



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

УДК 159.9.07

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-1-61-70>

Академическая прокрастинация как элиминация учебной активности

И. Н. Кормачёва^{✉1}

¹ Психологический центр «Ирис», 630105, Россия, г. Новосибирск, ул. Рельсовая, д. 9

Сведения об авторе:

Ирина Николаевна Кормачёва,
SPIN-код: 2837-1150,
ORCID: 0000-0001-9208-0922,
e-mail: irina@kormacheva.ru

Для цитирования:

Кормачёва, И. Н.
(2021) Академическая прокрастинация как элиминация учебной активности. *Психология человека в образовании*, т. 3, № 1, с. 61–70.
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-1-61-70>

Получена 26 ноября 2020; прошла рецензирование 21 декабря 2020; принята 9 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. В статье представлено эмпирическое исследование, направленное на проверку гипотезы о том, что академическая прокрастинация элиминирует учебную активность. Проверка данной гипотезы позволяет подтвердить имеющиеся теоретические разработки, а также получить новые эмпирические данные в рамках исследования учебной активности и прокрастинации. Объект исследования — учебная активность студента. Предмет исследования — академическая прокрастинация. Цель исследования — выявление характера взаимосвязей академической прокрастинации с учебной активностью студентов и ее компонентами. В соответствии с целью исследования определены следующие задачи: подобрать диагностический инструментарий, адекватный цели исследования; осуществить статистический анализ взаимосвязей академической прокрастинации с учебной активностью и ее компонентами; интерпретировать полученные результаты. Респонденты — студенты факультета психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет». В исследовании применяется метод корреляционного анализа (критерий ранговой корреляции r_s -Спирмена). Используются следующие методики: «Шкала прокрастинации» П. Стила (Клепикова, Кормачёва 2019), «Вопросник учебной активности студентов» (Волочков 2007). Выявлены значимые взаимосвязи академической прокрастинации со следующими параметрами: учебная мотивация, самооценка обучаемости студента, контроль действий при реализации учебной деятельности, контроль действий при фрустрации в ходе учебной деятельности, самооценка результатов учебной активности, исполнительская динамика в ходе учебной деятельности, творческая динамика в ходе учебной деятельности, потенциал учебной активности, регулятивный компонент учебной активности, динамика реализации учебной активности, интегральный показатель учебной активности. В результате проведенного исследования удалось доказать, что академическая прокрастинация элиминирует учебную активность за счет негативного воздействия на ее компоненты и их элементы.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, учебная активность, компоненты учебной активности, корреляционный анализ, элиминация.

Academic procrastination as an elimination of educational activity

I. N. Kormacheva^{✉1}

¹ Psychological Center Iris, 9 Relsovaya Str., Novosibirsk 630105, Russia

Author:

Irina N. Kormacheva,
SPIN: 2837-1150,
ORCID: 0000-0001-9208-0922,
e-mail: irina@kormacheva.ru

For citation:

Kormacheva, I. N.
(2021) Academic procrastination as an elimination of educational activity. *Psychology in Education*, vol. 3, no. 1, pp. 61–70.
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-1-61-70>

Received 26 November 2020;
reviewed 21 December 2020;
accepted 9 January 2021.

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

Abstract. The article presents the results of an empirical study. It tests the hypothesis that academic procrastination eliminates learning activity. Testing this hypothesis allows us to confirm the existing theoretical developments, as well as to obtain new empirical data on learning activity and procrastination. The research focuses on the educational activity of students, namely, academic procrastination. The aim of the study is to identify the nature of the relationship between academic procrastination and the educational activity of students and its components. In line with the aim of the study, the following tasks have been identified: to select adequate diagnostic tools; to carry out a statistical analysis of the relationship between academic procrastination and educational activity and its components; to interpret the obtained results. The respondents are the students of the Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University. The study uses the method of correlation analysis (the r_s -Spearman rank correlation criterion). Other methods include P. Steele's procrastination scale (Klepikova, Kormacheva 2019) and "Questionnaire of student learning activity" (Volochnikov 2007). Academic procrastination correlates with the following parameters: educational motivation, students' self-assessment of academic progress, control of educational activity, control of frustration during educational activity, self-assessment of the results of educational activity, performance dynamics during educational activity, creative dynamics during educational activity, the potential of educational activity, the regulatory component of educational activity, the dynamics of educational activity, the integral indicator of educational activity. The study proved that academic procrastination eliminates educational activity due to the negative impact on its components and their elements.

Keywords: academic procrastination, learning activity, components of learning activity, correlation analysis, elimination.

Введение

Противоречивые тенденции современного общества, реформирование всех уровней системы образования, в том числе изменения в системе высшего образования, а также многозадачность как непереносимое условие современной жизни выдвигают особые требования к образовательному процессу в вузе и качеству обучения студентов.

Современные студенты постоянно оказываются в ситуации выбора, как внутреннего (по отношению к себе), так и внешнего (социального), что дает им возможность самореализоваться, проявить свою индивидуальность. Важнейшим становится принцип активности субъекта деятельности. Большое внимание уделяется саморазвитию, самовоспитанию, самоформированию, активно утверждается личностно-ориентированный подход, который предполагает своей основной целью развитие субъектности.

При этом вместо стремления максимально заявить о себе в открытом образовательном пространстве значительная часть учащихся оказывается неспособной сделать выбор, принять решение, приступить к действиям. Широкое распространение получает феномен прокрастинации, который особенно ярко выражен у студентов, получающих среднее и высшее образование. Распространенность данного феномена в студенческой среде — до 80–95% (Былина 2018; Зверева 2015; Чеврениди 2019) — заставляет нас обратиться к анализу происходящего. Многие студенты имеют серьезные проблемы в обучении, обусловленные прокрастинацией, и признают, что не могут справиться с ней самостоятельно.

Суть феномена «прокрастинация» заключается в том, что при сохранении видимой активности деятельность человека перестает быть продуктивной. Хотя человек осознает важность предстоящих дел (должностные, учебные или домашние дела), он откладывает их выполнение

на последний момент, а время тратится на посторонние, малозначительные, а иногда и просто бессмысленные занятия.

Очевидно, что подобная тенденция ставит под угрозу саму идею высшего образования — личностно-профессиональное становление специалиста, осуществляющееся в учебной активности студентов. Учебная активность — это понятие, характеризующее динамическую сторону учебно-профессиональной деятельности студентов, это результат интеграции, особого синтеза различных видов и проявлений активности, качественно-количественная мера взаимодействия субъекта учения со средой обучения (Волочков 2007).

Характер взаимосвязи академической прокрастинации с учебной активностью точнее всего можно описать, используя термин «элиминация». Он употребляется в различных областях знания (математика, биология, фармакология, экономика и т. д.) и в самом общем виде означает исключение либо полное уничтожение элемента какой-либо системы. В психологии термин также употребляется для описания процесса и результата исчезновения каких-либо психологических структур, уступающих место каким-то новым психологическим структурам. Большинство ученых сходятся во мнении, что прокрастинация связана со множеством компонентов учебного процесса, элиминирует их, что в конце концов разрушает учебную активность в целом (Былина 2018; Валиуллина 2018; Данилова, Розмаинский 2019; Карина 2017; Кондрашихина 2020; Руднова 2019; Closson, Boutilier 2017; Eisenbeck, Carreno, Ucles-Juarez 2019; Grunschel, Patrzek, Klingsieck, Fries 2018; Gustavson, Miyake 2017; Kim, Fernandez, Terrier 2017; Ziegler, Opdenakker 2018).

На данный момент существует множество разрозненных эмпирических исследований, характеризующих взаимосвязь прокрастинации и различных компонентов психического. Однако характер взаимосвязей академической прокрастинации именно с учебной активностью пока не был описан. В связи с этим цель нашего исследования звучит следующим образом: выявить характер взаимосвязей академической прокрастинации с учебной активностью студентов и ее компонентами.

Теоретический обзор современного состояния проблемы

Проблема активности, в том числе учебной, сохраняет свою актуальность в современных фундаментальных исследованиях, в рамках

которых рассматриваются сущность активности и закономерности ее проявления (Абульханова 1999; Волочков 2007). При этом многие аспекты, касающиеся проблемы активности, остаются нерешенными: по-прежнему является дискуссионным вопрос о соотношении категорий «активность» и «деятельность»; нет однозначного ответа об источниках активности, а также о преобладании среди них внутренних либо внешних; существует крайне мало исследований, решающих задачу выявления общих и специфических проявлений активности в различных сферах жизни; достаточно мало исследователей разрабатывают вопрос о целостной активности в определенной сфере деятельности (учебной, трудовой, спортивной, игровой и т. д.); существует минимум диагностических методов, позволяющих определить проявления и общий уровень развития активности и т. д.; недостаточно исследованы гендерные и возрастные особенности активности и т. д.

Любопытно, что несмотря на широкое употребление термина «учебная активность» в теории и практике психологии, в обобщающих трудах по психологии активности человека данное понятие практически не встречается, а его содержание обсуждается косвенно, через созвучные или близкие по смыслу понятия.

В самом общем виде можно сказать, что учебная активность долгое время рассматривалась как показатель включенности учащегося в учебную деятельность, исследовались ее связи с компонентами волевой, интеллектуальной, познавательной и эмоциональной активности, а также с ориентацией на результат. При этом до 90-х гг. XX в. само понятие оставалось слабо разработанным, не была предложена структура и не выделялись виды, проявления учебной активности в различные возрастные периоды и т. д. В 90-х годах XX в. проблему учебной активности начал разрабатывать А. А. Волочков, который предложил интегративную концепцию активности, представленную в виде интегративной модели учебной активности в его докторской диссертации в 2002 году (Волочков 2002).

А. А. Волочков определил понятие «учебная активность» следующим образом: учебная активность — результат интеграции, особого синтеза различных видов и проявлений активности, качественно-количественная мера взаимодействия субъекта учения со средой обучения.

Согласно А. А. Волочкову, учебная активность — это система, которая состоит из четырех подсистем:

- потенциал активности (включает в себя учебную мотивацию и обучаемость) отражает готовность к осуществлению учебной деятельности;
- регулятивный компонент описывает соотношение произвольной и непроизвольной саморегуляции в учебной деятельности;
- динамический компонент отражает наличие исполнительских навыков, творческих способностей и самостоятельности;
- результативный компонент (представлен объективными результатами учебной деятельности и удовлетворенностью достигнутым) завершает один цикл учебной активности и дает толчок следующему циклу.

Модель А. А. Волочкова позволяет детально проследить работу каждой подсистемы и системы учебной активности в целом.

В данном контексте особый интерес вызывает феномен прокрастинации. Начиная с 80-х гг. XX в. этот странный вид «бесполезной» активности, негативно влияющий на учебную активность, продолжает нарастать среди взрослого населения и учащейся молодежи (Виндекер, Останина 2014; Былина 2018; Зверева 2015; Иванов 2020; Иванов, Галюк 2016; Коржова 2019; Коржова, Веревкина 2019; Closson, Boutilier 2017; Eisenbeck, Carreno, Ucles-Juarez 2019; Won, Yu 2018; Ziegler, Opdenakker 2018).

Прокрастинация не является порождением современности, но термин был введен в науку только в 1977 г., хотя сам феномен широко обсуждался за рубежом с 40-х гг. XX в. В отечественной психологии исследования прокрастинации начались с середины 90-х гг. XX в.

На данный момент не существует общепринятого понимания прокрастинации, и этот феномен чаще всего рассматривается исходя из методологических предпочтений ученых. Это породило достаточно большое количество несистематизированной информации, в том числе различные подходы, концепции, теоретические находки и эмпирические данные, которые пока не до конца осмыслены современной психологией. Маркером сложившейся ситуации являются многочисленные дискуссии вокруг содержательного наполнения феномена, определения его структурных элементов, источников, видов, а также причисления к какому-либо уровню методологии. Эмпирические исследования также пока не могут компенсировать слабую теоретическую разработанность понятия «прокрастинация» (Богачева, Павлова, Корнилова 2019;

Былина 2018; Валиуллина 2018; Данилова, Розмаинский 2019; Евстратова 2015; Зверева 2015; Карина 2017; Колосова 2015; Кондрашихина 2020; Кошкарова, Яковлева 2019; Лученкова 2017; Руднова 2019; Чеврениди 2019; Fernie, Copar, Fisher, Spada 2018; Grunschel, Patrzek, Klingsieck, Fries 2018; Gustavson, Miyake 2017; Kim, Fernandez, Terrier 2017).

В данном исследовании используется следующее определение прокрастинации: это личностный системный феномен, поведенческий аспект которого проявляется в откладывании принятия решения или фактического выполнения дела на последний момент, а внутренний план включает в себя эмоциональный (негативное отношение к собственному откладыванию, в том числе тревога, депрессия, страх, злость), волевой (слабый регуляционный потенциал личности) и мотивационный (наличие актуального мотива) компоненты (Кормачёва, Клепикова 2019).

Теоретические исследования единогласны в вопросе о том, что академическая прокрастинация элиминирует учебную активность, однако эмпирических данных, подтверждающих данную гипотезу, обнаружить не удалось. Чаще всего исследователи удовлетворяются результатами, свидетельствующими, что прокрастинация оказывает негативное влияние на один из компонентов учебной активности, и на основе локальных данных делают общий вывод в отношении учебной активности в целом. Данное исследование нацелено на заполнение данного пробела в эмпирических данных и подтверждение общих теоретических положений.

Организация и методы исследования

Исходя из теоретического анализа проблемы и формулировки цели, были определены объект, предмет и гипотеза исследования.

Объект исследования — учебная активность студента.

Предмет исследования — академическая прокрастинация.

Гипотеза исследования: академическая прокрастинация способствует снижению или полному затуханию учебной активности.

Основными задачами исследования стали следующие:

- 1) Подобрать диагностический инструментарий, адекватный цели исследования.
- 2) Осуществить статистический анализ взаимосвязей академической прокрастинации с учебной активностью и ее компонентами.

3) Интерпретировать полученные результаты.

В исследовании приняли участие 202 человека — студенты 2 курса очной формы обучения факультета психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», 18–19 лет (средний возраст — 18,4 года).

В исследовании применялся следующий диагностический инструментарий:

- 1) «Шкала прокрастинации» П. Стила (Клепикова, Кормачёва 2019). Данная методика адресно направлена на изменение прокрастинации в рабочей и учебной сфере, что позволит эффективно определить уровень выраженности академической прокрастинации студентов.
- 2) «Вопросник учебной активности студентов» (Волочков 2007). Вопросник содержит 70 пунктов, которые образуют семь первичных шкал, отражающих различные компоненты учебной активности студентов: учебная мотивация; самооценка обучаемости студента; контроль действий при реализации учебной деятельности, настойчивость; контроль действий при фрустрации в ходе учебной деятельности; самооценка результатов учебной активности; динамика видоизменения учебной

деятельности, творческая, авторская динамика в ходе учебной деятельности; исполнительская динамика в ходе учебной деятельности, темп, интенсивность учебной работы. Суммирование первичных шкал позволяет получить четыре основных шкалы: потенциал учебной активности, регулятивный компонент учебной активности, динамика непосредственной реализации учебной активности и результативный компонент учебной активности. Интегральный показатель учебной активности образован усреднением четырех основных шкал.

Обработка результатов осуществлялась с помощью программного пакета IBM SPSS Statistics 22.0, нами применялся метод корреляционного анализа (коэффициент ранговой корреляции r_s -Спирмена), который позволил обнаружить значимые связи между исследуемыми параметрами.

Результаты и их обсуждение

По результатам корреляционного анализа с использованием коэффициента r_s -Спирмена было зафиксировано 11 отрицательных взаимосвязей на 1%-м уровне значимости (табл.).

Табл. Результаты корреляционного анализа с использованием коэффициента r_s -Спирмена «Шкалы прокрастинации» П. Стила и шкал «Вопросника учебной активности студентов» А. А. Волочкова (ВУАСТ-5)

Шкалы ВУАСТ-5	Результаты применения корреляционного анализа
Учебная мотивация	$r = -0,196^{**}$ при $p = 0,005$
Самооценка обучаемости студента	$r = -0,264^{**}$ при $p = 0,000$
Контроль действий при реализации учебной деятельности	$r = -0,665^{**}$ при $p = 0,000$
Контроль действий при фрустрации в ходе учебной деятельности	$r = -0,196^{**}$ при $p = 0,005$
Самооценка обучаемости студента	$r = -0,264^{**}$ при $p = 0,000$
Творческая динамика в ходе учебной деятельности	$r = -0,257^{**}$ при $p = 0,000$
Исполнительская динамика в ходе учебной деятельности	$r = -0,252^{**}$ при $p = 0,000$
Потенциал учебной активности	$r = -0,288^{**}$ при $p = 0,000$
Регулятивный компонент учебной активности	$r = -0,564^{**}$ при $p = 0,000$
Динамический компонент учебной активности	$r = -0,326^{**}$ при $p = 0,000$
Результативный компонент учебной активности	$r = -0,119$ при $p = 0,092$
Интегральный показатель учебной активности	$r = -0,405^{**}$ при $p = 0,000$

Это означает, что академическая прокрастинация нивелирует учебную активность и все ее компоненты, за исключением результативного. Полученные данные позволяют заключить следующее.

С точки зрения А. А. Волочкова, учебная мотивация в самом общем виде представляет собой субъективное отношение студента к процессу обучения. Она позволяет вписать учебный процесс в общую субъективную картину мира, а также определить роль и значимость обучения в жизни. Учебная мотивация включает в себя мотивы студента, его эмоциональные реакции на те или иные элементы обучения, смыслы и проч. Академическая прокрастинация, отрицательно связанная с учебной мотивацией студента ($r = -0,196^{**}$ при $p = 0,005$), нивелирует мотивы обучающегося, оказывает негативное влияние на эмоциональное переживание процесса обучения или отношений с преподавателями. У студента теряются личностные смыслы, которые обычно помогают преодолевать трудности усвоения отдельных дисциплин и обучения в целом. С другой стороны, негативное или равнодушное отношение студента к обучению также усиливает академическую прокрастинацию.

Самооценка обучаемости студента — это показатель того, как студент оценивает свои психофизиологические особенности в конкретной сфере. А. А. Волочков рассматривал три аспекта самооценки обучаемости студента: реальные умственные и физические способности (скорость восприятия и усвоения новой информации, адаптационные способности, врожденные морфофункциональные и психофизиологические качества — силовые, скоростные, двигательные реакции, выносливость, координация и др.), самооценка этих способностей и уровень притязаний личности.

Отрицательная взаимосвязь академической прокрастинации и самооценки обучаемости студента ($r = -0,264^{**}$ при $p = 0,000$) свидетельствует, что прокрастинация значительно снижает уверенность студента в своих умственных и/или физических способностях, что, в свою очередь, приводит к снижению уровня его притязаний. Академическая прокрастинация, сопровождающаяся негативными эмоциональными переживаниями, заставляет студента в негативном ключе сравнивать свои способности с показателями группы, что усиливает недовольство собой и своими способностями.

Учебная мотивация и самооценка обучаемости студента образуют компонент учебной активности, именуемый потенциалом учебной

активности, который оказался также отрицательно связанным с академической прокрастинацией ($r = -0,288^{**}$ при $p = 0,000$). Это означает, что ярко выраженная академическая прокрастинация ослабляет готовность студента к осуществлению учебной деятельности. Чем выше уровень академической прокрастинации, тем ниже уровень внутренней готовности студента к осуществлению учебной деятельности.

Также отрицательно связанными с академической прокрастинацией оказались регулятивный компонент учебной активности ($r = -0,564^{**}$ при $p = 0,000$) и его элементы — контроль действий при реализации учебной деятельности ($r = -0,665^{**}$ при $p = 0,000$) и контроль действий при фрустрации в ходе учебной деятельности ($r = -0,196^{**}$ при $p = 0,005$). Это означает, что студенты, подверженные прокрастинации, вынуждены прилагать серьезные усилия, чтобы приступить к делу даже при наличии мотивации. Они понимают, что делать, как и зачем, но не могут перейти от размышлений к непосредственной реализации дела. Также они особенно остро реагируют на возникающие внутренние и внешние препятствия, часто отказываются их преодолевать. Иначе говоря, у них наблюдается некий дефект функционирования волевой сферы, проявляющийся в трудностях реализации намерений.

Отрицательная взаимосвязь академической прокрастинации и исполнительной динамики в ходе учебной деятельности ($r = -0,252^{**}$ при $p = 0,000$) говорит о том, что прокрастинация негативно влияет на темп и интенсивность работы (он становится неадекватно высоким или слишком низким), а также на эргичность студента (жизненный тонус и работоспособность снижаются). Прокрастинация заставляет студентов действовать в некомфортном режиме: сначала слишком медленно (постоянное откладывание), а потом излишне торопиться (попытка выполнить все в последний момент). При этом накапливаются усталость и бессилие, которые заставляют откладывать следующее дело.

Обратно пропорциональная связь академической прокрастинации и творческой динамики в ходе учебной деятельности ($r = -0,257^{**}$ при $p = 0,000$) свидетельствует, что прокрастинация провоцирует отсутствие творческого подхода при выполнении дела, который проявляется в безынициативности, низкой самостоятельности и надситуативной активности.

Академическая прокрастинация также оказалась обратно связана с динамическим компонентом учебной активности ($r = -0,326^{**}$ при $p = 0,000$), который включает в себя исполни-

тельную и творческую динамику в ходе учебной деятельности. Это позволяет сделать процесс влияния прокрастинации на учебную деятельность наблюдаемым: прокрастинаторы выполняют задания торопливо, технически (без включения собственного видения) и «из последних сил».

Также обнаружена отрицательная взаимосвязь академической прокрастинации и только одного элемента результативного компонента учебной активности — самооценки результатов учебной активности ($r = -0,367^{**}$ при $p = 0,002$). Результативный компонент также включает в себя объективные, фиксируемые результаты учебной деятельности (например, успеваемость). Это означает, что в целом прокрастинаторы могут казаться достаточно успешными студентами, продолжать свое обучение (не попадают под отчисление), но для них характерна неадекватная удовлетворенность результатами учебной активности. Другими словами, они могут получать неплохие оценки, но оставаться недовольными результатами или, наоборот, радоваться крайне низкой успеваемости.

Результативный компонент, который вносит наибольший вклад в учебную активность, завершая цикл учебной активности и выступая ресурсом для нового, в целом оказался не связан с академической прокрастинацией. Это означает, что прокрастинаторы слабо извлекают опыт из организации своего цикла активности и склонны повторно воспроизводить прокрастинацию.

Отрицательную взаимосвязь почти всех компонентов учебной активности и их элементов с академической прокрастинацией логично завершает и подтверждает последняя обратная пропорциональная связь — прокрастинации и интегрального показателя учебной активности ($r = -0,405^{**}$ при $p = 0,000$). Это означает, что академическая прокрастинация подавляет возможности студента эффективно взаимодействовать

с образовательной средой, следовать правилам и выполнять предъявляемые требования. Она вызывает различные негативные эмоции, подрывает веру в свои способности и возможность достижения значимых результатов.

Выводы

Эмпирическим путем удалось подтвердить гипотезу: академическая прокрастинация действительно элиминирует учебную активность за счет негативного воздействия на подавляющее большинство ее компонентов и их элементов.

Академическая прокрастинация может оказывать очевидное и ненаблюдаемое влияние на учебную активность.

Нивелируя потенциал активности и его элементы (учебная мотивация и самооценка обучаемости студента), прокрастинация гасит саму готовность к учебной деятельности, не позволяет всему циклу учебной активности развернуться в полную силу, но при этом остается незаметной для внешнего наблюдателя.

Относительно наблюдаемой академической прокрастинация становится на этапе реализации, когда наибольшую роль играет регулятивный компонент учебной активности и его элементы (контроль действий при реализации и при фрустрации в ходе учебной деятельности). На данном этапе можно наблюдать откладывание реальных действий в сочетании с демонстрацией намерения в скором времени приступить к делу.

Академическая прокрастинация становится очевидной, когда включается характерный поведенческий паттерн, проявляющийся в типичном протекании динамики реализации учебной активности (исполнительской и творческой): постоянное откладывание, сменяющееся лихорадочными попытками технически выполнить задание в последний момент.

Литература

- Абульханова, К. А. (1999) *Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды*. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 224 с.
- Богачева, Н. В., Павлова, Е. М., Корнилова, Т. В. (2019) Когнитивная и личностная регуляция восприятия медицинских рисков практикующими врачами. *Психологический журнал*, т. 40, № 4, с. 32–45. <https://doi.org/10.31857/S020595920005370-3>
- Былина, А. В. (2018) Особенности академической прокрастинации у студентов. *Студенческий электронный журнал СтРИЖ*, № 5 (22), с. 62–65.
- Валиуллина, Е. В. (2018) Локус воспринимаемого контроля и уровень прокрастинации. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, № 8, с. 111–117. <https://doi.org/10.24422/MC1T0.2018.8.15653>
- Виндекер, О. С., Останина, М. В. (2014) Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки). *Актуальные проблемы психологического знания*, № 1, с. 116–126.

- Волочков, А. А. (2002) *Учебная активность в интегральном исследовании индивидуальности. Диссертация на соискание степени доктора психологических наук*. Пермь, Пермский государственный педагогический университет, 416 с.
- Волочков, А. А. (2007) *Активность субъекта бытия: Интегративный подход*. Пермь: Перм. гос. пед. ун-т, 376 с.
- Данилова, Д. И., Розмаинский, И. В. (2019) Эмпирический анализ оппортунизма на основе опроса студентов университетов. *Journal of Institutional Studies*, т. 11, № 4, с. 121–140. <https://doi.org/10.17835/2076-6297.2019.11.4.121-140>
- Евстратова, Т. А. (2015) Семейное воспитание и формирование прокрастинации в подростковом возрасте. В кн.: О. В. Карина, М. А. Киселева, Н. Е. Шустова (ред.). *Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи*. Саратов: Саратовский источник, с. 51–53.
- Зверева, М. В. (2015) *Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук*. СПб., РГПУ им. А. И. Герцена, 168 с.
- Иванов, Д. В. (2020) Психологические идеи в трудах В. Г. Белинского и Н. И. Пирогова. *Системная психология и социология*, № 1 (33), с. 120–134. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2020.33.1.10>
- Иванов, Д. В., Галюк, Н. А. (2016) Концептуальный аппарат разноуровневой самореализации личности. В кн.: Н. П. Фетискин (ред.). *Новая парадигма организационного управления в условиях вызовов XXI века (к 95-летию Л. И. Уманского)*, Кострома, 27–29 окт. 2016 г.: в 2 т. Т. 2. Ч. 1. Кострома: КГУ, с. 272–275.
- Карина, О. В. (2017) Прокрастинации в контексте социальных ожиданий современной молодежи. *Гуманизация образования*, № 1, с. 51–56.
- Клепикова, Н. М., Кормачёва, И. Н. (2019) Адаптация Шкалы прокрастинации и Шкалы иррациональной прокрастинации в методике П. Стила. *Системная психология и социология*, № 3 (31), с. 26–37. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.31.3.03>
- Колосова, Е. В. (2015) Влияние прокрастинации на сознание медиазависимых подростков. В кн.: *Traditional and modern culture: History, actual situation, prospects: Materials of the V international scientific conference on September 20–21, 2015*. Prague: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», с. 86–88. (Сборники конференций НИЦ Социосфера. № 37).
- Кондрашихина, О. А. (2020) «Темные» качества личности в контексте анти-профессионально-важных качеств студентов-психологов. *Гаудеамус*, т. 19, № 1 (43), с. 53–60. [https://doi.org/10.20310/1810-231X-2020-19-1\(43\)-53-60](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2020-19-1(43)-53-60)
- Коржова, Е. Ю. (2019) Вопросы становления психологии личности в отечественной психологической мысли. *Развитие человека в современном мире*, № 3, с. 7–13.
- Коржова, Е. Ю., Веревкина, А. Б. (2019) Становление психологии жизненного пути личности: западный и отечественный подходы. *Системная психология и социология*, № 3 (31), с. 18–25. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.31.3.02>
- Кормачёва, И. Н., Клепикова, Н. М. (2019) Прокрастинация: феномен и научная проблема. *Системная психология и социология*, № 4 (32), с. 18–29. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.32.4.2>
- Кошкарлова, Н. Н., Яковлева, Е. М. (2019) Дискурс новой эмоциональности: коммуникативные практики цифровой реальности. *Политическая лингвистика*, № 5 (77), с. 147–152. <https://doi.org/10.26170/pl19-05-15>
- Лученкова, М. А. (2017) Прокрастинация как паллиативная мера в процессе реализации желаемых целей. *Гуманизация образования*, № 1, с. 57–63.
- Руднова, Н. А. (2019) *Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук*. М., Институт психологии Российской академии наук, 187 с.
- Чеврениди, А. А. (2019) *Взаимосвязь временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук*. М., НИУ ВШЭ, 196 с.
- Closson, L. M., Boutilier, R. R. (2017) Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*, vol. 57, pp. 157–162. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.010>
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Ucles-Juarez, R. (2019) From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, vol. 13, p. 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Fernie, B. A., Kopar, U. Y., Fisher, P. L., Spada, M. M. (2018) Further development and testing of the metacognitive model of procrastination: Self-reported academic performance. *Journal of Affective Disorders*, vol. 240, pp. 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.018>
- Grunschel, C., Patrzek, J., Klingsieck, K. B., Fries, S. (2018) “I’ll stop procrastinating now!” Fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, vol. 46, no. 2, pp. 143–157. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198166>

- Gustavson, D. E., Miyake, A. (2017) Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and Individual Differences*, vol. 54, pp. 160–172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.010>
- Kim, S., Fernandez, S., Terrier, L. (2017) Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, vol. 1081, pp. 154–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>
- Won, S., Yu, S. L. (2018) Relations of perceived parental autonomy support and control with adolescents' academic time management and procrastination. *Learning and Individual Differences*, vol. 61, pp. 205–215. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.12.001>
- Ziegler, N., Opdenakker, M.-C. (2018) The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*, vol. 64, pp. 71–82. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.04.009>

References

- Abul'khanova, K. A. (1999) *Psikhologiya i soznaniye lichnosti (Problemy metodologii, teorii i issledovaniya real'noy lichnosti): Izbrannyye psikhologicheskiye trudy [Psychology and consciousness of personality (Problems of methodology, theory and research of the real personality): Selected psychological works]*. Moscow: Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy institut Publ.; Voronezh: NPO "MODEK" Publ., 224 p. (In Russian)
- Bogacheva, N. V., Pavlova, Ye. M., Kornilova, T. V. (2019) Kognitivnaya i lichnostnaya regulyatsiya vospriyatiya meditsinskikh riskov praktikuyushchimi vrachami [Cognitive and personal regulation of the perception of medical risks by practitioners]. *Psikhologicheskii zhurnal*, vol. 40, no. 4, pp. 32–45. <https://doi.org/10.31857/S020595920005370-3> (In Russian)
- Bylina, A. V. (2018) Osobennosti akademicheskoy prokrastinatsii u studentov [Features of academic procrastination among students]. *Studencheskij elektronnyj zhurnal StRIZh — Student Electronic Journal Strizh*, no. 5 (22), pp. 62–65. (In Russian)
- Chevrenidi, A. A. (2019) *Vzaimosvyaz' vremennoy perspektivy i prokrastinatsii u sotrudnikov raznogo dolzhnostnogo statusa [The relationship of time perspective and procrastination among employees of different job status]. PhD dissertation (Psychology)*. Moscow, Higher School of Economics, 196 p. (In Russian)
- Closson, L. M., Boutilier, R. R. (2017) Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*, vol. 57, pp. 157–162. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.010> (In English)
- Danilova, D. I., Rozmainskiy, I. V. (2019) Empiricheskiy analiz opportunizma na osnove oprosa studentov universitetov [An empirical analysis of opportunism based on a survey of university students]. *Journal of Institutional Studies*, vol. 11, no. 4, pp. 121–140. <https://doi.org/10.17835/2076-6297.2019.11.4.121-140> (In Russian)
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Ucles-Juarez, R. (2019) From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, vol. 13, p. 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007> (In English)
- Evstratova, T. A. (2015) Semejnoe vospitanie i formirovanie prokrastinatsii v podrostkovom vozraste [Family education and the formation of procrastination in adolescence]. In: O. V. Karina, M. A. Kiseleva, N. E. Shustova (eds.). *Rol' prokrastinatsii v protsesse samoopredeleniya molodezi [The role of procrastination in process of youth's self-determination]*. Saratov: Saratovskiy istochnik, p. 51–53. (In Russian)
- Fernie, B. A., Kopar, U. Y., Fisher, P. L., Spada, M. M. (2018) Further development and testing of the metacognitive model of procrastination: Self-reported academic performance. *Journal of Affective Disorders*, vol. 240, pp. 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.018> (In English)
- Grunschel, C., Patrzek, J., Klingsieck, K. B., Fries, S. (2018) "I'll stop procrastinating now!" Fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, vol. 46, no. 2, pp. 143–157. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198166> (In English)
- Gustavson, D. E., Miyake, A. (2017) Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and Individual Differences*, vol. 54, pp. 160–172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.010> (In English)
- Ivanov, D. V. (2020) Psikhologicheskiye idei v trudakh V. G. Belinskogo i N. I. Pirogova [Psychological ideas in the works of V. G. Belinsky and N. I. Pirogov]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya — Systems Psychology and Sociology*, no. 1 (33), pp. 120–134. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2020.33.1.10> (In Russian)
- Ivanov, D. V., Galyuk, N. A. (2016) Kontseptual'nyy apparat raznourovnevoj samorealizatsii lichnosti [Conceptual apparatus of multilevel self-realization of a personality]. In: N. P. Fetiskin (ed.). *Novaya paradigma organizatsionnogo upravleniya v usloviyakh vyzovov XXI veka (k 95-letiyu L. I. Umanskogo), Kostroma, 27–29 okt. 2016 g. [A new paradigm of organizational management in the face of challenges of the XXI century (to the 95th anniversary of L. I. Umansky), Kostroma, 27–29 October 2016]: In 2 vols. Vol. 2. Pt 1*. Kostroma: Kostroma State University Publ., pp. 272–275. (In Russian)
- Karina, O. V. (2017) Prokrastinatsii v kontekste sotsial'nykh ekspektatsij sovremennoj molodezhi [Procrastination in the context of social expectations of modern youth]. *Gumanizatsiya obrazovaniya — Humanization of Education*, no. 1, pp. 51–56. (In Russian)

- Kim, S., Fernandez, S., Terrier, L. (2017) Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, vol. 1081, pp. 154–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021> (In English)
- Klepikova, N. M., Kormacheva, I. N. (2019) Adaptatsiya Shkaly prokrastinatsii i Shkaly irratsional'noj prokrastinatsii v metodike P. Stila [Adaptation of the Procrastination Scale and the Irrational Procrastination Scale in the P. Steele method]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya — Systems Psychology and Sociology*, no. 3 (31), pp. 26–37. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.31.3.03> (In Russian)
- Kolosova, Ye. V. (2015) Vliyaniye prokrastinatsii na soznaniye mediazavisimyykh podrostkov [The impact of procrastination on the consciousness of media-dependent adolescents]. In: *Traditional and modern culture: History, actual situation, prospects: Materials of the V international scientific conference on September 20–21, 2015*. Prague: Vědecko vydavatelské centrum “Sociosféra-CZ”, pp. 86–88. (Sborniki konferentsii NITs Sotsiosfera [Proceedings of conferences SPC Sociosphere]. No. 37). (In Russian)
- Kondrashikhina, O. A. (2020) “Temnyye” kachestva lichnosti v kontekste anti-professional'no-vazhnykh kachestv studentov-psikhologov [“Dark” personality traits in the context of anti-professionally important qualities of psychology students]. *Gaudeamus*, vol. 19, no. 1 (43), pp. 53–60. [https://doi.org/10.20310/1810-231X-2020-19-1\(43\)-53-60](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2020-19-1(43)-53-60) (In Russian)
- Kormachova, I. N., Klepikova, N. M. (2019) Prokrastinatsiya: fenomen i nauchnaya problema [Procrastination: A phenomenon and a scientific problem]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya — Systems Psychology and Sociology*, no. 4 (32), pp. 18–29. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.32.4.2> (In Russian)
- Korzhova, E. Yu. (2019) Voprosy stanovleniya psikhologii lichnosti v otechestvennoj psikhologicheskoy mysli [Questions of formation of psychology of the personality in domestic psychology]. *Razvitiye cheloveka v sovremennom mire — Human Development in the Modern World*, no. 3, pp. 7–13. (In Russian)
- Korzhova, E. Yu., Verevkina, A. B. (2019) Stanovleniye psikhologii zhiznennogo puti lichnosti: zapadnyj i otechestvennyj podkhody [Formation of the psychology of a person's life path: Western and domestic approaches]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya — Systems Psychology and Sociology*, no. 3 (31), pp. 18–25. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.31.3.02> (In Russian)
- Koshkarova, N. N., Yakovleva, Ye. M. (2019) Diskurs novoy emotsional'nosti: kommunikativnye praktiki tsifrovoy real'nosti [Discourse of new emotionality: Communicative practices of digital reality]. *Politicheskaya lingvistika — Political Linguistics Journal*, no. 5 (77), pp. 147–152. <https://doi.org/10.26170/pl19-05-15> (In Russian)
- Luchenkova, M. A. (2017) Prokrastinatsiya kak palliativnaya mera v protsesse realizatsii zhelayemykh tseley [Procrastination as a palliative measure in the process of achieving desired goals]. *Gumanizatsiya obrazovaniya — Humanization of Education*, no. 1, pp. 57–63. (In Russian)
- Rudnova, N. A. (2019) *Individual'no-lichnostnye prediktory prokrastinatsii v raznye periody vzroslosti [Individual-personality predictors of procrastination in different periods of adulthood]*. PhD dissertation (Psychology). Moscow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 187 p. (In Russian)
- Valiullina, Ye. V. (2018) Lokus vosprinimayemogo kontrolya i uroven' prokrastinatsii [Locus of perceived control and the level of procrastination]. *Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal “Kontsept” — Scientific-Methodical Electronic Journal “Concept”*, no. 8, pp. 111–117. <https://doi.org/10.24422/MS1T0.2018.8.15653> (In Russian)
- Vindeker, O. S., Ostanina, M. V. (2014) Formal'nyj i sodержatel'nyj analiz shkaly obshchej prokrastinatsii C. H. Lay (na primere studencheskoj vyborki) [Formal and meaningful analysis of the general procrastination scale C. H. Lay (by the example of a student sample)]. *Aktual'nyye problemy psikhologicheskogo znaniya — Actual Problems of Psychological Knowledge*, no. 1, pp. 116–126. (In Russian)
- Volochkov, A. A. (2002) *Uchebnaya aktivnost' v integral'nom issledovanii individual'nosti [Educational activity in the integral study of individuality]*. PhD dissertation (Psychology). Perm, Perm State Pedagogical University, 416 p. (In Russian)
- Volochkov, A. A. (2007) *Aktivnost' sub'yekta bytiya: Integrativnyy podkhod [Activity of the subject of being: An integrative approach]*. Perm: Perm State Pedagogical University Publ., 376 p. (In Russian)
- Won, S., Yu, S. L. (2018) Relations of perceived parental autonomy support and control with adolescents' academic time management and procrastination. *Learning and Individual Differences*, vol. 61, pp. 205–215. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.12.001> (In English)
- Yevstratova, T. A. (2015) Semejnoye vospitaniye i formirovaniye prokrastinatsii v podrostkovom vozraste [Family education and the formation of procrastination in adolescence]. In: *Rol' prokrastinatsii v protsesse samoopredeleniya molodezhi [The role of procrastination in the process of youth self-determination]*. Saratov: Saratovskiy istochnik Publ., pp. 51–53. (In Russian)
- Ziegler, N., Opendakker, M.-C. (2018) The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*, vol. 64, pp. 71–82. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.04.009> (In English)
- Zvereva, M. V. (2015) *Prokrastinatsiya kak lichnostnyy faktor pri psikhicheskoy patologii v yunosheskom vozraste [Procrastination as a personal factor in mental pathology in adolescence]*. PhD dissertation (Psychology). Saint Petersburg, Herzen State Pedagogical University of Russia, 168 p. (In Russian)