



Check for updates

Особенности познавательной
деятельности и личности современных
детей, подростков и молодежи в контексте
проблем обучения

УДК 159.99

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-1-71-79>

Способность самоуправления у студентов с различной степенью выраженности прокрастинации

О. Н. Тузова ¹

¹ Мурманский арктический государственный университет,
183038, Россия, г. Мурманск, ул. Капитана Егорова, д. 15

Сведения об авторе:

Ольга Николаевна Тузова,
SPIN-код: 4718-2498,
ResearcherID: AАН-7714-2019,
ORCID: 0000-0003-1906-8702,
e-mail: olg.tuzova@yandex.ru

Для цитирования:

Тузова, О. Н.
(2021) Способность
самоуправления у студентов
с различной степенью
выраженности прокрастинации.
*Психология человека
в образовании*, т. 3, № 1, с. 71–79.
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-1-71-79>

Получена 16 ноября 2020; прошла
рецензирование 21 декабря 2020;
принята 11 января 2021.

Права: © Автор (2021).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.
Открытый доступ на условиях
лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация. Прокрастинация как психологический феномен все чаще становится предметом исследования в контексте социальных изменений. В связи с переходом на дистанционное обучение в ситуации пандемии способность к самоорганизации, самоуправлению приобретает еще более важное значение. В статье дается краткий теоретический обзор отечественных и зарубежных исследований по вопросам самоуправления в период студенчества и проблеме прокрастинации. Рассматривается специфика проявления прокрастинации в учебно-профессиональной деятельности студентов. Под самоуправлением студентов, вслед за Н. М. Пейсаховым, понимается способность управлять своими формами активности. Прокрастинация понимается как иррациональная задержка поведения.

Целью исследования явилось выявление способности самоуправления у студентов с различной степенью прокрастинации. Было выдвинуто предположение, что существуют различия в способностях самоуправления у студентов с высокой, средней и низкой степенью прокрастинации: у студентов с высокой степенью выраженности прокрастинации способность самоуправления на всех ее этапах будет находиться на уровне более низком, чем у студентов со средней и низкой степенью прокрастинации. Для достижения поставленной цели использовались методика К. Лэй «Шкала студенческой прокрастинации» и методика «Способность самоуправления» Н. М. Пейсахова. Для доказательства достоверности полученных результатов был использован ф-критерий Фишера.

В исследовании принимали участие 100 студентов ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет» очной формы обучения 1–4 курсов в возрасте от 17 лет до 21 года.

Установлено, что у респондентов преобладает средняя выраженность прокрастинации (46%). В целом студентам свойственно откладывать выполнение заданий, задерживать сроки предоставления контрольных, курсовых работ, отчетов по практикам. Также выявлено, что у респондентов преобладает средний уровень способности самоуправления. Обучающиеся способны ставить цель, планировать, принимать решения, но испытывают трудности в анализе противоречий и ориентировке в ситуации, прогнозировании, а также в выборе критериев оценки успешности собственной деятельности.

Результаты исследования показали, что способность самоуправления студентов зависит от степени выраженности прокрастинации: чем выше уровень прокрастинации, тем ниже способность самоуправления.

Перспективами дальнейшего исследования являются формирование и развитие самоуправления студентов, которое будет способствовать оптимизации учебного процесса в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: самоуправление, прокрастинация, психологические феномены, студенты, дистанционное обучение.

Ability of self-management in students with varying degrees of procrastination

O. N. Tuzova ¹

¹ Murmansk Arctic State University, 15 Kapitana Yegorova Str., Murmansk 183038, Russia

Author:

Olga N. Tuzova,
SPIN: 4718-2498,
ResearcherID: AAH-7714-2019,
ORCID: 0000-0003-1906-8702,
e-mail: olg.tuzova@yandex.ru

For citation:

Tuzova, O. N.
(2021) Ability of self-management in students with varying degrees of procrastination. *Psychology in Education*, vol. 3, no. 1, pp. 71–79. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-1-71-79>

Received 16 November 2020;
reviewed 21 December 2020;
accepted 11 January 2021.

Copyright: © The Author (2021).
Published by Herzen State
Pedagogical University of Russia.
Open access under [CC BY-NC License 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Abstract. Procrastination as a psychological phenomenon is increasingly in the focus of research in the context of social change. Due to the transition to distance learning during the pandemic, self-organization and self-management are gaining momentum. The article provides a brief theoretical overview of domestic and foreign research on self-government during studentship and procrastination. The article explores procrastination in educational and professional activities of students. Self-management of students, following N. M. Peisakhov, is understood as the ability of students to manage different types of activity. Procrastination is understood as an irrational delay in activity. The aim of the study was to identify the ability of self-management in students with varying degrees of procrastination. It was suggested that there are differences in self-management abilities among students with high, medium and low procrastination: students with a high degree of procrastination will have a lower self-management ability at all its stages than students with medium and low procrastination. The study used the following methods: “Procrastination Scale for student populations” by C. Lay and “Ability for self-government” by N. M. Peisakhov. The Fisher’s F-test was used to validate the results.

The study involved 100 full-time students of the Murmansk Arctic State University (1–4 years of study) aged 17 to 21.

It is found that the prevailing severity of procrastination among the respondents is of medium degree (46%). In general, students tend to postpone the completion of tasks, delay the deadlines for submitting tests, term papers, and internship reports. It is also revealed that the respondents have an average level of self-management ability at all stages. Students are able to set goals, make plans and decisions, but have difficulties in analyzing contradictions and showing flexibility as well as forecasting and choosing criteria for evaluating the success of their own activities.

The results of the study showed that the self-management ability of students depends on the degree of procrastination: the higher the level of procrastination, the lower the ability of self-management.

Further research may focus on the formation and development of student self-government, which will contribute to the optimization of educational process in the context of distance learning.

Keywords: self-management, procrastination, psychological phenomena, students, distance learning.

Введение

Вынужденный переход на дистанционное обучение на всех уровнях образования в связи с пандемией поставил новые задачи, выдвинул нестандартные требования как к преподавателям, так и к обучающимся. Один из вопросов, на который предстоит ответить: готовы ли студенты к самоуправлению своей жизнедеятельностью в целом и учебной деятельностью в частности. В данном исследовании мы предприняли попытку выявить способность самоуправления у студентов с разной степенью выраженности procrastination. Исследования последних лет подтверждают, что проблема

влияния procrastination на самоуправление личности заключается в том, что в условиях транзитивного общества и дефицита времени усилилась тенденция добровольного, иррационального откладывания намеченных действий, а следствием procrastination является стресс, вызванный нереализованностью в полной, желаемой мере жизненно значимых для личности целей.

Теоретический обзор современного состояния проблемы

К сожалению, мы не встретили исследований, посвященных поиску взаимосвязей procrastination

нации и самоуправления, хотя интерес к различным аспектам данных феноменов по отдельности достаточно широк. В исследованиях, посвященных феномену прокрастинации, можно встретить большое разнообразие, как отмечает А. А. Чеврениди. Впервые этот термин был запущен в научный оборот за рубежом в 1977 г. В России же этой проблематикой начали заниматься в конце XX — в начале XXI века такие ученые, как Н. Шухова, Е. А. Михайлова, Я. И. Варваричева (Чеврениди 2016).

В научной литературе прокрастинация часто трактуется как «иррациональная задержка поведения» (Варваричева 2010).

Анализируя существующие исследования, А. Ф. Бородина выделила некоторые характерные особенности прокрастинации: откладывание или невыполнение запланированной деятельности либо откладывание принятия решения; «иррациональное» откладывание, которое не приносит никаких выгод ни в материальном, ни в психологическом плане; сопровождается негативными эмоциональными реакциями индивида (Бородина 2019).

По мнению Е. В. Петровой, проявление феномена прокрастинации особенно высоко в учебной деятельности (Петрова 2018, 157).

Группой авторов — А. В. Микляевой, С. А. Безгодовой, С. В. Васильевой, П. В. Румянцевой, Н. В. Солнцевой — было выделено четыре формы академической прокрастинации и два «фактора защиты». К формам прокрастинации они относят: «перфекционизм и социальную тревожность»; «ургентную зависимость»; отсутствие интереса к делу; импульсивность. «В число “факторов защиты” входят: 1) самоконтроль — повседневное планирование на фоне приоритета учебных дел над внеучебными; 2) письменное планирование — использование записей как средства самоконтроля деятельности» (Микляева, Безгодова, Васильева и др. 2018, 64).

Проблема самоуправления также приобретает широкий научный интерес. Появляется много исследований, связанных с выявлением различных взаимосвязей самоуправления и, например, локуса контроля (Плотникова 2020), адаптации к обучению в вузе (Петанова 2020), самоэффективности (Могилевская 2020) и пр. Обзор публикаций последних лет показал, что самоуправление студентов, как правило, изучается в рамках организации социально-воспитательной работы в вузе. Однако в данном исследовательском контексте самоуправление рассматривается как психологический феномен. Опираясь на концепцию Н. М. Пейсахова (Пейсахов, Шевцов 1991), под самоуправлением

мы понимаем способность личности к организации собственной активной жизнедеятельности. Способность самоуправления предполагает, что человек умеет ориентироваться в объективных ситуациях, прогнозировать, ставить цели, планировать, принимать самостоятельные решения, объективно оценивать результаты своей деятельности и, при необходимости, вносить в нее изменения.

Организация и методы исследования

Анализ литературы позволил нам выдвинуть гипотезу о существовании различий в способностях самоуправления у студентов с высокой, средней и низкой степенью прокрастинации: у студентов с высокой степенью выраженности прокрастинации способность самоуправления на всех ее этапах будет находиться на уровне более низком, чем у студентов со средней и низкой степенью прокрастинации. Для достижения поставленной цели применялись такие методики, как «Шкала студенческой прокрастинации» К. Лэй, которая описывает типичное для учебной деятельности избегающее поведение, и «Способность самоуправления» Н. М. Пейсахова, которая дает возможность узнать о способности владеть собой в различных ситуациях. Для доказательства достоверности полученных результатов был использован ф-критерий Фишера.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет». В исследовании приняли участие 100 студентов очной формы обучения 1–4 курса, обучающихся по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Возраст респондентов — 17–21 лет.

Результаты и их обсуждение

Модель исследования предполагала, во-первых, выявление особенностей самоуправления и выраженности прокрастинации и, во-вторых, анализ различий в способности самоуправления между студентами с разной степенью выраженности прокрастинации.

Изучение способности самоуправления у студентов позволило выявить некоторые особенности и проблемные зоны (см. табл. 1).

Результаты показали, что в выборке исследования преобладает средний уровень способности самоуправления как в общем, так и отдельно по всем компонентам. Из табличных данных видно, что большинство респондентов способны ставить цели, планировать, принимать

Табл. 1. Результаты оценок уровней самоуправления по шкалам в выборке исследования (%)

Этапы самоуправления	Оценка уровня самоуправления по шкале				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Анализ противоречий	0	5	55	20	20
Прогнозирование	2	10	45	28	15
Целеполагание	15	30	40	10	5
Планирование	8	22	35	25	10
Критерии оценки качества	3	10	42	20	25
Принятие решения	10	26	54	5	5
Самоконтроль	12	18	45	15	10
Коррекция	10	20	44	16	10
Общая способность самоуправления	8	16	46	15	15

решения, а также имеют высокий самоконтроль. Однако обнаружены проблемные зоны в способности самоуправления у студентов. Наиболее низкие результаты продемонстрированы по таким компонентам самоуправления, как анализ противоречий, прогнозирование, критерии оценки качества. Ни один из респондентов в данной выборке не показал высокий результат в способности ориентироваться в ситуации. Данный факт, возможно, был усугублен переходом на дистанционную форму обучения. Объективная ситуация возникла неожиданно, носила непредсказуемый характер, имела много новых моментов. Очевидно, студентам не хватало внешней поддержки, так как преподаватели также нуждались в адаптации к новой ситуации. В ситуации неопределенности, нестабильности затрудняется способность к прогнозированию. В данной выборке всего лишь 2% респондентов показали высокий уровень данной способности. Очевидной проблемой студентов явился выбор критериев оценки собственной деятельности. Студентам, которые показали результаты низкие (25%) и ниже среднего (20%), сложно выстроить всю систему отношений к себе, к другим, к делу. Можно констатировать, что у этих респондентов не сформирована устойчивая самооценка.

Им сложно решить, какие показатели могут стать критерием их успешной деятельности, в каком случае они будут удовлетворены результатом. На наш взгляд, наличие низких показателей хотя бы по одному компоненту будет затруднять самоуправление личности в целом.

Прокрастинация также выступает препятствием эффективного самоуправления.

Результаты, полученные по методике К. Лэя, позволили нам сформировать три группы респондентов с различной степенью выраженности прокрастинации:

- 1) высокая выраженность прокрастинации была выявлена у 21% респондентов;
- 2) средняя выраженность прокрастинации обнаружена у 59% респондентов;
- 3) низкая выраженность прокрастинации — у 20%.

Эти данные свидетельствуют о преобладании средней степени выраженности прокрастинации. Можно констатировать, что респонденты с высокой и средней степенью выраженности прокрастинации испытывают проблемы с несвоевременным завершением планируемых или неотложных дел, не способны к назначенному сроку подготовить определенные задания, склонны к откладыванию повседневных дел, они не умеют правильно распоряжаться своим временем. Для них характерна погруженность в воспоминания о прошлых достижениях и успехах в сочетании с недостатком внимания к планам на будущее. Также можно наблюдать, что для респондентов характерно раздражение, самобичевание и социальная тревожность. Внешне могут быть заметны нарушения хода работы и напряженные отношения с преподавателями.

Следующий этап исследования предполагает сравнительный анализ способности самоуправления по всем шкалам между группами

студентов с разной степенью выраженности прокрастинации. Результаты представлены в таблицах 2–9.

Как говорилось выше, в выборке исследования обнаружены проблемы, связанные с анализом противоречий и ориентировке в ситуации. Ни в одной из групп не выявлен высокий результат. Однако можно констатировать, что у студентов с низкой степенью выраженности прокрастинации результаты в процентном соотношении выше, так как 25% респондентов этой группы показали результат выше среднего, а наибольшее количество студентов с высокой степенью выраженности прокрастинации показали низкий уровень по данной шкале.

Способность к прогнозированию хорошо развита в группе студентов с низкой выраженностью прокрастинации (все респонденты показали высокий, выше среднего и средний

результаты). В то же время у студентов с высокой степенью выраженности прокрастинации преобладают результаты на уровнях ниже среднего и низком. Чуть больше половины студентов со средней степенью выраженности прокрастинации показали средний уровень самоуправления по шкале «Прогнозирование». Способность к прогнозированию связана с анализом прошлого и будущего. Студенты, склонные к прокрастинации, возможно, недостаточно точно «чувствуют» время, «застревают» в прошлом, не могут точно соотносить временные отрезки, будущее рассматривают как неопределенно далекое время, в связи с чем у них складывается ложное ощущение, что «я еще успеваю».

Целеполагание как этап самоуправления в данной выборке сформировано достаточно хорошо: студенты с низкой и средней степенью выраженности прокрастинации продемонстри-

Табл. 2. Сравнительный анализ уровней самоуправления по шкале «Анализ противоречий» у студентов с разной степенью выраженности прокрастинации (%)

Группы с разной степенью выраженности прокрастинации	Уровни самоуправления по шкале «Анализ противоречий»				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Высокая	0	0	28,6	23,8	47,6
Средняя	0	0	62,7	20,3	17
Низкая	0	25	60	15	0

Табл. 3. Сравнительный анализ уровней самоуправления по шкале «Прогнозирование» у студентов с разной степенью выраженности прокрастинации (%)

Группы с разной степенью выраженности прокрастинации	Уровни самоуправления по шкале «Прогнозирование»				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Высокая	0	0	28,6	38	33,4
Средняя	0	1,7	50,9	33,9	13,5
Низкая	10	45	45	0	0

Табл. 4. Сравнительный анализ уровней самоуправления по шкале «Целеполагание» у студентов с разной степенью выраженности прокрастинации (%)

Группы с разной степенью выраженности прокрастинации	Уровни самоуправления по шкале «Целеполагание»				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Высокая	0	0	28,6	47,6	23,8
Средняя	11,8	33,9	54,3	0	0
Низкая степень	40	50	10	0	0

ровали результаты не ниже среднего, что свидетельствует о способности формулировать цели и задачи, выстраивать путь к достижению желаемого результата. Необходимо отметить, что при выраженной прокрастинации эта способность снижена. На наш взгляд, данный факт является важным показателем развития личности. Студентам, которые продемонстрировали низкие результаты по данной шкале, необходимо рекомендовать дополнительные диагностические мероприятия и, возможно, применение коррекционных программ.

Результаты по шкале «Планирование» тесно взаимосвязаны с результатами по шкале «Целеполагание». И если у студентов с низкой степенью выраженности прокрастинации они идентичны, то у студентов с высокой выраженностью прокрастинации результаты ухудшаются, поскольку планирование невозможно без четко сформулированной цели.

Результаты по шкале «Критерии оценки», как говорилось выше, также обозначили проблемную зону в данной выборке. Особое внимание обращает на себя факт преобладания низких оценок в группе студентов с высокой выраженностью прокрастинации (71,4% респондентов). У этой группы студентов можно наблюдать нарушения в системе отношений личности к себе, к другим людям, своим возможностям. Эти респонденты испытывают существенные затруднения при выделении критериев, с помощью которых они могли бы оценить свою деятельность. Студенты с низкой степенью прокрастинации уверены в себе, хорошо понимают ценность того, чем занимаются, имеют адекватную самооценку, выстраивают эффективные взаимоотношения.

Уровни самоуправления по шкале «Принятие решения» различаются между группами с высокой и средней степенью выраженности

Табл. 5. Сравнительный анализ уровней самоуправления по шкале «Планирование» у студентов с разной степенью выраженности прокрастинации (%)

Группы с разной степенью выраженности прокрастинации	Уровни самоуправления по шкале «Планирование»				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Высокая	0	0	4,8	47,6	47,6
Средняя	0	20,3	54,3	25,4	0
Низкая	40	50	10	0	0

Табл. 6. Сравнительный анализ уровней самоуправления по шкале «Критерии оценки» у студентов с разной степенью выраженности прокрастинации (%)

Группы с разной степенью выраженности прокрастинации	Уровни самоуправления по шкале «Критерии оценки»				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Высокая	0	0	14,3	14,3	71,4
Средняя	0	0	54,3	28,8	16,9
Низкая	15	50	35	0	0

Табл. 7. Сравнительный анализ уровней самоуправления по шкале «Принятие решения» у студентов с разной степенью выраженности прокрастинации (%)

Группы с разной степенью выраженности прокрастинации	Уровни самоуправления по шкале «Принятие решения»				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Высокая	0	0	52,4	23,8	23,8
Средняя	3,4	25,4	71,2	0	0
Низкая	40	55	5	0	0

прокрастинации и группой с низкой выраженностью. Большая часть респондентов из первой и второй группы продемонстрировали средний уровень по данной шкале, что говорит о невысокой активности, о том, что им, возможно, трудно сделать первый шаг. Респонденты третьей группы показывают результаты на высоком и выше среднего уровнях, что свидетельствует о высокой активности и наличии стремления действовать.

Самоконтроль — необходимый этап самоуправления. Как видно из таблицы 8, наибольшие затруднения здесь также испытывают студенты с высокой степенью выраженности прокрастинации.

Самоуправление всегда предполагает внесение изменений в план действий в зависимости от объективных обстоятельств. Результаты наглядно демонстрируют, что коррекция своих действий наиболее затруднительна для студентов с высокой степенью выраженности прокрастинации.

Представленный анализ результатов по всем шкалам самоуправления позволяет утверждать, что различия между группами студентов с разной степенью выраженности прокрастинации существуют на всех этапах. Соответственно, были выявлены различия в общей способности самоуправления студентов с разной степенью выраженности прокрастинации (см. табл. 10).

Попарное сравнение групп с применением критерия Фишера показало, что достоверно значимые различия отсутствуют в общей способности самоуправления на уровнях выше среднего и ниже среднего между группами студентов с высокой и средней выраженностью прокрастинации, но на среднем уровне различия существуют. Были установлены достоверно значимые различия на всех уровнях общей способности самоуправления между группами с низкой и средней степенью выраженности прокрастинации ($F^*_{эмп.} = 3,1$, при $p \leq 0,01$),

Табл. 8. Сравнительный анализ уровней самоуправления по шкале «Самоконтроль» у студентов с разной степенью выраженности прокрастинации (%)

Группы с разной степенью выраженности прокрастинации	Уровни самоуправления по шкале «Самоконтроль»				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Высокая	0	0	4,7	47,6	47,6
Средняя	6,8	13,5	71,2	8,5	0
Низкая	40	50	10	0	0

Табл. 9. Сравнительный анализ уровней самоуправления по шкале «Коррекция» у студентов с разной степенью выраженности прокрастинации (%)

Группы с разной степенью выраженности прокрастинации	Уровни самоуправления по шкале «Коррекция»				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Высокая	0	0	9,6	42,8	47,6
Средняя	1,7	15,3	71,2	11,8	0
Низкая	45	55	0	0	0

Табл. 10. Сравнительный анализ уровней общей способности самоуправления студентов с разной степенью выраженности прокрастинации (%)

Группы с разной степенью выраженности прокрастинации	Уровни общей способности самоуправления студентов				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Высокая	0	4,8	4,8	19	71,4
Средняя	0	10,2	71,2	18,6	0
Низкая	40	45	15	0	0

а также низкой и высокой степенью выраженности прокрастинации ($F^*_{эмп.} = 3,2$, при $p \leq 0,01$).

Анализ результатов показал, что студенты с высокой степенью выраженности прокрастинации, которым трудно выполнять работу в заданные сроки, склонные откладывать написание отчетов, контрольных, курсовых работ в указанные сроки, имеют более низкие показатели по уровням самоуправления, в отличие от студентов с низкой степенью выраженности прокрастинации.

Выводы

В результате проведенного исследования были сформулированы следующие выводы.

- 1) Несмотря на то, что в выборке исследования наибольший процент респондентов продемонстрировали средний уровень способности самоуправления, существует группа студентов с низким и ниже среднего уровнями, которые не способны самостоятельно организовать, спланировать свою деятельность. Следует признать, что студенты с низким уровнем самоуправления будут нуждаться в дополнительном содействии со стороны преподавателя во время организации дистанционного обучения.
- 2) Выявлены проблемные зоны в способности самоуправления студентов, такие

как трудности в анализе противоречий, прогнозировании, выделении критериев оценки качества собственной деятельности. Данный факт требует дальнейшего анализа для установления причин низких результатов по этим показателям.

- 3) Доказано наличие различий в способностях самоуправления у студентов с высокой, средней и низкой степенью прокрастинации: у студентов с высокой степенью выраженности прокрастинации способность самоуправления на всех ее этапах находится на более низком уровне, чем у студентов со средней и низкой степенью прокрастинации.

На основании полученных результатов были поставлены задачи дальнейшего исследования:

- выявить причины высокой выраженности прокрастинации у студентов и низких показателей способности к самоуправлению;
- разработать психолого-педагогические рекомендации для обучающихся и преподавателей по развитию способности самоуправления у студентов на всех ее этапах.

Дистанционное обучение, возможно, может выступить одной из форм развития способности самоуправления студентов. Следовательно, необходимо использовать дистанционное обучение как педагогический ресурс.

Литература

- Бородина, Л. Ф. (2019) Представление о прокрастинации в зарубежных исследованиях. *Человеческий капитал*, № 6-2 (126), с. 207–211.
- Варваричева, Я. И. (2010) Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*, № 3, с. 121–131.
- Микляева, А. В., Безгодова, С. А., Васильева, С. В. и др. (2018) Академическая прокрастинация в структуре стилевых особенностей учебной деятельности студентов. *Психологическая наука и образование*, т. 23, № 4, с. 61–69. <https://doi.org/10.17759/pse.2018230406>
- Могилевская, В. Ю. (2020) Связь способности к самоуправлению и самоэффективности в юношеском возрасте (на материале Приднестровья). В кн.: *Горизонты и риски развития образования в условиях системных изменений и цифровизации: сборник научных трудов XII Международной научно-практической конференции, «Шамовские педагогические чтения научной школы Управления образовательными системами», 25 января 2020 г. В 2 ч. Ч. 2*. Москва: Международная академия наук педагогического образования, с. 509–514.
- Пейсахов, Н. М., Шевцов, М. Н. (1991) *Практическая психология (научные основы)*. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 122 с.
- Петанова, Е. И. (2020) Самоуправление российских и китайских студентов, адаптирующихся к обучению в вузе. В кн.: П. С. Аветисян, Г. З. Саркисян (ред.). *Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты: II Международная научно-практическая конференция, 25–26 октября 2019 г., Ереван*. Ереван: Изд-во Рос.-Армян. у-та, с. 587–592.
- Петрова, Е. В. (2018) Феномен прокрастинации в учебном процессе. *Вестник университета*, № 4, с. 156–158.
- Плотникова, Е. С. (2020) Взаимосвязь локуса контроля на способности к самоуправлению. *Вестник Северо-восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия*, № 1 (17), с. 42–46.
- Чеврениди, А. А. (2016) Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе. *Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина*, № 4-1, с. 16–25.

References

- Borodina, L. F. (2019) Predstavlenie o prokrastinatsii v zarubezhnykh issledovaniyakh [Understanding of procrastination in foreign studies]. *Chelovecheskij kapital — Human Capital*, no. 6-2 (126), pp. 207–211. (In Russian)
- Chevrenidi, A. A. (2016) Obzor issledovaniy fenomena prokrastinatsii v istoricheskoy retrospektive [Review of research on the phenomenon of procrastination in historical retrospect]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. S. Pushkina — Vestnik of Pushkin Leningrad State University*, no. 4-1, pp. 16–25. (In Russian)
- Miklyaeva, A. V., Bezgodova, S. A., Vasil'eva, S. V. et al. (2018) Akademicheskaya prokrastinatsiya v strukture stilevykh osobennostej uchebnoj deyatel'nosti studentov [Academic procrastination in the structure of learning activity styles in students]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 23, no. 4, pp. 61–69. <https://doi.org/10.17759/pse.2018230406> (In Russian)
- Mogilevskaya, V. Yu. (2020) Svyaz' sposobnosti k samoupravleniyu i samoeffektivnosti v yunosheskom vozraste (na materiale Pridnestrov'ya) [The connection between self-management ability and self-efficacy in adolescence (based on Transnistria material)]. In: *Gorizonty i riski razvitiya obrazovaniya v usloviyakh sistemnykh izmenenij i tsifrovizatsii: sbornik nauchnykh trudov XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii "Shamovskie pedagogicheskie chteniya nauchnoj shkoly Upravleniya obrazovatel'nymi sistemami", 25 yanvarya 2020 g. [Horizons and risks of education development in the context of systemic changes and digitalization: Proceedings of the XII International scientific and practical conference "Shamov Pedagogical Readings of the Scholar School of Educational Systems Management", 25 January 2020]: In 2 parts. Pt 2. Moscow: Mezhdunarodnaya akademiya nauk pedagogicheskogo obrazovaniya Publ., pp. 509–514. (In Russian)*
- Pejsakhov, N. M., Shevtsov, M. N. (1991) *Prakticheskaya psikhologiya (nauchnye osnovy) [Practical psychology (scientific foundations)]*. Kazan: Kazan University Publ., 122 p. (In Russian)
- Petanova, E. I. (2020) Samoupravlenie rossijskikh i kitajskikh studentov, adaptiruyushchikhsya k obucheniyu v vuze [Self-government of Russian and Chinese students, adapting to study at the university]. In: P. S. Avetisyan, G. Z. Sarkisyan (ed.). *Problemy razvitiya lichnosti v usloviyakh globalizatsii: psikhologo-pedagogicheskie aspekty: II Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya, 25–26 okt. 2019 g., Yerevan [Problems of personality development in the context of globalization: Psychological and pedagogical aspects: Proceedings of the II International scientific and practical conference, 25–26 October 2019, Yerevan]*. Yerevan: Russian-Armenian (Slavonic) University Publ., pp. 589–594. (In Russian)
- Petrova, E. V. (2018) Fenomen prokrastinatsii v uchebnom protsesse [Procrastination in academic learning]. *Vestnik universiteta*, no. 4, pp. 156–158. (In Russian)
- Plotnikova, E. S. (2020) Vzaimosvyaz' lokusa kontrolya na sposobnosti k samoupravleniyu [The relationship of the locus of control and self-government]. *Vestnik Severo-vostochnogo federal'nogo universiteta im. M. K. Ammosova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Filosofiya — Vestnik of North-Eastern Federal University. Pedagogics. Psychology. Philosophy*, no. 1 (17), pp. 42–46. (In Russian)
- Varvaricheva, Ya. I. (2010) Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya [The procrastination phenomenon: Problems and prospects for research]. *Voprosy psikhologii*, no. 3, pp. 121–131. (In Russian)