TALABALARDA AKADEMIK PROKRASTINATSIYANING YOSHGA OID DIFFERENSIAL XUSUSIYATLARI

Odilbekov Mansurbek Maxmudjon o‘g‘li
Buxoro xalqaro universiteti
Oriental universiteti
mansurbekodilbekov85@gmail.com

Annotatsiya. *Maqolada talabalarda akademik prokrastinatsiyaning yoshga oid differensial xususiyatlari tahlil qilindi. Tadqiqotda Buxoro xalqaro universiteti, Namangan davlat universiteti va Oriental universitetining 355 nafar talabasi ishtirok etdi. Respondentlar 17–19 yosh (n=116), 20–22 yosh (n=118) va 23–25 yosh (n=121) guruhlariga ajratildi. Akademik prokrastinatsiya PASS, xavotirlanish Spielberger–Xanin shkalasi, vaqt menejmenti esa TMQ yordamida baholandi. Uchta mustaqil yosh guruhini qiyoslashda Kruskal–Uollis H mezonidan foydalanildi. Natijalarda 17–19 yoshli talabalarda kechiktirish xulqi, muammolilik va vazifaning subyektiv yoqimsizligi; 23–25 yoshda umumiy prokrastinatsiya va uni kamaytirish istagi; 20–22 yoshda esa vaziyatli xavotirlanish yuqoriroq o‘rtacha ranglarda namoyon bo‘ldi. 23–25 yoshli talabalar vaqtni rejalashtirish va vaqtga mas’uliyatli munosabat ko‘rsatkichlarida ham yetakchi bo‘ldi. Natijalar prokrastinatsiya yosh ortishi bilan oddiy chiziqli tarzda kamaymasligi, balki uning psixologik mazmuni yosh bosqichlariga ko‘ra qayta tashkil topishini ko‘rsatdi.*

Kalit so‘zlar: *akademik prokrastinatsiya, yosh davri, kechiktirish xulqi, vazifaning yoqimsizligi, vaziyatli xavotirlanish, vaqt menejmenti, talabalar.*

Аннотация. *В статье проанализированы возрастные различия академической прокрастинации у студентов. В исследовании приняли участие 355 студентов Бухарского международного университета, Наманганского государственного университета и Oriental University. Респонденты были разделены на группы 17–19 лет (n=116), 20–22 лет (n=118) и 23–25 лет (n=121). Академическая прокрастинация оценивалась с помощью PASS, тревожность — шкалы Спилбергера–Ханина, а управление временем — опросника TMQ. Для сравнения трех независимых групп использовался критерий H Краскела–Уоллиса. У студентов 17–19 лет более высокие средние ранги выявлены по откладыванию, проблемности и субъективной неприятности задания; в группе 23–25 лет — по общей прокрастинации и стремлению ее снизить; в группе 20–22 лет — по ситуативной тревожности.*

Студенты 23–25 лет также продемонстрировали более высокие показатели планирования времени и ответственного отношения ко времени. Полученные результаты показывают, что с возрастом прокрастинация не снижается линейно: меняются ее ведущие психологические компоненты и функциональное содержание.

Ключевые слова: *академическая прокрастинация, возрастной период, откладывание, неприятность задания, ситуативная тревожность, управление временем, студенты.*

Abstract. *The article examines age-related differences in academic procrastination among university students. The sample comprised 355 students from Bukhara International University, Namangan State University, and Oriental University. Participants were divided into three age groups: 17–19 years (n=116), 20–22 years (n=118), and 23–25 years (n=121). Academic procrastination was assessed with PASS, anxiety with the Spielberger–Khanin scale, and time management with TMQ. The Kruskal–Wallis H test was used to compare the three independent groups. Students aged 17–19 showed higher mean ranks for delaying behaviour, perceived problem severity, and task aversiveness; those aged 23–25 had higher overall procrastination and a stronger desire to reduce it; situational anxiety was highest among students aged 20–22. The oldest group also demonstrated stronger time planning and a more responsible attitude toward time. The findings indicate that academic procrastination does not decline linearly with age; instead, its dominant psychological components and functional meaning are reorganized across age periods.*

Keywords: *academic procrastination, age period, delaying behaviour, task aversiveness, state anxiety, time management, university students.*

KIRISH

Oliy ta’limda topshiriqlarni mustaqil rejalashtirish, uzoq muddatli maqsadlarni saqlash va bir nechta faoliyatni muvofiqlashtirish talabaning o‘zini o‘zi boshqarish imkoniyatlariga yuqori talab qo‘yadi. Shunday sharoitda akademik prokrastinatsiya — kutilayotgan salbiy oqibatlar anglanganiga qaramay, o‘quv vazifasini boshlash yoki yakunlashni ixtiyoriy kechiktirish — o‘zlashtirish va psixologik farovonlikka ta’sir etuvchi muhim muammoga aylanadi [1; 3; 5].

Akademik prokrastinatsiyani faqat vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash bilan izohlash yetarli emas. Ushbu hodisada vazifani yoqimsiz deb baholash, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, qisqa muddatli emotsional yengillikni tanlash va niyatni real harakatga aylantirishdagi regulyativ qiyinchiliklar o‘zaro birlashadi [2;

6; 8]. Shu sababli talabaning yoshi ortgani sari prokrastinatsiya albatta kamayadi, degan sodda taxmin ilmiy jihatdan tekshirilishi zarur.

Talabalik davrining 17–25 yosh oralig‘i bir xil psixologik mazmunga ega emas. Oliy ta’limga kirish va yangi akademik muhitga moslashish, kasbiy fanlarning murakkablashuvi, kelajak kasbi bo‘yicha qarorlar, mehnat va oilaviy majburiyatlarning ortishi turli yosh bosqichlarida vaqtga, muvaffaqiyatga va topshiriqqa bo‘lgan munosabatni qayta tashkil etishi mumkin. Shu jihatdan akademik prokrastinatsiyaning alohida komponentlarini yosh guruhlari kesimida qiyoslash differensial profilaktika va psixologik yordam dasturlarini asoslash imkonini beradi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

L.J. Solomon va E.D. Rothblum akademik prokrastinatsiyani yozma ish, imtihonga tayyorgarlik va boshqa o‘quv vazifalarini kechiktirish sohalari hamda uning subyektiv sabablari orqali baholagan [1]. Keyingi tadqiqotlarda kechiktirish self-regulyatsiyadagi muvaffaqiyatsizlik [3; 8], vazifadan qochish strategiyasi [2] va qisqa muddatli kayfiyatni boshqarish shakli [6] sifatida izohlandi. Bu yondashuvlar prokrastinatsiyaning tashqi xulq bilan cheklanmasdan, kognitiv, emotsional va regulyativ jarayonlarni qamrab olishini ko‘rsatadi.

P. Steelning meta-tahlili prokrastinatsiyaning o‘zini nazorat qilish, vazifaning qiymati va bajarish muddatiga bog‘liq murakkab motivatsion tabiatini asoslaydi [3]. K.B. Klingsieck esa shaxsiy xususiyatlar bilan vaziyat va vazifa talablarini birgalikda hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi [5]. Demak, yoshga oid farqlarni ham shaxsning biologik yoshi bilan emas, balki shu davrda o‘zgaradigan akademik tajriba, vazifa tuzilishi, emotsional bosim va hayotiy mas’uliyatlar bilan bog‘liq holda talqin qilish lozim.

Vaqt menejmentiga oid tadqiqotlarda rejalashtirish, vaqtga nazorat hissi va ustuvorliklarni belgilash akademik samaradorlik hamda stress bilan bog‘langan [10; 11]. Prokrastinatsiyaning o‘quv natijalari bilan salbiy aloqasi meta-tahlillarda ham tasdiqlangan [12]. Biroq yosh ortishi bilan vaqtni boshqarishning yaxshilanishi prokrastinatsiyaning barcha komponentlari bir xil kamayishini anglatmaydi. Katta yoshdagi talabalar vaqtni yaxshiroq rejalashtirishi bilan birga, ko‘p sonli rollar va raqobatlashuvchi vazifalar sabab ayrim kechiktirish holatlarini kuchliroq muammo sifatida his qilishi mumkin.

TADQIQOTNING MAQSADI VA FARAZI

Tadqiqotning maqsadi 17–19, 20–22 va 23–25 yoshdagi talabalarda akademik prokrastinatsiya komponentlari, xavotirlanish hamda vaqt menejmenti ko‘rsatkichlarining differensial namoyon bo‘lishini aniqlashdan iborat. Akademik prokrastinatsiya yoshga qarab chiziqli tarzda kamaymaydi; yoshroq talabalarda

vazifaning yoqimsizligi va bevosita kechiktirish xulqi, o‘rta yosh guruhida vaziyatli emotsional taranglik, katta yosh guruhida esa vaqtni muvofiqlashtirish va prokrastinatsiyani kamaytirishga subyektiv ehtiyoj kuchliroq namoyon bo‘lishi taxmin qilindi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot ko‘ndalang kesimdagi qiyosiy dizayn asosida tashkil etildi. Tanlanmaga Buxoro xalqaro universitetidan 132 nafar, Namangan davlat universitetidan 120 nafar va Oriental universitetidan 103 nafar, jami 355 nafar talaba kiritildi. Yosh mezoniga ko‘ra 17–19 yoshli 116 nafar (32,7%), 20–22 yoshli 118 nafar (33,2%) va 23–25 yoshli 121 nafar (34,1%) respondent ajratildi. Guruhlarning son jihatdan yaqinligi qiyosiy tahlil uchun muvozanatli empirik asos yaratdi.

Akademik prokrastinatsiya L.J. Solomon va E.D. Rothblumning PASS metodikasi [1], vaziyatli va shaxsiy xavotirlanish Spielberger–Xanin shkalasi [13], vaqtni boshqarish xususiyatlari esa B.K. Britton va A. Tesser konsepsiyasi asosidagi TMQ orqali o‘rganildi [10; 14]. PASS doirasida kechiktirish xulqi, muammolilik, prokrastinatsiyani kamaytirish istagi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, vazifaning yoqimsizligi va umumiy prokrastinatsiya ko‘rsatkichlari tahlil qilindi.

Uchta mustaqil yosh guruhining ko‘rsatkichlarini qiyoslash uchun Kruskal–Uollis H mezonidan foydalanildi [15]. Jadvallarda o‘rtacha ranglar, H qiymati va statistik ahamiyatlilik darajasi keltirildi. $p<0,05$ va $p<0,01$ qiymatlari statistik ahamiyatli deb qabul qilindi; $p=0,050$ chegaraviy natija sifatida ehtiyotkor talqin qilindi. Statistik tahlillar IBM SPSS Statistics 26.0 dasturida amalga oshirildi. Ishtirok etish ixtiyoriylik, anonimlik va ma’lumotlardan faqat umumlashtirilgan ilmiy tahlilda foydalanish tamoyillariga asoslandi.

TADQIQOT NATIJALARI

1-jadval

PASS ko‘rsatkichlarining yosh guruhlari bo‘yicha qiyosiy tahlili (n=355)

Ko‘rsatkich	17–19 yosh (n=116)	20–22 yosh (n=118)	23–25 yosh (n=121)	H	p
Kechiktirish xulqi	197,36	170,90	166,37	6,247	0,044*
Muammolilik	200,73	173,59	160,51	9,421	0,009**
Kamaytirish istagi	186,54	158,23	189,09	6,594	0,037*
Muvaffaqiyatsizlik qo‘rquvi	188,78	186,36	159,51	5,991	0,050†
Vazifaning yoqimsizligi	202,02	152,28	180,05	13,816	0,001**
Umumiy prokrastinatsiya	184,09	154,53	195,06	9,924	0,007**

Izoh: jadvalda o‘rtacha ranglar keltirilgan; * p<0,05; ** p<0,01; † p=0,050 — chegaraviy natija.

PASS natijalari yosh guruhlari o‘rtasida akademik prokrastinatsiyaning barcha tarkibiy ko‘rsatkichlari bir yo‘nalishda o‘zgarmaganini ko‘rsatdi. 17–19 yoshli talabalarda kechiktirish xulqi (197,36), muammolilik (200,73) va vazifaning yoqimsizligi (202,02) bo‘yicha eng yuqori o‘rtacha ranglar kuzatildi. Ayniqsa, vazifaning yoqimsizligi bo‘yicha tafovut yaqqol bo‘lib, H=13,816; p=0,001 ni tashkil etdi. Bu natija oliy ta’limning dastlabki yosh bosqichida qiziqarsiz, murakkab yoki ko‘p kuch talab qiladigan vazifaga kirishish qiyinroq kechishini ko‘rsatadi.

17–19 yosh davrida maktabdagi tashqi nazoratdan universitetdagi mustaqil faoliyatga o‘tish amalga oshadi. Rejalashtirish va ustuvorliklarni belgilash tajribasi hali barqarorlashmaganida, vazifaning subyektiv yoqimsizligi topshiriqni boshlash vaqtiga kuchliroq ta’sir qilishi mumkin. Kechiktirish va uning muammoli deb idrok etilishi ayni guruhda yuqori bo‘lgani prokrastinatsiyaning xulqiy va emotsional oqibatlari o‘zaro kuchayishini anglatadi.

23–25 yoshli talabalarda umumiy prokrastinatsiya eng yuqori o‘rtacha rangda namoyon bo‘ldi (195,06; H=9,924; p=0,007). Shu guruhda prokrastinatsiyani kamaytirish istagi ham yuqori bo‘ldi (189,09; H=6,594; p=0,037). Bu nisbat katta yoshdagi talaba kechiktirish oqibatlarini kuchliroq anglayotgani va uni o‘zgartirishga ehtiyoj sezayotganini ko‘rsatishi mumkin. Biroq mazkur natija alohida yosh guruhlari o‘rtasidagi juft farqlarni emas, uch guruh bo‘yicha umumiy tafovutni ifodalaydi.

20–22 yosh guruhida ko‘pchilik PASS ko‘rsatkichlari nisbatan past o‘rtacha ranglarga ega bo‘ldi. Bu davrni prokrastinatsiyadan xoli bosqich deb talqin qilib bo‘lmaydi; aksincha, akademik tartibga moslashuvning shakllangani, ammo keyingi kasbiy va hayotiy rollar bosimi hali to‘liq kuchaymagan nisbatan muvozanatli oraliq davr bo‘lishi mumkin.

2-jadval

Xavotirlanish ko‘rsatkichlarining yosh guruhlari bo‘yicha tahlili (n=355)

Ko‘rsatkich	17–19 yosh (n=116)	20–22 yosh (n=118)	23–25 yosh (n=121)	H	p
Vaziyatli xavotirlanish	180,91	193,96	159,64	6,822	0,033*
Shaxsiy xavotirlanish	180,75	186,67	166,90	2,342	0,310

Izoh: jadvalda o‘rtacha ranglar keltirilgan; * p<0,05.

Vaziyatli xavotirlanishda yosh guruhlari o‘rtasida statistik ahamiyatli tafovut aniqlandi (H=6,822; p=0,033). Eng yuqori o‘rtacha rang 20–22 yoshli talabalarda qayd etildi (193,96). Mazkur bosqichda kasbiy fanlar, mustaqil topshiriqlar,

baholash vaziyatlari va kelajak faoliyati bilan bog‘liq tanlovlar dolzarblashishi joriy emotsional taranglikni kuchaytirishi mumkin. 23–25 yosh guruhidagi nisbatan pastroq ko‘rsatkich (159,64) esa akademik tajriba va stressli vaziyatlarga nisbatan shakllangan boshqaruv strategiyalari bilan bog‘liq bo‘lishi ehtimol.

Shaxsiy xavotirlanish bo‘yicha tafovut statistik ahamiyatli emas (H=2,342; p=0,310). Demak, yosh omili vaziyatga xos vaqtinchalik taranglikda sezilarliroq aks etgan, biroq xavotirga umumiy barqaror moyillikni keskin farqlamagan. Bu natija prokrastinatsiyani kamaytirishga qaratilgan yordamda 20–22 yosh guruhida vaziyatli xavotirni boshqarish usullariga alohida e’tibor berish zarurligini ko‘rsatadi.

3-jadval

TMQ ko‘rsatkichlarining yosh guruhlari bo‘yicha qiyosiy tahlili (n=355)

Ko‘rsatkich	17–19 yosh (n=116)	20–22 yosh (n=118)	23–25 yosh (n=121)	H	p
Vaqtni rejalashtirish	175,71	151,63	205,91	16,800	0,001**
Vaqtga munosabat	176,28	160,11	197,10	7,810	0,020*
Vaqtni behuda sarflash	168,58	174,98	189,98	2,730	0,256
TMQ umumiy balli	173,68	151,63	207,86	18,240	0,001**

Izoh: jadvalda o‘rtacha ranglar keltirilgan; * p<0,05; ** p<0,01.

Vaqtni rejalashtirish (H=16,800; p=0,001), vaqtga munosabat (H=7,810; p=0,020) va TMQ umumiy ballida (H=18,240; p=0,001) yosh guruhlari o‘rtasida statistik ahamiyatli tafovutlar qayd etildi. Uchala ko‘rsatkichda ham 23–25 yoshli talabalar eng yuqori o‘rtacha ranglarga ega bo‘ldi. Bu yoshda akademik vazifalar bilan bir qatorda kasbiy rejalash, mehnat faoliyati va boshqa ijtimoiy majburiyatlarni muvofiqlashtirish zarurati vaqtning subyektiv qiymatini oshirishi mumkin.

Vaqtni behuda sarflash ko‘rsatkichida o‘rtacha ranglar farqlangan bo‘lsa-da, umumiy tafovut statistik ahamiyatli darajaga yetmadi (H=2,730; p=0,256). Shuning uchun bu ko‘rsatkich bo‘yicha yoshga xos barqaror xulosa chiqarish mumkin emas. Vaqtni chalg‘ituvchi faoliyatlarga sarflash yoshning o‘zidan ko‘ra raqamli odatlar, kundalik jadval, o‘zini nazorat qilish va individual faoliyat uslubiga ko‘proq bog‘liq bo‘lishi mumkin.

NATIJALAR MUHOKAMASI

Olingan natijalar akademik prokrastinatsiyaning yoshga qarab oddiy pasayib boruvchi xususiyat emasligini ko‘rsatdi. 17–19 yoshda uning xulqiy va vazifaga munosabat komponentlari, 20–22 yoshda vaziyatli emotsional taranglik, 23–25 yoshda esa umumiy prokrastinatsiya bilan birga uni kamaytirish ehtiyoji hamda

vaqtni strategik boshqarish faolroq namoyon bo‘ldi. Demak, bir xil umumiy ball turli yosh davrlarida turli psixologik mexanizmlarga tayanishi mumkin.

17–19 yosh guruhidagi kechiktirish xulqi va vazifaning yoqimsizligi universitet muhitiga moslashish, mustaqil o‘qishni tashkil etish va uzoq muddatli topshiriqlarni bosqichlarga ajratish ko‘nikmalarining hali shakllanish jarayonida ekanligi bilan izohlanadi. Bu natija prokrastinatsiyani self-regulyatsiya muammosi sifatida ko‘ruvchi qarashlarga mos keladi [3; 8; 9]. Yosh talabaga faqat muddatni eslatish emas, vazifani boshlashni yengillashtiruvchi aniq operatsional usullar kerak.

20–22 yoshdagi vaziyatli xavotirlanishning yuqoriligi prokrastinatsiyani emotsional regulyatsiya bilan birga tahlil qilish zarurligini tasdiqlaydi. Talaba vazifani kechiktirish orqali qisqa muddatga noqulay hissiyotdan qochishi mumkin, ammo vaqt bosimi oshgani sari taranglik kuchayadi [6; 7]. Shu sababli bu yosh guruhida baholash vaziyatlariga tayyorgarlik, xato qilishga nisbatan realistik munosabat va emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalari muhimdir.

23–25 yoshli talabalarda umumiy prokrastinatsiya bilan vaqt menejmentining bir paytda yuqori bo‘lishi tashqi tomondan paradoksal ko‘rinadi. Biroq vaqtni rejalashtirish qobiliyati kechiktirishning butunlay yo‘qolishini kafolatlamaydi. Ko‘p sonli akademik, kasbiy va shaxsiy vazifalar o‘zaro raqobatlashganda, talaba vaqtni ongli boshqarsa ham ayrim vazifalarni ortga surishi mumkin. Shu guruhdagi kamaytirish istagining yuqoriligi kechiktirish oqibatlari va vaqt resursining qiymati kuchliroq anglanayotganini ko‘rsatadi.

Natijalar profilaktik va korreksion yordamning yoshga mos differensial tashkil etilishini asoslaydi. Barcha talabalarga bir xil vaqt menejmenti treningini berish o‘rniga, 17–19 yoshdagilar bilan vazifaga kirishish va mikrobosqichlarga ajratish, 20–22 yoshdagilar bilan vaziyatli xavotirni boshqarish, 23–25 yoshdagilar bilan raqobatlashuvchi rollar, ustuvorliklar va real yuklamani muvofiqlashtirish ustida ishlash maqsadga muvofiq.

TADQIQOTNING CHEKLOVLARI

Tadqiqot ko‘ndalang kesimdagi dizaynga ega bo‘lgani sabab aniqlangan farqlarni yoshning bevosita sababiy ta’siri sifatida talqin qilib bo‘lmaydi. Yosh guruhlari ta’lim bosqichi, bandlik, oilaviy holat va o‘quv yuklamasi kabi omillar bilan qisman ustma-ust tushishi mumkin. Kruskal–Uollis mezoni uch guruh bo‘yicha umumiy tafovutni ko‘rsatadi; aynan qaysi juft guruhlar o‘rtasidagi farq ishonchli ekanini aniqlash uchun tuzatilgan post-hoc qiyoslashlar talab etiladi. Kelgusida longitudinal kuzatuv va yosh bilan bog‘liq qo‘shimcha ijtimoiy-demografik omillarni nazorat qilish maqsadga muvofiq.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

1. Akademik prokrastinatsiya yosh ortishi bilan bir tekis kamaymaydi; uning yetakchi xulqiy, emotsional va regulyativ komponentlari yosh davrlariga ko‘ra qayta tashkil topadi.

2. 17–19 yoshli talabalarda kechiktirish xulqi, muammolilik va vazifaning subyektiv yoqimsizligi yuqoriroq namoyon bo‘ldi. Birinchi bosqich talabalariga akademik moslashuv, vazifani boshlash, topshiriqni mikrobosqichlarga ajratish va qisqa muddatli rejalashtirish ko‘nikmalarini o‘rgatish zarur.

3. 20–22 yoshli talabalarda vaziyatli xavotirlanish yuqoriroq bo‘ldi, shaxsiy xavotirlanish esa yosh guruhlari bo‘yicha ishonchli farqlanmadi. Ushbu yosh guruhida baholash vaziyatlari bilan bog‘liq emotsional taranglikni boshqarish mashqlariga ustuvorlik berish lozim.

4. 23–25 yoshli talabalarda umumiy prokrastinatsiya va uni kamaytirish istagi bilan birga vaqtni rejalashtirish va vaqtga mas’uliyatli munosabat ham yuqori namoyon bo‘ldi. Bu guruhda raqobatlashuvchi akademik, kasbiy va shaxsiy vazifalarni muvofiqlashtirishga qaratilgan differensial yordam samaraliroq bo‘lishi mumkin.

5. OTM psixologik xizmatlarida prokrastinatsiyani baholashda faqat umumiy ballga tayanmasdan, talabaning yoshi, vazifaning yoqimsizligi, vaziyatli xavotirlanish, kamaytirish istagi va mavjud vaqt menejmenti resurslarini birgalikda hisobga olish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – Vol. 31, No. 4. – P. 503–509. – DOI: 10.1037/0022-0167.31.4.503.

2. Rothblum E.D., Solomon L.J., Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators // Journal of Counseling Psychology. – 1986. – Vol. 33, No. 4. – P. 387–394. – DOI: 10.1037/0022-0167.33.4.387.

3. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. – 2007. – Vol. 133, No. 1. – P. 65–94. – DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.

4. Steel P., König C.J. Integrating theories of motivation // Academy of Management Review. – 2006. – Vol. 31, No. 4. – P. 889–913. – DOI: 10.5465/AMR.2006.22527462.

5. Klingsieck K.B. Procrastination: When good things don’t come to those who wait // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18, No. 1. – P. 24–34. – DOI: 10.1027/1016-9040/a000138.

6. Sirois F.M., Pychyl T.A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // Social and Personality Psychology Compass. – 2013. – Vol. 7, No. 2. – P. 115–127. – DOI: 10.1111/spc3.12011.

7. Tice D.M., Baumeister R.F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling // Psychological Science. – 1997. – Vol. 8, No. 6. – P. 454–458. – DOI: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x.

8. Wolters C.A. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective // Journal of Educational Psychology. – 2003. – Vol. 95, No. 1. – P. 179–187. – DOI: 10.1037/0022-0663.95.1.179.

9. Wolters C.A., Won S., Hussain M. Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning // Metacognition and Learning. – 2017. – Vol. 12, No. 3. – P. 381–399. – DOI: 10.1007/s11409-017-9174-1.

10. Britton B.K., Tesser A. Effects of time-management practices on college grades // Journal of Educational Psychology. – 1991. – Vol. 83, No. 3. – P. 405–410. – DOI: 10.1037/0022-0663.83.3.405.

11. Macan T.H., Shahani C., Dipboye R.L., Phillips A.P. College students' time management: Correlations with academic performance and stress // Journal of Educational Psychology. – 1990. – Vol. 82, No. 4. – P. 760–768. – DOI: 10.1037/0022-0663.82.4.760.

12. Kim K.R., Seo E.H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis // Personality and Individual Differences. – 2015. – Vol. 82. – P. 26–33. – DOI: 10.1016/j.paid.2015.02.038.

13. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R., Vagg P.R., Jacobs G.A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.

14. Alay S., Koçak S. Validity and reliability of Time Management Questionnaire // Hacettepe University Journal of Education. – 2002. – Vol. 22. – P. 9–13.

15. Kruskal W.H., Wallis W.A. Use of ranks in one-criterion variance analysis // Journal of the American Statistical Association. – 1952. – Vol. 47, No. 260. – P. 583–621. – DOI: 10.1080/01621459.1952.10483441.