

УДК 159.99

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ
ЛИЧНОСТИ РАННЕЙ И ПОЗДНЕЙ ЮНОСТИ***Гринева Ольга Михайловна**Доктор психологических наук, доцент**г. Ярославль, Россия**e-mail: o.m.grineva@rambler.ru*

В статье раскрывается проблема прокрастинации личности юношеского возраста. Представлены основные подходы к изучению феномена прокрастинации в классической психологии. Рассматривается влияние прокрастинации на личностное развитие старшеклассников и их отношение к прокрастинации. Раскрыты причины становления академической прокрастинации как ситуативной или общей стратегии выполнения учебной деятельности личности ранней юности. Представлены результаты сравнительного анализа общей и академической прокрастинации в раннем и позднем юношеском возрасте. Рассматриваются психологические особенности проявления «активной» и «пассивной» прокрастинации в поздней юности.

Ключевые слова: прокрастинация, академическая прокрастинация, личность, юношеский возраст, старшеклассники, студенты.

**PSYCHOLOGICAL TRAITS OF PROCRASTINATION IN EARLY AND
LATE ADOLESCENCE***Grineva Olga Mikhailovna**Doctor in Psychology, Associate Professor, Yaroslavl, Russia**e-mail: o.m.grineva@rambler.ru*

The article discusses the issue of procrastination in young people and examines the various approaches of classical psychology in studying this phenomenon. It also discusses how procrastination can affect the personal development and attitudes of high school students. The reasons for academic procrastination, whether it is a situational behavior or a general strategy in early youth, are explored. Additionally, the results of a comparative analysis of general and academic procrastination in early and late youth are presented. The article also delves into the psychological differences between "active" and "passive" procrastination in young adults.

Keywords: procrastination, academic procrastination, personality, youth age, senior schoolchildren, students.

Проблема прокрастинации личности в современном обществе имеет высокую актуальность и социальную значимость. Склонность человека откладывать выполнение социальных задач на последние возможные сроки приводит не только к низкому качеству его деятельности, но и к негативным явлениям эмоционально-личностного развития: тревожности, низкой

самооценке, неуверенности в себе. Прокрастинация обычно ярко проявляется в юности. Откладывание социальных и автономно поставленных задач приводит к неполному их выполнению или отказу от деятельности в целом, а также значительно ограничивает возможности молодых людей в развитии личностных качеств, которые будут влиять на успешность их самореализации в будущем. Все это определяет необходимость изучения феномена прокрастинации личности юношеского возраста.

Проблеме прокрастинации посвящено значительное количество исследований в различных подходах психологической науки. В русле психодинамического подхода З. Фрейд подчеркивал, что активность человека обусловлена его стремлением к гармонизации «Я» с глубинными интенциями. Он может специально откладывать выполнение деятельности, если ее процесс приносит больше позитивных эмоций, чем прогнозируемый результат [16]. В соответствии с научной позицией А. Адлера прокрастинация обуславливается спецификой субъектной активности человека в проектировании жизненных целей. Если индивидуум осознает значительное несоответствие имеющихся достижений перспективным целям, то это «...тормозит его жизненную активность, делает его депрессивным и неспособным к развитию» [1, с. 58].

Представители бихевиоризма рассматривали прокрастинацию как протест против выполнения личностью социально заданной деятельности. Прокрастинация возникает после планирования предстоящей деятельности, на этапе ее реализации. Прогнозирование социальных санкций актуализирует негативные эмоции по отношению к себе, и это дает возможность все же начать выполнение социальных задач [22]. П. Стил рассматривал это явление в контексте такого феномена, как «польза». Выполнение субъективно сложных, длительных видов активности может быть отложено ради краткосрочных дел, которые принесут «пользу» (социальное признание, успех) в ближайшем будущем [34].

В русле гуманистической и экзистенциальной психологии А. Маслоу и В. Франкл интерпретировали прокрастинацию в контексте самореализации личности в обществе. Среди множества жизненных стремлений личность выбирает приоритетные и реализует свое «Я» в процессе их достижения. Другие задачи человек откладывает на неопределенное будущее. Поэтому «...Все мы имеем неиспользованные или не полностью развитые потенции» [9, с. 48]. Социальное давление часто переориентирует человека от реализации автономных жизненных смыслов на достижение социально стереотипных когниций успеха, материальных благ. Это приводит к переживанию бессмысленности настоящего, низкому уровню «жизненного напряжения» [15].

Таким образом, в психологической науке прокрастинация рассматривается в контексте социально заданной деятельности. Человек не устанавливает в таких задачах личностный смысл и считает, что они отвлекают жизненные ресурсы от выполнения лично значимых действий. В условиях социального давления он выполняет социальные задачи, но при этом старается приложить как можно меньше усилий и таким образом отстаивает свою индивидуальность.

В работах современных ученых феномен прокрастинации интерпретируется более широко: личность может откладывать выполнение не только социальных, но и субъективно значимых задач. К прокрастинации приводит недостаточное развитие ориентации во времени, а именно трудности поэтапного планирования и прогнозирования операций предстоящей деятельности [32]. Индивидуум также откладывает выполнение личных дел, которые оценивает как трудные или неприятные для себя. Прокрастинаторы осознают, что это приведет к спешке при выполнении других задач. Анализируя последствия прокрастинации, они переживают досаду и ухудшение самооотношения [5, 24].

Прокрастинация широко распространена в юности. Специфика прокрастинации индивидуума в ранней и поздней юности обуславливается

особенностями его личностного развития. В ранней юности (14-15 – 17 лет) старшеклассники совершают первые автономные жизненные выборы, которые определяют их будущее, профессиональное и социальное самоопределение. Однако несформированность образа идеального будущего, нечеткость жизненных целей и планов приводят к переживаниям тревожности, неуверенности в реалистичности своих жизненных стремлений и их аутентичности своему «Я» [2, 6]. В поздней юности (18 – 23-25 лет) актуализация смысложизненных когниций у молодых людей приводит к тому, что их жизненные цели становятся конкретными и согласованными. Однако осознание молодыми людьми значительного несоответствия между жизненными стремлениями и активностью в настоящем приводит к разочарованию в себе и пассивной жизненной позиции [2, 6]. Таким образом, как точно отметил Л.С. Выготский, специфика социальных задач, ведущей деятельности и содержания развития человека в каждом возрасте определяет особенности генезиса его личностных образований [4].

Откладывание как способ выполнения трудных задач может возникать уже у подростков, а у юношей и девушек становиться генерализированной стратегией деятельности [29]. В ранней юности многие старшеклассники считают себя прокрастинаторами. Во время обучения в 9-11 классах количество молодых людей с выраженной прокрастинацией стремительно возрастает [13].

У старшеклассников прокрастинацию вызывают мало сформированные умения прогнозирования и планирования времени. Они считают эту стратегию оправданной при выполнении неинтересных задач [8, 14], которые лично им не нужны [9]. Поэтому в ранней юности прокрастинация незначительно коррелирует с тревожностью [3]. Молодые люди также откладывают выполнение тех задач, в которых не устанавливают личностный смысл. Их представления о том, какие именно личностные качества будут необходимы для самореализации в будущем, еще не приобрели определенности. Поэтому рефлексия прокрастинации не сопровождается разочарованием в себе [25].

Результаты эмпирических исследований А. Боуво показали, что в ранней юности личность уже развивает умение рефлексивно осмысливать прокрастинацию у себя. Хотя старшеклассники еще и не имеют четких представлений о своем будущем, однако осознают, что развитие компетенций в учебной и иных социально заданных видах деятельности в целом способствует их личностному развитию. Они понимают, что прокрастинация ограничит возможности их самореализации в будущем. По мнению самих юношей и девушек, причинами прокрастинации в их деятельности являются:

- недостаток мотивации при выполнении рутинных задач и незначительная социальная награда за их выполнение;
- слишком амбициозные и сложные задачи, в которых высока вероятность публичной неудачи и негативных социальных оценок ровесников;
- нерешительность и трудности точного прогнозирования затрат времени на выполнение личных дел и возможных непредвиденных обстоятельств [20].

Прокрастинация личности в ранней юности возникает преимущественно при выполнении социальных задач. Необходимость жертвовать своим временем и отложить личные дела вызывает у старшеклассников чувство протеста. Молодые люди все же стремятся выполнять такие задачи для того, чтобы избежать санкций. Ответственность за прокрастинацию они частично принимают на себя, а частично возлагают на социум.

Академическая прокрастинация ярко проявляется в учебной деятельности старшеклассников. Они откладывают начало деятельности, но в дальнейшем выполняют учебные задачи без пауз до их завершения [8]. Перед началом выполнения неинтересных задач старшеклассники испытывают напряжение из-за осознания того, что скучно проведут время, и начинают искать другие интересные занятия (дистракторы), которые не имеют социальной значимости. Среди разных дистракторов они выбирают тот, который принесет больше всего позитивных эмоций, и импульсивно отвлекаются на него [35]. Несмотря на то что активность, связанная с дистрактором, сопровождается позитивными

эмоциями, у старшеклассников актуализируются переживания тревоги. Они осознают, что такая активность не соответствует социальным ожиданиям, а предстоящая деятельность потребует больших усилий из-за сжатых сроков. Эти переживания приводят к тому, что ребята начинают выполнение социальных задач в состоянии эмоционального истощения. В дальнейшем еще более низкое качество деятельности приводит к социальной критике и, как следствие, к низкой самооценке у юношей и девушек [8].

Академическая прокрастинация в ранней юности проявляется неравномерно. Больше всего молодые люди откладывают домашние задания, конкретные сроки выполнения которых они определяют сами. При этом на последний день они чаще всего откладывают задания по точным наукам, поскольку эти предметы прокрастинаторы считают наиболее сложными, а неправильное решение заданий станет очевидным при проверке [33].

Несмотря на прокрастинацию начала деятельности, большинство старшеклассников все же стараются выполнить даже самые трудные или неинтересные учебные задания вовремя. Результаты такой деятельности оцениваются низко, но они не получают значительных социальных санкций. Поэтому юноши и девушки оценивают прокрастинацию как удобную стратегию, которая позволяет соответствовать минимальным социальным ожиданиям и экономить время для личных дел. Дальнейшее распространение академической прокрастинации проявляется в том, что старшеклассники начинают откладывать выполнение даже тех учебных заданий, которые считают интересными и важными для себя [14]. Прокрастинация в учебной деятельности негативно влияет на их личностное развитие: приводит к недостаточному становлению мотивации, волевых качеств, к низкой личностной активности и, как следствие, невозможности самостоятельно преодолеть проблему [24, 27].

В ранней юности прокрастинация возникает преимущественно как способ реализации личностью социально детерминированных задач. При этом

рефлексия прокрастинации может не приводить к сильным переживаниям тревожности и ухудшению самооотношения, поскольку старшеклассники откладывают выполнение тех социальных задач, которые считают ненужными для себя. Хотя юноши и девушки откладывают начало выполнения запланированной деятельности, стремление соответствовать социальным ожиданиям способствует тому, что они стремятся выполнить такую деятельность вовремя. В учебной деятельности старшеклассников прокрастинация может быть как умеренной и проявляться при выполнении отдельных заданий (сложных, скучных), так и становиться выраженной и охватывать реализацию субъективно значимых действий.

В поздней юности значительные изменения социальной ситуации развития личности (приобретение социальной автономии, необходимость выбора профессии, принятия самостоятельных жизненных решений и ответственности за их последствия) способствуют развитию субъектных навыков планирования своей деятельности и контроля реализации планов во времени. Поэтому количество молодых людей с выраженной прокрастинацией в поздней юности значительно меньше, чем в ранней юности, хотя все еще остается значительным и достигает почти 50% в выборках эмпирических исследований [12, 17, 20]. Выраженную прокрастинацию проявляют юноши и девушки с мало интегрированной жизненной перспективой: они не устанавливают четких взаимосвязей между своими действиями в настоящем и реализацией ключевых событий в жизненной перспективе. Крайне незначительная мотивация к преодолению прокрастинации приводит к тому, что они могут не только откладывать начало выполнения социальных задач, но и делать длительные перерывы уже в процессе выполнения деятельности или даже вовсе не завершить ее, несмотря на прогнозирование санкций [17].

Сконцентрированность жизненной активности личности в настоящем и направленность на самоутверждение в социуме проявляются в перфекционизме. Начало выполнения деятельности, результаты которой будут

представлены в референтной группе, тоже подлежит прокрастинации. Юноши и девушки испытывают значительные трудности уже на этапе поиска таких способов реализации задач, которые помогут достичь идеального результата. В дальнейшем прокрастинация может привести к негативному самоотношению и неудовлетворенности собой даже у социально успешных молодых людей [7].

Особенности конструирования образа будущего обуславливают специфику прокрастинации молодых людей в поздней юности. Несогласованность их представлений о своих жизненных стремлениях и реальных возможностях приводят к постановке очень высоких целей. Осознание отсутствия необходимых ресурсов обуславливает промедление как в конструировании конкретных планов реализации этих целей, так и в пересмотре имеющихся целей для повышения их реалистичности [18]. Прокрастинация проявляется не только на этапе выполнения деятельности, но и в принятии жизненных решений. Эта стратегия приводит к преобладанию стилей избегания или спонтанности при принятии решений. Молодые люди вырабатывают привычку откладывать на неопределенный срок решения о выполнении какой-либо деятельности, даже лично значимой [30].

Прокрастинация в принятии решений личностью поздней юности положительно коррелирует с академической прокрастинацией. В процессе профессиональной подготовки студенты приобретают значительную свободу как в определении способов, так и в выборе времени выполнения многих учебных заданий. Именно прокрастинация в принятии решений приводит к хроническому откладыванию выполнения самостоятельных работ, даже несложных и интересных. При этом молодые люди переживают дискомфорт, осмысливая прокрастинацию в своей учебно-профессиональной деятельности, и хотят ее преодолеть. Но такие желания являются неустойчивыми и не мотивируют к планированию самоизменений [25]. В поздней юности дистракторами, на которые чаще всего отвлекаются молодые люди перед началом выполнения деятельности, становятся различные формы общения с

ровесниками [35]. Поэтому студенты с выраженной прокрастинацией могут быть успешными в межличностном взаимодействии и переживать удовлетворенность жизнью в настоящем [19, 35].

Юноши и девушки осмысливают негативные последствия прокрастинации для себя и переживают разочарование в себе. Студенты осознают, что из-за сжатых сроков они выполняют учебные задания не полностью. Такая организация учебно-профессиональной деятельности приводит к недостаточному формированию профессиональных знаний и умений, более длительному периоду профессиональной подготовки и низкой профессиональной компетентности в будущем [23].

В ранней юности к негативным последствиям академической прокрастинации личность относит социальные санкции. В поздней юности она развивает способность рефлексивно осмысливать негативное влияние этой стратегии деятельности как на свое личностно-профессиональное развитие в настоящем, так и на реализацию жизненных целей в будущем.

При выполнении различных учебных заданий прокрастинация личности поздней юности проявляется неодинаково. Как и старшеклассники, студенты часто откладывают начало выполнения тех заданий, которые характеризуются высокой субъективной трудностью. Прогнозирование неудачи, и особенно публичной социальной критики, приводит к прокрастинации [31]. Избирательность проявления прокрастинации обуславливается и личностными особенностями молодых людей. Их неуверенность в себе вызывает откладывание творческих задач уже на самых ранних этапах планирования – конструировании образа идеального результата предстоящей деятельности и выбора способа ее реализации [11]. Таким образом, в творческой деятельности студентов проявляется прокрастинация в принятии решений.

Недостаточное развитие навыков планирования актуализирует прокрастинацию в деятельности по выполнению сложных самостоятельных

заданий, которые требуют поэтапного прогнозирования и согласования различных промежуточных этапов их реализации [11].

Выраженную склонность к прокрастинации студенты проявляют в наиболее трудных, новых для себя видах учебной деятельности, которые занимают значительное время (письменных работах, в том числе курсовых и дипломных). Значительно реже они откладывают практические задания и самостоятельное изучение предметной литературы [27].

Наиболее выраженную академическую прокрастинацию юноши и девушки проявляют в самостоятельных трудных заданиях, которые требуют значительного количества времени и ресурсов. При этом до завершения деятельности ее социальную оценку спрогнозировать крайне сложно. Поэтому чаще всего академическую прокрастинацию личность поздней юности демонстрирует при подготовке к экзаменам, выполнении квалификационных работ. Студенты могут не только откладывать начало выполнения, но и не выполнить академические задания вовсе, если высоко оценивают их значимость для своего благополучия и прогнозируют неудачу в них [19].

В поздней юности личность начинает вырабатывать метакогнитивные способности управлять своей прокрастинацией. Эта стратегия может быть «пассивной» или «активной». Специфика пассивной прокрастинации при выполнении социальных задач проявляется в том, что молодые люди долго не принимают окончательного решения о выполнении предстоящей деятельности и не принимают на себя ответственность за ее реализацию. Поэтому они не могут определить сроки начала этой деятельности и управлять ею в дальнейшем. Стратегия прокрастинации становится все более доминирующей и распространяется не только на социальные задачи, но и на автономные планы личности [21]. Пассивная прокрастинация значительно ограничивает возможности молодежи управлять этим явлением. В эмпирических исследованиях В. Классена было выявлено, что не все студенты могут вовремя завершить выполнение даже тех академических заданий, которые имеют для

них высокую субъективную значимость [28]. Прокрастинаторы не предпринимают попыток изменить эту стратегию поведения несмотря на то, что осознают ее негативное влияние на их профессиональную самореализацию. Они отмечают, что не только не могут своевременно завершать выполнение своих дел в настоящем, но и не уверены в том, что в будущем смогут достаточно развить навыки волевой саморегуляции для преодоления прокрастинации [19, 27].

Активные прокрастинаторы в поздней юности начинают планировать конкретные интервалы времени, на которые они откладывают предстоящую деятельность. Они выполняют ее вовремя, но в последние возможные сроки. Уже в процессе деятельности они переживают риск и сильное чувство успеха по ее завершении вовремя, поскольку таким образом ставят себе более сложные задачи. Активные прокрастинаторы проявляют больший интерес к запланированной деятельности, чем пассивные. Они развивают умения определять личностные смыслы в социальных задачах и актуализируют мотивацию для их выполнения. Юноши и девушки отмечают социальные выгоды промедления в профессиональном обучении. Например, возможность получить больше помощи от преподавателя, а также эмоциональную поддержку и сочувствие от близких людей из-за высокой сложности профессиональной подготовки в целом [21].

Феномен прокрастинации в психологической науке традиционно рассматривается как протест личности против выполнения социальных задач. Прокрастинация широко распространена среди молодежи. Старшеклассники проявляют прокрастинацию ситуативно, при выполнении трудных или неинтересных социальных задач. Юноши и девушки откладывают только начало запланированной деятельности, но все же стремятся завершить ее вовремя. При откладывании выполнения социальных задач они импульсивно отвлекаются на интересные им дистракторы, но все же переживают тревогу

относительно результата предстоящей деятельности и стремятся завершить ее в заданные сроки для того, чтобы соответствовать социальным ожиданиям.

В поздней юности прокрастинация личности может проявляться не только при выполнении социальных задач, но и в реализации ее автономной активности. Юноши и девушки уже осознают, что этот способ организации деятельности ограничивает их самореализацию, переживают неудовлетворенность собой. Академическая прокрастинация у студентов приобретает разные формы. При выполнении субъективно трудных заданий прокрастинация проявляется в принятии решений. Ребята испытывают трудности в конструировании представлений о результате предстоящей деятельности и ее поэтапном планировании. Наиболее выраженной академической прокрастинации при выполнении деятельности у студентов подлежат значительные по объему самостоятельные работы, социальную оценку которых трудно спрогнозировать заранее. В поздней юности личность развивает метакогнитивные умения управлять прокрастинацией: «активные» прокрастинаторы вырабатывают умения выполнять наиболее значимые для их благополучия учебные задания вовремя. В отличие от них, в «пассивной» форме прокрастинация распространяется на множество видов жизненной активности личности, приводит к угасанию мотивации и невозможности самостоятельно преодолеть эту личностную особенность.

Список литературы:

1. Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста / Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы / под ред. Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой. Вып. 2. Л. : ЛГУ, 1974. С. 3–15.
3. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников: Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т. 2. М. : НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 2008. С. 147–149.
4. Выготский Л.С. Антология гуманной педагогики. М : Издательский Дом Ш. Амонашвили, 2002. 222 с.

5. Карловская Н.Н., Коноплева Н.В. Взаимосвязь прокрастинации и субъективного отчуждения на разных ступенях обучения // ОмГУ. 2022. № 1. С. 6–17.
6. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М. : Просвещение, 1977. 175 с.
7. Куприянчук Е.В. Особенности прокрастинации студенческой молодежи // Страховские чтения. 2019. № 27. С. 197–203.
8. Малышев И.В. Проявление прокрастинации личности у учащихся старших классов // Пензенский психологический вестник. 2019. № 1 (12). С. 104–113.
9. Мартынова М.А. Специфика проявления прокрастинации в старшем школьном и студенческом возрасте и возможности ее преодоления с помощью тайм-менеджмента // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-3. С. 446–448.
10. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М. : Альпина нон-фикшн, 2011. 496 с.
11. Микляева А.В., Реброва Д.С., Савинская А.С. Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. № 19. С. 59–66.
12. Рызова С.В. Влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой психотерапии: дис. ... канд. психол. наук. М., 2019. 142 с.
13. Саидгалина О.Г., Валиева Т.В., Пришедько С.В. Изменения выраженности прокрастинации у старшеклассников в зависимости от их взросления // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения. 2020. № 3. С. 84–87.
14. Скляр Н.А., Коломенская В.В., Таран И.И., Кузьмина Я. Л. Взаимосвязь прокрастинации и учебной мотивации в юношеском возрасте // Гуманизация образования. 2016. № 4. С. 71–75.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
16. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа. СПб. : Алетейя, 1999. 254 с.
17. Черкевич Е.А. Взаимосвязь ответственности и прокрастинации личности в раннем юношеском и позднем юношеском возрастах // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2020. Вып. 2. С. 259–269.
18. Яценко Т.Е., Вольнич Я.С. Структура перфекционизма студентов-прокрастинаторов // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов : межвуз. сб. науч. ст. с междунар. участием. Барановичи : БарГУ, 2019. Вып. 8. С. 291–297.

19. Ahmed I., Bernhardt G.V., Shivappa P. Prevalence of Academic Procrastination and Its Negative Impact on Students // *Biomedical and Biotechnology Research Journal*. 2023. Vol. 7 (3). P. 363–370.
20. Bojuwoye O. Causes of Academic Procrastination // *International Journal of Technology and Inclusive Education (IJTIE)*. 2019. Vol. 8. Issue 1. P. 1404–1409.
21. Chu A.H., Choi J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance // *The Journal of Social Psychology*. 2005. Vol. 145 (3). P. 245–264.
22. Ellis A., Knaus W.J. *Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. Dallas: Signet Book, 1979. 188 p.
23. Ferrari J.R. *Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2010. 256 p.
24. Gonzalez-Brignardello M.P., Sanchez-Elvira Paniagua A., Lopez-González M.A. Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review // *Children*. 2023. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3390/children10061016>.
25. Janssen J. *Academic Procrastination: Prevalence Among High School and Undergraduate Students and Relationship to Academic Achievement*. Dissertation PhD in Psychology. Georgia, 2015. 108 p.
26. Hen M., Goroshit M. The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination // *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. 2020. Vol. 39 (2). P. 556–563.
27. Klassen R.M., Krawchuk L.L., Rajan S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination // *Contemporary Educational Psychology*. 2008. Vol. 33. P. 915–931.
28. Klassen R.M., Krawchuk L.L., Lynch S.L., Rajani S. Procrastination and motivation of undergraduates with learning disabilities: A mixed-methods inquiry // *Learning Disabilities Research & Practice*. 2008. Vol. 23 (3). P. 137–147.
29. Knaus W.J. Procrastination, blame, and change // *Journal of social Behavior and Personality*. 2000. Vol.15 (5). P. 153.
30. Mohsin A., Najma I.M., Irsa F.M. Decision-making Styles predicting Decisional-Procrastination among College Principals // *Indian Journal of Economics and Business*. 2021. Vol. 20. No. 4. P. 1635–1647.
31. Neal A.B. *An Empirical Phenomenological Investigation of Procrastinating Behaviour*. Grahamstone: Rhodes University, 2010. 696 p.
32. Schouwenburg, H.C. *Procrastination in Academic Settings: General Introduction // Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington: American Psychological Association, 2004. P. 3–17.
33. Setiyowati A.J., Rachmawati T.I. Academic procrastination of high school students in east java // *Psikopedagogia*. 2019. Vol. 9. No 1. P. 46–52.
34. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // *Psychological Bulletin*. 2007. No 133. P. 65–94.

35. Svartdal F., Dahl T.I., Gamst-Klaussen T., Koppenborg M., Klingsieck K.B. How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>.

References:

1. Adler A. *Nauka zhit'*. Kiev: Port-Royal, 1997. 288 p.
2. Anan'ev B.G. *K psihofiziologii studencheskogo vozrasta. Sovremennye psihologo-pedagogicheskie problemy vysshej shkoly*. Pod red. B.G. Anan'eva, N.V. Kuz'minoy. Vol. 2. Leningrad: LGU, 1974. P. 3–15.
3. Varvaricheva YA.I. *Issledovanie svyazi prokrastinacii, trevozhnosti i IQ u shkol'nikov: Materialy nauchno-prakticheskikh kongressov IV Vserossijskogo foruma "Zdorov'e nacii – osnova procvetaniya Rossii"*. Vol. 2. Moscow: NCSSKH im. A.N. Bakuleva RAMN, 2008. P. 147–149.
4. Vygotskij L.S. *Antologiya gumannoj pedagogiki*. Moscow: Izdatel'skij Dom SH. Amonashvili, 2002. 222 p.
5. Karlovskaya N.N., Konopleva N.V. *Vzaimosvyaz' prokrastinacii i sub"ektivnogo otchuzhdeniya na raznyh stupenyah obucheniya*. OmGU. 2022. No 1. P. 6–17.
6. Kon I.S. *Psihologiya yunosheskogo vozrasta*. Moscow: Prosveshchenie, 1977. 175 p.
7. Kuprianchuk E.V. *Osobennosti prokrastinacii studencheskoj molodezhi. Strahovskie chteniya*. 2019. No 27. P. 197–203.
8. Malyshev I.V. *Proyavlenie prokrastinacii lichnosti u uchashchihsya starshih klassov. Penzenskij psihologicheskij vestnik*. 2019. No 1 (12). P. 104–113.
9. Martynova M.A. *Specifika proyavleniya prokrastinacii v starshem shkol'nom i studencheskom vozraste i vozmozhnosti ee preodoleniya s pomoshch'yu tajm-menedzhmenta. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2018. No 60-3. P. 446–448.
10. Maslou A. *Novye rubezhi chelovecheskoj prirody*. Moscow: Al'pina non-fikshn, 2011. 496 p.
11. Miklyaeva A.V., Rebrova D.S., Savinskaya A.S. *Akademicheskaya prokrastinaciya v studencheskoj srede: rezul'taty empiricheskogo issledovaniya. Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psihologiya*. 2017. No 19. P. 59–66.
12. Ryzova S.V. *Vliyanie prokrastinacii na psihologicheskuyu adaptaciyu uchashchejsya molodezhi i ee psihologicheskaya korrekciya metodami kognitivno-povedencheskoj psihoterapii. Thesis of Doctoral Dissertation*. Moscow, 2019. 142 p.
13. Saidgalina O.G., Valieva T.V., Prished'ko S.V. *Izmeneniya vyrazhennosti prokrastinacii u starsheklassnikov v zavisimosti ot ih vzrosleniya. Aktual'nye voprosy sovremennoj medicinskoj nauki i zdravoohraneniya*. 2020. No 3. P. 84–87.

14. Sklyar N.A., Kolomenskaya V.V., Taran I.I., Kuz'mina YA. L. Vzaimosvyaz' prokrastinacii i uchebnoj motivacii v yunosheskom vozraste. Gumanizaciya obrazovaniya. 2016. No 4. P. 71–75.
15. Frankl V. CHElovek v poiskah smysla. Moscow: Progress, 1990. 368 p.
16. Frejd Z. Osnovnye psihologicheskie teorii v psihoanalize. Ocherk istorii psihoanaliza. SPb: Aletejya, 1999. 254 p.
17. Cherkevich E.A. Vzaimosvyaz' otvetstvennosti i prokrastinacii lichnosti v rannem yunosheskom i pozdnem yunosheskom vozrastah. Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sociologiya. 2020. Vol. 2. P. 259–269.
18. Yacenko T.E., Vol'nich YA.S. Struktura perfekcionizma studentov-prokrastinatorov. Aktual'nye problemy formirovaniya psihologo-pedagogicheskoy kul'tury budushchih specialistov : mezhvuz. sb. nauch. st. s mezhdunar. uchastiem. Baranovichi : BarGU, 2019. Vol. 8. P. 291–297.
19. Ahmed I., Bernhardt G.V., Shivappa P. Prevalence of Academic Procrastination and Its Negative Impact on Students. Biomedical and Biotechnology Research Journal. 2023. Vol. 7 (3). P. 363–370.
20. Bojuwoye O. Causes of Academic Procrastination. International Journal of Technology and Inclusive Education (IJTIE). 2019. Vol. 8. Issue 1. P. 1404–1409.
21. Chu A.H., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology. 2005. Vol. 145 (3). P. 245–264.
22. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. Dallas: Signet Book, 1979. 188 p.
23. Ferrari J.R. Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done. Hoboken: John Wiley & Sons, 2010. 256 p.
24. Gonzalez-Brignardello M.P., Sanchez-Elvira Paniagua A., Lopez-González M.A. Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. Children. 2023. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3390/children10061016>.
25. Janssen J. Academic Procrastination: Prevalence Among High School and Undergraduate Students and Relationship to Academic Achievement. Dissertation PhD in Psychology. Georgia, 2015. 108 p.
26. Hen M., Goroshit M. The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues. 2020. Vol. 39 (2). P. 556–563.
27. Klassen R.M., Krawchuk L.L., Rajan S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. Contemporary Educational Psychology. 2008. Vol. 33. P. 915–931.
28. Klassen R.M., Krawchuk L.L., Lynch S.L., Rajani S. Procrastination and motivation of undergraduates with learning disabilities: A mixed-methods inquiry. Learning Disabilities Research & Practice. 2008. Vol. 23 (3). P. 137–147.
29. Knaus W.J. Procrastination, blame, and change. Journal of social Behavior and Personality. 2000. Vol.15 (5). P. 153.

30. Mohsin A., Najma I.M., Irsa F.M. Decision-making Styles predicting Decisional-Procrastination among College Principals. *Indian Journal of Economics and Business*. 2021. Vol. 20. No. 4. P. 1635–1647.

31. Neal A.B. *An Empirical Phenomenological Investigation of Procrastinating Behaviour*. Grahamstone: Rhodes University, 2010. 696 p.

32. Schouwenburg, H.C. *Procrastination in Academic Settings: General Introduction. Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington: American Psychological Association, 2004. P. 3–17.

33. Setiyowati A.J., Rachmawati T.I. Academic procrastination of high school students in east java. *Psikopedagogia*. 2019. Vol. 9. No 1. P. 46–52.

34. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. No 133. P. 65–94.

35. Svartdal F., Dahl T.I., Gamst-Klaussen T., Koppenborg M., Klingsieck K.B. How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>.