех психических процессов [15].

Активный прокрастинатор (антипод пассивного) ориентирован на достижение оптимального результата деятельности, не избегает стрессовых ситуаций, эффективно контролирует собственное время, успешен в обучении, быстро адаптируется к новым ситуациям, мало подвержен стрессу и депрессии, удовлетворен собственной жизнью. Тем не менее и в его случае могут быть негативные последствия из-за промедлений в выполнении деятельности [7].

ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ЛЕНЬ

Лень связана с отдыхом, расслабленностью, недостатком трудолюбия, незаинтересованностью в результатах игнорируемой деятельности, поэтому эмоциональный фон ровный или положительный, расход ресурсов – минимальный [13]. Прокрастинация является психологической защитой от неприглядной для выполнения деятельности, при этом она энергозатратна, хотя силы расходуются на незначимые дела, и сопровождается негативными эмоциями: самообвинением, тревогой, депрессией [12]. По мнению И.Н. Кормачевой и Н.М. Клепиковой, прокрастинация проявляется при деструктивном перфекционизме, однако несвойственна позитивному [8]. Сходство прокрастинации с ленью состоит в амотивации, низкой волевой регуляции, осознанности собственных действий, стабильности проявлений [1].

Д.Е. Расков сближает понятия лени и прокрастинации, называя их практиками активизма, отмечая, что «бездействие и созерцание делают человека по-настоящему счастливым» [11, с. 87]. Прокрастинация в подходе автора выступает сопротивлением бессмысленности приказов или неверной организации труда, когда оттягивание сроков выполнения заданий приводит к их преобразованию или нивелированию в связи с изменившимися условиями, обуславливая активность, отличающую человека от робота [11]. Сходная позиция есть в рассуждениях о лени Т.А. Сысоева, видящего ее ценность в противостоянии злу или в качестве критерия экзистенциального поиска [16].

На наш взгляд, авторы подменяют содержание понятий: спокойное «бездействие», связанное с поиском смысла, в том числе смысла жизни, не тождественно праздной лени, что предполагает глубокую работу с собственным внутренним миром, итоги которой могут серьезно трансформировать атрибуты внешней активности человека. Оттягивание выполнения ненужных, но навязанных обязательств нами все-таки принимается, поэтому субъективный дискомфорт, чувство вины, озабоченности и др. омрачают нашу активность и при хроническом прокрастинировании обеспечивают выгорание в профессии и искаженный взгляд на собственную личность. Если бы активная и «расслабленная» прокрастинация вели только к высоким результатам и исключительно положительным эмоциям, не было бы необходимости переживать из-за авральных темпов выполняемой работы, перспективы хронического стресса, поскольку расходуемые ресурсы необходимо восполнять.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки различий между академической прокрастинацией и ленью обратимся к результатам курсового проекта А.К. Морозовой, написанной под нашим руководством. В своей работе студентка использовала банк методик: опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой, шкалу академической прокрастинации К. Лэя, Мельбурнский опросник принятия решений в адаптации Т.В. Корниловой и С.А. Корниловой. Респондентами выступили студенты второго года обучения, получающие высшее образование по психологическому профилю. Общее количество респондентов – 25 чел., средний

возраст – 19 лет. Результаты шкалы академической прокрастинации показали большой разброс данных, о чем можно судить по значениям размаха и стандартного отклонения (табл. 1).

Таблица 1

Шкала академической прокрастинации

Академическая прокрастинация	
Среднее арифметическое (\bar{x})	55,48
Стандартное отклонение (δ)	15,93
Медиана	55
Мода	49
Размах	67

Составлено автором по материалам исследования

Можно предположить, что в группе много как прокрастинаторов, так и тех, кто привык сдавать задания вовремя.

Студентам свойственен средний уровень общего показателя самоорганизации, что с позиции Е.Ю. Мандриковой говорит об умении извлекать из собственной жизни ценный опыт, соединяя спонтанность и гибкость со структурированным подходом к организации своей деятельности (табл. 2).

Таблица 2

Самоорганизация деятельности второкурсников

Шкалы исследования	$\bar{x} \pm \delta$
Планомерность	14,36 \pm 4,22
Целеустремленность	30,02 \pm 6,01
Настойчивость	15,44 \pm 3,02
Фиксация	16,64 \pm 4,93
Самоорганизация	10,2 \pm 4,07
Ориентация на настоящее	14,16 \pm 6,08
Общий показатель	101,88 \pm 20,59

Составлено автором по материалам исследования

В первую очередь это обусловлено ориентацией студентов на настоящее, которое имеет для них особую ценность. Они гибки в планировании своей деятельности и общения, оставаясь интерналами во взятых на себя обязательствах. При построении проектов личного и рабочего времени студенты редко прибегают к помощи планингов и ежедневников. Чаще всего их цели носят осознанный и продуктивный характер, однако нередко обучаемые отвлекаются на посторонние дела, проявляя непоследовательность при реализации собственных планов.

Оценим источники проблем студентов, анализируя привычные им стили поведения (табл. 3).

Таблица 3

Причины, влияющие на принятие решений

Шкалы исследования	$\bar{x} \pm \delta$
Бдительность	12,3 \pm 4,71
Избегание	11,1 \pm 3,52
Прокрастинация	12,5 \pm 2,64
Сверхбдительность	8,8 \pm 2,76

Составлено автором по материалам исследования

Базовым источником проблем студентов при принятии решений выступает их тенденция к откладыванию важных дел и обязанностей «на потом». Принимая значимое решение, студенты стараются проанализировать его с разных сторон, но в этом им мешает их непоследовательность; столкнувшись с трудностью из-за поспешно принятого решения, обучаемые склонны к выбору стратегии избегания.

Разделим выборку на подгруппы, исходя из уровней академической прокрастинации (табл. 4).

Таблица 4.

Уровни академической прокрастинации студентов-психологов

Уровни	Низкий	Средний	Высокий
%	12	60	28

Составлено автором по материалам исследования

Среди второкурсников преобладает средний уровень прокрастинации. Довольно регулярно они откладывают учебные задания на неопределенный срок, поэтому завершают их с отсутствием мотивации, сниженной удовлетворенностью от проделанной работы. 28 % респондентов являются хроническими прокрастинаторами, которые не планируют свое время, не прилагают усилий для завершения дел, быстро переключаясь с одного вида активности на другой. Низкий уровень прокрастинации характерен только для 12 % студенческой выборки – они отличаются активной жизненной позицией, высокой самоорганизацией, но с трудом переключаются с одной деятельности на другую. В группе достоверно чаще встречается средний уровень прокрастинации ($\varphi^* = 2,92$ при $p \leq 0,01$).

При проведении корреляционного анализа по результатам всей выборки были выявлены обратные связи между шкалами прокрастинации и настойчивости ($r_s = -0,54$ при $p \leq 0,01$), прокрастинации и целеустремленности ($r_s = -0,39$ при $p \leq 0,05$), прокрастинации и бдительности ($r_s = -0,35$ при $p \leq 0,05$). Это позволяет заключить, что с ростом прокрастинации падает уверенность в собственных силах, человек ставит перед собой легкодостижимые цели, принимает поспешные решения, что обуславливает дезорганизацию не только деятельности, но и самой личности исполнителя.

Положительная корреляция выявлена между шкалой прокрастинации и избегания ($r_s = 0,41$ при $p \leq 0,05$), что, с нашей точки зрения, выступает индикатором психологической защиты, необходимой для сохранения привычного представления о собственной личности.

Для выявления особенностей личности хронического прокрастинатора дополнительно был проведен корреляционный анализ в подгруппе с высоким уровнем прокрастинации. Данные эмпирического исследования позволили выявить следующие корреляционные связи: прокрастинация положительно коррелирует с избеганием ($r_s = 0,33$ при $p \leq 0,05$) и сверхбдительностью ($r_s = 0,39$ при $p \leq 0,05$); отрицательные корреляционные связи выявлены между прокрастинацией и планомерностью ($r_s = -0,37$ при $p \leq 0,05$), прокрастинацией и самоорганизацией ($r_s = -0,48$ при $p \leq 0,05$), прокрастинацией и ориентацией на настоящее ($r_s = -0,52$ при $p \leq 0,05$). Иными словами, человек привыкший к систематическому откладыванию дел «на потом», избегает ответственности за принятие решений, отличается высокой мнительностью, хаотичностью в принятии решений, привыкает «плыть по течению», расплачиваясь за это низкой уверенностью в собственной эффективности.

В сравнении со студентами, имеющими низкий и средний уровень прокрастинации, хронические прокрастинаторы достоверно чаще страдают от собственной личной неэффективности, обусловленной низким уровнем самоорганизации ($\varphi = 1,95$ при $p \leq 0,05$), целеустремленности ($\varphi = 2,18$ при $p \leq 0,05$), выраженным проявлением прокрастинации ($\varphi = 2,47$ при $p \leq 0,01$).

Описанное исследование было проведено в конце учебного года, когда студенты выходили на сессию. Данный фактор вызывает эмоциональный дискомфорт в самочувствии большинства обучающихся, игнорирующих необходимость систематически готовиться к занятиям в течение семестра.

Низкий уровень знаний и успеваемости, внешняя, нередко отрицательная мотивация к обучению позволяют предположить, что в настоящем исследовании речь идет о ленивости испытуемых, свойственной респондентам, набравшим по шкале прокрастинации низкие и средние значения. В пользу данной гипотезы выступают и значения шкалы самоорганизации деятельности, показывающей ориентированность обучаемых на настоящее время.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прокрастинация – негативное хроническое качество личности, мешающее вовремя выполнить необходимую, но субъективно неприятную работу. Она отличается от лени энергозатратностью, негативным эмоциональным фоном, деструктивной по направленности рефлексивностью, ориентацией на прошлое или будущее время.

Регулярное и неэкономичное расходование собственных ресурсов приводит к хроническим стрессам, чреватым развитием психосоматических заболеваний, выгоранием, потерей смысла жизни. Прокрастинация часто сопровождается развитием интернет-зависимости, что, с одной стороны, обусловлено личностными характеристиками, а с другой – склонностью проводить время в сети, нередко в ущерб собственным делам.

Список литературы

1. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018;7(4А):18–26.
2. Sirois F.M., Stride C.B., Pychyl T.A. Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal of Health Psychology*. 2023;28:860–875. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>
3. Klingsieck K.B. Procrastination. When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*. 2013;1(8):24–34.
4. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. *Национальный психологический журнал*. 2015;4(20):130–140.
5. Корниенко Д.С., Руднова Н.А. Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией. *Психологические исследования*. 2018;11(59):9. <https://doi.org/10.54359/ps.v11i59.284>
6. Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп. *Национальный психологический журнал*. 2013;2(10):43–51.
7. Бородин А.Ф. Представления о прокрастинации в зарубежных исследованиях. *Человеческий капитал*. 2019;6-2(126):207–211.
8. Кормачева И.Н., Клепикова Н.М. Прокрастинация: феномен и научная проблема. *Системная психология и социология*. 2019;4(32):18–29. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.32.4.02>
9. Шейнов В.П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности. *Журнал Белорусского государственного университета. Социология*. 2020;4:120–127. <https://doi.org/10.33581/2521-6821-2020-4-120-127>
10. Przepiorka A., Blachnio A., Cudo A. Procrastination and problematic new media use: the mediating role of future anxiety. *Current Psychology*. 2023;42:5169–5177. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w>
11. Расков Д.Е. Лени и прокрастинация как практики активизма. *Международный журнал исследований культуры*. 2020;1(38):79–89. <https://doi.org/10.24411/2079-1100-2020-00005>
12. Зобков А.В. К вопросу о прокрастинации как психологической защите субъектности. *Перспективы науки и образования*. 2023;2(62):468–483. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.27>
13. Курденко А.Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий. *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*. 2019;1:128–136.
14. Сманов Д.А. Когнитивные особенности и предикторы прокрастинации. *Научный результат. Педагогика и психология образования*. 2023;9(2):97–109. <https://doi.org/10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-8>
15. Чевренди А.А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности. *Вестник ЮУрГУ. Сер. Психология*. 2016;9(3):104–113.
16. Сысов Т.А. Этнос лени в русской культуре. *Вестник Московского университета. Сер. 7. Философия*. 2019;3:92–108.

References

1. Sluchenkova K.A. Procrastination: features of definitions and their psychological meaning. *Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches*. 2018;7(4A):18–26. (In Russian).
2. Sirois F.M., Stride C.B., Pychyl T.A. Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal of Health Psychology*. 2023;28:860–875. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>
3. Klingsieck K.B. Procrastination. When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*. 2013;1(8):24–34.
4. Barabanshchikova V.V., Marusanova G.I. Perspectives for research of the procrastination phenomenon in professional work. *National psychological journal*. 2015;4(20):130–140. (In Russian).

5. Kornienko D.S., Rudnova N.A. Online social network usage, procrastination and selfreguiation. Psychological Studies. 2018;11(59):9. (In Russian). <https://doi.org/10.54359/ps.v11i59.284>
6. Barabanshchikova V.V., Kaminskaya E.O. Procrastination phenomenon in virtual project team members. National psychological journal. 2013;2(10):43–51. (In Russian).
7. Borodina L.F. Ideas about procrastination in foreign studies. Human capital. 2019;6-2(126):207–211. (In Russian).
8. Kormachyova I.N., Klepikova N.M. Procrastination: phenomenon and scientific problem. Systems Psychology and Sociology. 2019;4(32):18–29. (In Russian). <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.32.4.02>
9. Shejnov V.P. Relationship of smartphone dependence with personal states and properties. Journal of the Belarusian State University. Sociology. 2020;4:120–127. (In Russian). <https://doi.org/10.33581/2521-6821-2020-4-120-127>
10. Przepiorka A., Blachnio A., Cudo A. Procrastination and problematic new media use: the mediating role of future anxiety. Current Psychology. 2023;42:5169–5177. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w>
11. Raskov D.E. Laziness and Procrastination as Practices of Activism. International Journal of Cultural Research. 2020;1(38):79–89. (In Russian). <https://doi.org/10.24411/2079-1100-2020-00005>
12. Zobkov A.V. On procrastination as a psychological defence of personality. Perspectives of Science and Education. 2023;2(62):468–483. (In Russian). <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.27>
13. Kurdenko A.N. Procrastination and lazy: the psychological content of concepts. PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2019;1:128–136. (In Russian).
14. Smanov D.A. Cognitive features and predictors of procrastination. Research Result. Pedagogy and Psychology of Education. 2023;9(2):97–109. (In Russian). <https://doi.org/10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-8>
15. Chevrenidi A.A. Procrastination in the Structure of Personality's Temporal Relations. Bulletin of the South Ural State University. Psychology. 2016;9(3):104–113. (In Russian).
16. Sysoev T.A. Ethos of laziness in Russian culture. Moscow University Bulletin. Series 7. Philosophy. 2019;3:92–108. (In Russian).