

# Психологические особенности студентов, склонных к прокрастинации

Богомаз С.Л., Циркунова Н.И., Гущина Е.А.

*Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»*

В статье представлены результаты исследования психологических особенностей личности студентов, склонных к прокрастинации. Установлена положительная взаимосвязь уровня прокрастинации с уровнем практичности, тревожности, расслабленности. Обратная взаимосвязь определена между уровнем прокрастинации и уровнем самооценки, эмоциональной стабильности, нормативностью поведения и самоконтролем.

Цель работы – выявить личностные особенности студентов, склонных к прокрастинации.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова. В качестве респондентов выступили 45 студентов III и IV курсов дневной формы получения образования факультета социальной педагогики и психологии. При этом применялись следующие методики: 16-факторный личностный опросник Кеттелла (форма С) в адаптации Н.А. Капустиной, опросник академической прокрастинации (PASS) в адаптации М.В. Зверевой, опросник на склонность к прокрастинации (О.А. Ширвари, Е.Е. Черная, В.А. Панов и др.).

**Результаты и их обсуждение.** Исследование позволило определить испытуемых, имеющих высокий уровень общей и академической прокрастинации, факторы академической прокрастинации. Корреляционный анализ, проведенный в исследовании, показал, что существует взаимосвязь между прокрастинацией и личностными характеристиками студентов, однако эти данные и выводы не претендуют на полное освещение всех аспектов такого сложного и многогранного явления, как прокрастинация.

**Заключение.** Знание личностных характеристик студентов и их взаимосвязи с прокрастинацией будет способствовать созданию условий для более полного и гармоничного развития личности и главным образом выявлению возможных путей устранения негативных последствий воздействия прокрастинации на жизнедеятельность человека, его психическое и физическое здоровье.

**Ключевые слова:** прокрастинация, академическая прокрастинация, студенческая среда, самооценка, планомерность, тревожность, психологические особенности.

## Psychological Characteristics of Students Prone to Procrastination

Bogomaz S.L., Tsirkunova N.I., Gushchina E.A.

*Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"*

The article presents the results of a study of the psychological characteristics of the personality of students prone to procrastination. A positive correlation between the level of procrastination and the level of practicality, anxiety, and relaxation was revealed. The inverse relationship is identified between the level of procrastination and the level of self-esteem, emotional stability, normativity of behavior and self-control.

The purpose of the work is to identify the personal characteristics of students prone (predisposed) to procrastination.

**Material and methods.** The study was conducted on the basis of Vitebsk State P.M. Masherov University. The respondents were 45 third- and fourth-year full-time students of the Faculty of Social Pedagogy and Psychology. The study used such questionnaires as: the 16-factor Kettell personality questionnaire (form C) adapted by N.A. Kapustina, the questionnaire of academic procrastination (PASS) in the adaptation of M.V. Zvereva, the questionnaire on procrastination propensity by O.A. Shirvari, E.E. Chernaya, V.A. Panov, etc.

**Findings and their discussion.** The study made it possible to identify the percentage of subjects who have a high level of general and academic procrastination. The factors of academic procrastination were also identified. The results obtained during the correlation analysis indicate that there is a relationship between procrastination and personal characteristics of students, however, these data and conclusions do not claim to fully cover all aspects of such a complex and multifaceted phenomenon as procrastination.

**Conclusion.** Knowledge of the personal characteristics of students and their relationship with procrastination will contribute to creating conditions for a more complete and harmonious development of personality and, mainly, identifying possible ways to eliminate the negative effects of procrastination on human life, his mental and physical health.

**Key words:** procrastination, academic procrastination, student environment, self-esteem, planning, anxiety, psychological characteristics.

**К**аждый человек в современном мире рано или поздно сталкивается с такой проблемой, как нехватка времени для выполнения поставленных задач и реализации намеченных целей. Считается, что для устранения данной проблемы необходимо правильно планировать свое время и соответствующе тратить свои силы и ресурсы. Но часто оказывается, что люди, несмотря на хорошо спланированные действия, откладывают выполнение некоторых своих дел на потом. При этом они могут заниматься малыми, незначительными делами, но не выполнять чего-то действительно важного. Как правило, в таком случае выполнение значимых дел постоянно откладывается, и выполняются они либо в последний момент, либо не выполняются вовсе.

Поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается, определяется термином «прокрастинация», введенным впервые П. Рингенбахом в 1977 году. В том же году публикуется книга «Преодоление прокрастинации» А. Элисса и У.Дж. Кнауца. Авторы рассматривают прокрастинацию как тактику поведения, при которой откладывание дел происходит ввиду иррациональных убеждений [1].

Позже, в 1983 году, в своем труде «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» Дж. Бурка и Л. Юэнь представили прокрастинацию как сложную психологическую проблему, в основе которой лежат низкая самооценка и страх неудачи. В 2008 году данными авторами издается книга «Прокрастинация: почему мы все откладываем на потом и как с этим бороться». В данном издании, которое подготовлено на основе практической деятельности, авторы делают попытку распутать так называемые корни прокрастинации. Они не только связывают прокрастинацию с низкой самооценкой и страхом неудач, но и определяют корни прокрастинации в страхе перед успехом, потери контроля над ситуацией, перед разрывом или близостью [2].

В конце XX – начале XXI века эта проблема привлекла внимание как российских [3–8], так и белорусских психологов [9–13]. В работе «Прокрастинация как психологический феномен современного общества» Я.С. Вольнич, Т.Е. Яценко на основании теорий зарубежных и отечественных психологов описали различные негативные последствия прокрастинации, выделили две характеристики феномена прокрастинации и ее пять основных видов в зависимости от сферы проявления. Кроме того, были определены главные причины возникновения прокрастинации [10].

В исследовании взаимосвязи между ургентной аддикцией, синдромом эмоционального выгорания и прокрастинацией у учителей И.Н. Андреева и А.Ч. Вырвич определили, что сельские и городские учителя различаются на достоверном уровне по характеру взаимосвязей ургентной аддикции, синдрома эмоционального выгорания и прокрастинации [9].

Согласно ряду исследований данного феномена, именно в студенческой среде чаще всего проявляется феномен прокрастинации [3–8; 11; 12]. Современному студенту для выполнения учебных задач необходимы навыки самоконтроля и планирования своей деятельности. Отсутствие или недостаточная сформированность данных навыков часто приводит к тому, что самостоятельное выполнение необходимых заданий откладывается на более поздние сроки. Невыполнение студентами учебных обязанностей в установленный срок влечет за собой не только материальные или административные последствия, но и осложняет личностную и профессиональную самореализацию.

В работе «Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов» Л.А. Забродина и Ю.Р. Мухина определили, что нет взаимосвязи между прокрастинацией и возрастом студентов, мотивацией успеха и боязнью неудач, а также характеристиками темперамента, но они обнаружили взаимосвязь между прокрастинацией и моральной нормативностью, тревожностью, самодисциплиной, напряженностью [6]. Исследуя индивидуально-психологические особенности студентов педагогического вуза с разным уровнем прокрастинации, Н.Э. Солянин и А.В. Лингураль определили, что у студентов с низким и высоким уровнями прокрастинации существуют различия в уровнях выраженности следующих психологических особенностей: бегство–избегание, планирование решения проблемы, мотивация к успеху [8]. Н.К. Плавник и С.В. Позняк при исследовании психологических факторов академической прокрастинации у учащихся определили, что проблемы в ценностно-смысловой сфере, эмоциональная неустойчивость, эмоциональная апатия и низкий самоконтроль влияют на проявление академической прокрастинации [11]. О.В. Кожевникова и Е.П. Шкляева в своем научном труде «Психологические предикторы склонности субъекта к академической прокрастинации» выявили, что лица, не обладающие выраженными навыками самоконтроля, стратегического и тактического планирования времени, испытывающие затруднения при организации и структурировании собственной деятельности, склонны к академической прокрастинации [7].

Анализ работ по изучению феномена прокрастинации свидетельствует о том, что существует множество теорий, подходов и гипотез о природе прокрастинации, причин ее возникновения. Но, к сожалению, многие вопросы, связанные с данным феноменом, до сих пор остаются неизученными или малоизученными (в частности, вопрос взаимосвязи особенностей личности с прокрастинацией в студенческой среде) [13]. Малоизученность данной проблемы и обусловила выбор темы нашего исследования.

Цель работы – изучение и определение взаимосвязи уровня прокрастинации с личностными характеристиками студентов.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова. В качестве респондентов выступили 45 студентов III и IV курсов дневной формы получения образования факультета социальной педагогики и психологии.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе, используя опросник на склонность к прокрастинации (авторы О.А. Ширвари, Е.Е. Черная, В.А. Панов и др.), был определен уровень общей, личностно-обусловленной и ситуативно-обусловленной прокрастинации. Для определения академической прокрастинации применяли опросник PASS в адаптации М.В. Зверевой, позволяющий выявить частоту и возможные факторы проявления академической прокрастинации. Для определения индивидуально-личностных характеристик респондентов мы использовали 16-факторный личностный опросник Кеттелла (форма С) в адаптации Н.А. Капустиной.

На втором этапе исследования мы определили возможную корреляционную связь между уровнем и частотой прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью метода ранговой корреляции Ч. Спирмена. Расчеты были проведены с использованием статистической программы IBM SPSS Statistics 20.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе первого этапа исследования, направленного на определение уровня прокрастинации, было выявлено, что 57,8% студентов показали высокий уровень по шкале «Личностно-обусловленная прокрастинация». У данных респондентов наблюдается склонность выполнять задания в различных сферах своей деятельности не своевременно. Студенты не проявляют волевых усилий для нахождения способов решения возникающих трудностей на пути достижения намеченной цели. Средний уровень личностно-обусловленной прокрастинации показали 15,6% респондентов, низкий – 26,6%.

Данный опросник позволил нам выявить также показатели по шкале «Ситуативно-обуслов-

ленная прокрастинация». Получены следующие результаты:

– высокий уровень определен у 48,9% обследуемых студентов. Респонденты склонны выполнять задания только при наличии интереса и мотивации. При возникновении трудностей они не проявляют активности, если для этого нет острой необходимости;

– средний уровень выявлен у 17,8% обследуемых. Респонденты также склонны откладывать выполнение заданий при отсутствии внутренней мотивации и интереса, но при наличии внешней мотивации выполняют задания в установленный срок;

– низкий уровень определен у 33,3% респондентов. Студенты не склонны откладывать свои дела на потом.

По шкале «Общая прокрастинация» у 42,2% респондентов выявлен высокий уровень по данному показателю, свидетельствующий о том, что студенты данной выборки склонны откладывать выполнение заданий не только в академической, но и в повседневной деятельности. Средний показатель по данной шкале определили у 33,3% респондентов, низкий – у 24,5% (им не свойственно откладывать выполнение дел на неопределенный срок). Можем предположить, что, согласно классификации Н. Милграма, для данных студентов характерна бытовая, академическая, невротическая прокрастинация, а также прокрастинация в принятии решения [1].

Далее с помощью опросника PASS в адаптации М.В. Зверевой были диагностированы частота академической прокрастинации и возможные факторы ее проявления. Методика состоит из трех частей. Первая часть данной методики позволила определить частоту академической прокрастинации.

Высокий уровень частоты академической прокрастинации наблюдается у 37,8% респондентов. Они довольно часто откладывают выполнение тех или иных учебных заданий. Заметим, что не для всех респондентов с высоким уровнем частоты академической прокрастинации такое откладывание дел на потом является большой проблемой. Некоторые студенты в более сжатые сроки работают очень продуктивно и все успевают сделать вовремя. Но для большинства студентов с таким уровнем частоты прокрастинации откладывание выполнения заданий может привести к негативным последствиям в учебном процессе.

Средний уровень частоты академической прокрастинации показали 42,2% респондентов. Для таких студентов также характерно откладывание выполнения заданий на потом, но в умеренной степени. Здесь можно предположить, что



откладывание выполнения заданий происходит по ряду причин, таких как: не интересен предмет, по которому необходимо выполнить задание; сложность выполняемой работы; временные рамки для выполнения (чем больше времени дано на выполнение задания, тем чаще исполнение будет откладываться) и т.д.

Низкий уровень частоты академической прокрастинации выявили у 20% опрошенных. Для таких студентов не характерно прокрастинировать в учебном процессе. Они стараются выполнять все в установленный срок или даже раньше.

Вторая часть опросника позволила нам определить такие факторы академической прокрастинации, как социальная тревожность, лень, вызов, плохой перфекционизм. Результаты оказались следующими:

– большинство участников опроса (71,1%) имеют средний уровень по шкале «Социальная тревожность», низкий уровень определили у 15,6% респондентов, высокий уровень по данной шкале имеют 13,3% обучающихся. В данном случае под социальной тревожностью понимается боязнь насмешек, оценки окружающими, не одобрение выполненной работы с их стороны, боязнь выглядеть нелепыми, глупыми;

– по шкале «Лень» высокий уровень определили у 20% респондентов, средний – у 60% опрошенных, низкий – у 20%. В данном случае под ленью понимается нежелание выполнять конкретный вид работы под воздействием низкой мотивированности личности. Выполнение заданий студентами происходит впопыхах, следствием чего может являться низкая самоорганизованность;

– по шкале «Вызов» высокий показатель определили у 20% респондентов, средний – у 64,4%, низкий – у 15,6% респондентов. В данном случае речь идет о поведении так называемых «активных прокрастинаторов». Такие «прокрастинаторы» склонны к выполнению задания в последнюю минуту, поскольку только в последний момент они могут мобилизоваться и сконцентрироваться;

– по шкале «Плохой перфекционизм» высокий показатель определили у 26,7% респондентов, средний – у 62,2%, низкий – у 11,1%. Под плохим перфекционизмом в данном случае понимается излишняя концентрация на выполнении задания. Студент не будет удовлетворен результатом своей работы, пока она не будет сделана идеально. Скрупулезность, проявляемая при выполнении работы, может стать причиной нехватки времени для выполнения задания.

Третья часть опросника позволяет определить такие личностные факторы «прокрастинатора», как организованность, избегание неудач,

импульсивность и самоконтроль. Результаты оказались следующими:

– по шкале «Организованность» высокий показатель определили у 13,3% респондентов, средний – у 60%, низкий – у 26,7%. По данной шкале выявляется способность сбалансировать студентами свой учебный процесс, умение эффективно распределить свои силы и время, а также умение сконцентрироваться на поставленной задаче и выполнении всего намеченного;

– по шкале «Избегание неудач» высокий показатель определили у 11,1% респондентов, средний – у 62,2%, а низкий – у 26,7%. С помощью данной шкалы определяется уровень потребности студента в любой ситуации действовать так, чтобы избежать неудачу, особенно в тех случаях, когда результаты его деятельности воспринимаются и оцениваются другими людьми. Студенты, имеющие высокие показатели по шкале «Избегание неудач», ориентированы при осуществлении деятельности не на результат, а на избегание оценивания;

– по шкале «Импульсивность» высокий показатель определили у 13,3% респондентов, средний – у 62,2%, а низкий – у 24,5% респондентов. С помощью данной шкалы выявляли степень склонности студентов к действию по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств и эмоций. Студенты с высоким уровнем импульсивности не взвешивают все «за» и «против». Как правило, студенты быстро и непосредственно берутся за выполнение поставленной задачи, но и также быстро раскаиваются в своих действиях, им становится жалко потраченных усилий и времени на выполнение учебных заданий;

– по шкале «Самоконтроль» высокий показатель определили у 8,9% респондентов, средний – у 71,1%, а низкий – у 20%. С помощью данной шкалы выявили способность студентов регулировать свои эмоции, мысли и поведение. Студенты, имеющие высокие показатели самоконтроля, способны выдерживать большие психические и физические нагрузки, умеют мобилизовать свои усилия при решении сложных задач. В процессе обучения это позволяет им равномерно распределять интеллектуальную нагрузку при подготовке к учебным занятиям.

Таким образом, было установлено, что высокий уровень частоты академической прокрастинации наблюдается у 37,8% респондентов. В нашем исследовании были выявлены такие факторы академической прокрастинации, как социальная тревожность, лень, вызов, плохой перфекционизм, а также личностные факторы «прокрастинатора», такие как организованность, избегание неудач, импульсивность и самоконтроль.

С помощью метода ранговой корреляции Ч. Спирмена был проведен корреляционный анализ для установления факта наличия или отсутствия взаимосвязи между уровнем прокрастинации и личностными характеристиками студентов.

Проанализировав полученные результаты, обнаружили, что фактор Н (робость – смелость) и фактор L (доверчивость – подозрительность) не имеют взаимосвязи с общей прокрастинацией, из чего мы можем сделать вывод о том, что данные факторы не влияют на проявление прокрастинации. Не оказывают влияния на проявление прокрастинации такие факторы, как фактор В (конкретное – абстрактное мышление), фактор I (реализм – чувствительность), фактор N (прямолинейность – пронизательность), фактор Q1 (консерватизм – радикализм) и фактор Q2 (конформизм – неконформизм), т.к. данные факторы не показали корреляционной связи с прокрастинацией.

Корреляционный анализ позволил нам установить также, что между прокрастинацией и другими личностными характеристиками студентов обнаруживается взаимосвязь (см. таблицу).

Как видно из таблицы, корреляционный анализ полученных результатов позволил нам определить среднюю отрицательную взаимосвязь между уровнем прокрастинации и уровнем самооценки ( $r = -0,545$ ). Данные результаты позволяют нам предположить, что с увеличением уровня прокрастинации может снизиться уровень адекватной самооценки. Соответственно, у студентов, демонстрирующих высокий уровень адекватной самооценки, может наблюдаться низкий уровень прокрастинации, а у студентов, чья адекватная самооценка находится на низком уровне, скорее всего определяется высокий уровень прокрастинации.

Обратная взаимосвязь обнаружена между уровнем прокрастинации и уровнем эмоциональной стабильности ( $r = -0,405$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем выше уровень эмоциональной стабильности, тем ниже уровень

прокрастинации. Соответственно, те студенты, у которых наблюдается эмоциональная нестабильность, будут чаще откладывать выполнение заданий на потом. Этот факт можно объяснить тем, что студенты не устойчивы в своих интересах, т.е. они могут с легкостью перейти к другим делам, не закончив начатое дело из-за потери интереса и отложив начатое дело на неопределенный срок. Такие факторы, как импульсивность, раздражительность, утомляемость, могут спровоцировать повышение уровня прокрастинации.

Кроме того, была выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем нормативности поведения и уровнем прокрастинации ( $r = -0,405$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что низкая нормативность поведения способствует увеличению уровня прокрастинации. Студенты с низким уровнем нормативности поведения неорганизованны, безответственны, импульсивны, склонны к непостоянству. Все вышеперечисленное только способствует повышению уровня прокрастинации.

Далее стоит отметить тот факт, что студенты, имеющие высокую нормативность поведения, ответственны, добросовестны, настойчивы в достижении поставленной цели. Развитое у них чувство долга и соблюдение общепринятых моральных правил не дают им возможности отложить дела на неопределенный срок. Такие студенты будут выполнять все полученные задания сразу, не дожидаясь последнего момента, чтобы не испытывать дискомфорта.

Таким образом, чем выше уровень нормативности поведения, тем ниже уровень прокрастинации.

Анализ корреляционных связей позволил определить обратную взаимосвязь между уровнем прокрастинации и уровнем самоконтроля ( $r = -0,308$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что высокий самоконтроль способствует снижению уровня прокрастинации,

Таблица – Коэффициенты корреляции прокрастинации с личностными характеристиками студентов, при  $0,05 \geq p \geq 0,01$

	Уровень самооценки (фактор MD)	Уровень эмоциональной стабильности (фактор С)	Уровень нормативности поведения (фактор G)	Уровень практичности (фактор M)	Уровень тревожности (фактор O)	Уровень самоконтроля (фактор Q3)	Уровень расслабленности (фактор Q4)
Уровень прокрастинации	-0,545	-0,405	-0,414	0,458	0,501	-0,308	0,337

и наоборот, чем ниже самоконтроль, тем выше уровень прокрастинации. Объяснить данный феномен можно тем, что студенты с низкой дисциплинированностью не обращают внимания на социальные требования и нормы, принятые в обществе. Также у таких студентов низкий уровень волевой саморегуляции, им тяжело приступить к выполнению заданий сразу, они «тянут» до последнего и тем самым, даже если и выполняют задание в срок, качество выполненной работы оставляет желать лучшего.

Студентам с высоким уровнем самоконтроля гораздо легче начать выполнять полученные задания сразу, так как у них сильная воля, они умеют контролировать свои эмоции и поведение. Даже если задания для них не привлекательны, противоречат их собственным желаниям, такие студенты будут выполнять задания сразу, не откладывая в «долгий ящик».

Благодаря корреляционному анализу была определена тенденция к прямой взаимосвязи между уровнем прокрастинации и уровнем практичности (фактор М) ( $r = 0,458$ ). Так как фактор «М» биполярен, далее будут рассмотрены два фактора: практичность и мечтательность. Итак, высо-

кий уровень прокрастинации будет наблюдаться у студентов, которые показали высокие результаты по фактору «Мечтательность». И наоборот, низкий уровень прокрастинации будет наблюдаться у студентов, которые продемонстрировали высокие результаты по фактору «Практичность».

При анализе полученных результатов определили тенденцию к прямой взаимосвязи уровня прокрастинации с уровнем тревожности ( $r = 0,501$ ). Студенты, показавшие высокий уровень тревожности, – беспокойны, ранимы, склонны к самобичеванию, чувствительны к одобрению окружающих. Казалось бы, если студенты чувствительны к одобрению других, они должны выполнять все в срок и качественно, чтобы о них не подумали плохо, но здесь открывается другая сторона чувствительности к одобрению. Такие студенты откладывают выполнение работы до последнего момента, чтобы избежать негативной оценки окружающих. Они как бы оттягивают момент оценивания.

Тенденцию к прямой взаимосвязи также определили между уровнем прокрастинации и уровнем расслабленности ( $r = 0,337$ ). Чем выше уровень расслабленности, тем выше уровень про-

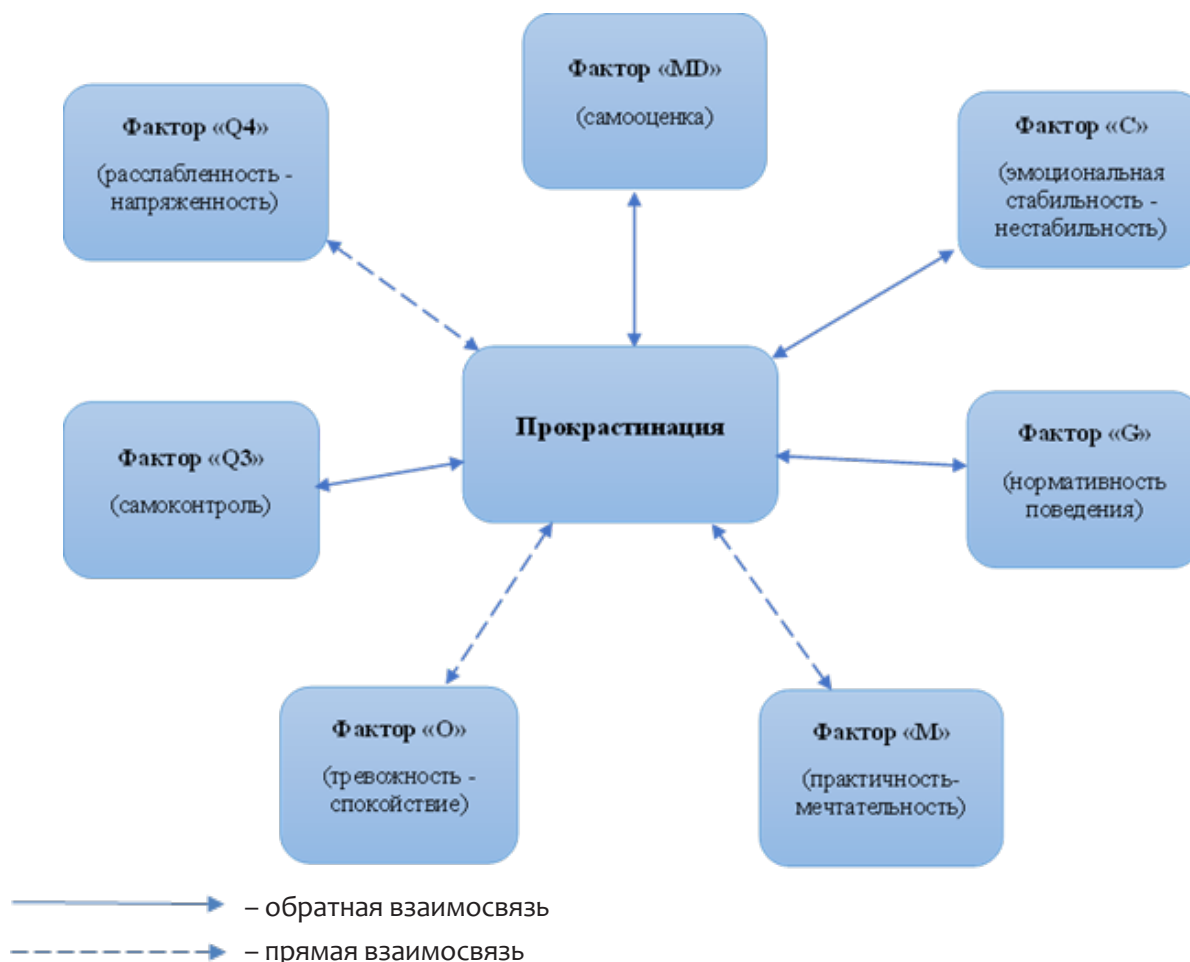


Рисунок – Модель взаимосвязи прокрастинации и личностных характеристик студентов

крастинации. Такую закономерность можно объяснить тем, что студенты с высоким уровнем расслабленности недостаточно мотивированы для выполнения заданий [12].

Данные результаты позволяют нам построить модель взаимосвязи прокрастинации и личностных характеристик студентов (рисунок).

Таким образом, результаты корреляционного анализа позволили выявить у студентов тенденцию к прямой взаимосвязи уровня прокрастинации с уровнем практичности, тревожности, расслабленности. Обратную взаимосвязь определили между уровнем прокрастинации и уровнем самооценки, эмоциональной стабильности, нормативности поведения и самоконтроля.

**Заключение.** Проведенное нами исследование показало, что знание личностных характеристик студентов и взаимосвязи их с прокрастинацией будет способствовать созданию условий для более полного и гармоничного развития личности и главным образом выявлению возможных путей устранения негативных последствий воздействия прокрастинации на жизнедеятельность человека, его психическое и физическое здоровье.

Результаты нашего исследования могут быть использованы при составлении рекомендаций, разработке и проведении тренинговых, коррекционно-развивающих занятий по снижению высокого уровня прокрастинации.

### Литература

1. Калинина, Т.В. Феномен прокрастинации: современные исследования / Т.В. Калинина, Д.А. Кудачкин // Приволж. науч. вестн. – 2016. – № 11(63). – С. 58–61.
2. Бурка, Дж. Прокрастинация: почему мы все откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас / Дж. Бурка, Л. Юэнь. – Минск: Попурри, 2020. – 432 с.

3. Ивутина, Е.П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-овладевающего поведения у студентов / Е.П. Ивутина, Е.С. Шуракова // Вестн. Вятск. гос. ун-та. – 2013. – № 4(1). – С. 146–151.
4. Мохова, С.Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С.Б. Мохова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 24–35.
5. Корнилова, В.С. Прокрастинация как психологическая проблема студентов: обзор исследований / В.С. Корнилова // Вестн. магистратуры. – 2019. – № 9-2(96). – С. 38–40.
6. Забродина, Л.А. Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов / Л.А. Забродина, Ю.Р. Мухина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – № 3(20). – С. 311–315.
7. Кожевникова, О.В. Психологические предикторы склонности субъекта к академической прокрастинации / О.В. Кожевникова, Е.П. Шкляева // Вестн. Удмурт. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – № 4. – С. 451–455.
8. Сольнин, Н.Э. Индивидуально-психологические особенности студентов педагогического вуза с разным уровнем прокрастинации / Н.Э. Сольнин, А.В. Лингураль // Вестн. Донец. пед. ин-та. – 2018. – № 3. – С. 161–166.
9. Выврич, А.Ч. Взаимосвязи между ургентной аддикцией, синдромом эмоционального выгорания и прокрастинацией у учителей / А.Ч. Выврич, И.Н. Андреева // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е. Пед. науки. – 2020. – № 15. – С. 82–87.
10. Вольнич, Я.С. Прокрастинация как психологический феномен современного общества / Я.С. Вольнич, Т.Е. Яценко // Молодежь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2017. – № 2. – С. 22–26.
11. Плавник, Н.К. Психологические факторы академической прокрастинации у учащихся / Н.К. Плавник, С.В. Поздняк // Науч. тр. Респ. ин-та высш. шк. – 2016. – № 16-2. – С. 192–197.
12. Гущина, Е.А. Взаимосвязь уровня прокрастинации с личностными характеристиками студентов / Е.А. Гущина, Н.И. Циркунова // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сб. науч. ст. / редкол.: Е.Л. Михайлова (гл. ред.), С.Д. Матюшкова, С.Г. Туболец; отв. за вып. С.А. Моторов. – Витебск, 2021. – С. 135–139.
13. Богомаз, С.Л. Терминологическое поле исследования прокрастинации в различных психологических традициях / С.Л. Богомаз, Н.И. Циркунова, Е.А. Гущина // Право. Экономика. Психология. – 2022. – № 1(25). – С. 60–65.

Поступила в редакцию 31.03.2022