

УДК 159.94:37.091.212

РОЛЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ В РАЗВИТИИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Снегова Елена Сергеевна

Кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия», г. Великие Луки, Россия,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3609-1226>, e-mail: 1979alenas@bk.ru

Ефимова Светлана Васильевна

Кандидат педагогических наук, профессор, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки, Россия,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0146-4192>, e-mail: efa-64@mail.ru

Богданова Светлана Вячеславовна

Кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки, Россия,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4642-4215>, e-mail: svebogd@mail.ru

Аннотация

Введение: в статье представлены результаты исследования прокрастинации среди студенческой молодежи. Согласно имеющимся научным данным, прокрастинация является фактором, порождающим трудности в процессе обучения, что приводит к снижению успеваемости, повышению уровня тревожности, а в дальнейшем и к полному отказу от обучения. Прокрастинация относится к одной из ловушек ментального характера, которые, в свою очередь, затрудняют реализацию жизненного цикла во всей его полноте, а следовательно, не получается наслаждаться каждым жизненным моментом. И именно поэтому данный феномен вызывает растущий интерес как со стороны сообщества психологов, так и со стороны людей, далеких от психологической науки. Как правило, прокрастинатор не отказывается от выполнения дел, но осуществляет их оттягивание, откладывание и невыполнение их в срок. **Материалы и методы:** в ходе исследовательской работы сделана оценка выраженности учебных мотивов (внутренних и внешних) у студентов и определен уровень общей и академической прокрастинации у обучающихся. С целью диагностики иерархии учебных мотивов студентов использовалась методика А.А. Реана и В.А. Якунина; для диагностики уровня прокрастинации у обучающихся применен опросник академической прокрастинации П. Стилла; для исследования общей прокрастинации у обучающихся использован опросник К. Лэйя. **Результаты:** выявлена устойчивая тенденция среди обучающейся молодежи к откладыванию выполнения заданий учебного характера. Сама же прокрастинация является серьезным препятствием на пути успешного освоения учебного материала студентами. Осознание проблемы и принятие мер по ее преодолению способствуют

улучшению результатов обучения и повышению удовлетворенности процессом образования. **Выводы:** проведенный анализ результатов позволил выделить основные индикаторы учебной мотивации и подтвердить присутствие разных уровней общей и академической прокрастинации среди студентов.

Ключевые слова: прокрастинация, учебная мотивация, самооценка, уровень тревожности, мотив.

THE ROLE OF PROCRASTINATION IN THE DEVELOPMENT OF LEARNERS' MOTIVATION

Snegova Elena Sergeevna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "State Agricultural Academy of Velikie Luki", Velikiye Luki, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3609-1226>, e-mail: 1979alenas@bk.ru

Efimova Svetlana Vasilievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports", Velikiye Luki, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0146-4192>, e-mail: efa-64@mail.ru

Bogdanova Svetlana Vyacheslavovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports", Velikiye Luki, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4642-4215>, e-mail: svebogd@mail.ru

Abstract

Introduction: this article presents the results of a study on procrastination among college students. According to existing scientific data, procrastination is a factor that causes difficulties in the learning process, leading to decreased academic performance, increased anxiety, and ultimately, complete abandonment of learning. Procrastination is one of the mental traps that make it difficult to fully realize the life cycle, and therefore it is impossible to enjoy every moment of life, and that is why this phenomenon is of growing interest both from the community of psychologists and from people far from psychological science. As a rule, a procrastinator does not refuse to complete tasks, but rather delays them, puts them off, and fails to complete them on time. **Materials and methods:** during the research work, an assessment was made of the severity of educational motives (internal and external) in students and the level of general and academic procrastination in students was determined. To assess the hierarchy of students' learning motives, A.A. Rean and V.A. Yakunin's methodology was used; P. Still's academic procrastination questionnaire was used to assess students' procrastination levels; and K. Lay's questionnaire was used to study students' general procrastination. **Results:** a persistent tendency among young students to procrastinate on academic assignments was identified. Procrastination itself is a serious obstacle to successful student learning. Recognizing the problem and taking steps to overcome it contributes to improved learning outcomes and increased satisfaction with the educational process. **Conclusion:** the conducted analysis of the results allowed us to identify

the main indicators of academic motivation and confirm the presence of different levels of general and academic procrastination among students.

Keywords: procrastination, academic motivation, self-esteem, anxiety level, motive.

Введение

Несмотря на растущий интерес психологов к проблеме прокрастинации в различных областях человеческой деятельности и при обсуждении психологии современного человека, специфика данного феномена остается слабо изученной, до настоящего времени не существует единого общепринятого определения прокрастинации [1, с. 130]. По мнению И.Н. Кормачевой, Н.М. Клипиковой [5, с. 26], проблема прокрастинации, ставшая предметом исследования современного научного сообщества, требует такого подхода, который позволяет определить ее содержание, структурные компоненты и источники.

В контексте данного исследования актуально обсуждение феномена прокрастинации в отношении студентов, т. к. им свойственна академическая прокрастинация, проявляющаяся в систематическом откладывании выполнения учебных заданий, подготовки к сессии, экзаменам и пр. Вместе с прокрастинационными вопросами в работе рассматривается и проблема учебной мотивации обучающихся, которой также уделяется пристальное внимание в русле психологической и педагогической наук.

Современные исследователи в области психологии и педагогики подчеркивают, что прокрастинация является распространенным феноменом в студенческой среде. Она негативно влияет на академическую успеваемость, которая является ключевым фактором результативности обучения. В учебном контексте она проявляется в отсрочке подготовки к сессии, выполнению заданий, написанию курсовых работ и проектов. Исследуя механизмы прокрастинации, мы сможем ответить на главный вопрос – как ее преодолеть и как выработать у студента навыки самоорганизации. По мнению О.М. Гринёвой [3, с. 28], наиболее выраженной академической прокрастинации при выполнении

деятельности у студентов подлежат значительные по объему самостоятельные работы, социальную оценку которых трудно спрогнозировать заранее.

Цель исследования – изучить структуру учебной мотивации студентов, а также определить уровни общей и академической прокрастинации у обучающихся. В соответствии с целью определены задачи исследования: 1. Оценить выраженность учебных мотивов (внутренних и внешних) у студентов. 2. Определить уровень общей и академической прокрастинации у студентов. 3. Выявить взаимосвязь между прокрастинацией и типами учебной мотивации.

Прокрастинация искажает понимание реального мира и заметно уменьшает потенциал личностного роста и инновационных возможностей индивида. В качестве основных характеристик прокрастинации называются иррациональность, осознанность и субъективное ощущение внутреннего дискомфорта, негативные эмоциональные переживания, связанные с ситуацией [16, с. 413]. Если учесть переход от традиционного обучения к дистанционному, как это было при пандемии, можно выделить ряд факторов, влияющих на проявление академической прокрастинации у студентов: высокая степень проявления лени; выраженность внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем; наличие интернет-зависимости; склонность к амотивации [10, с. 158]. По мнению Т.Н. Кочетковой [6, с. 218], прокрастинация часто сопровождается развитием интернет-зависимости, что, с одной стороны, обусловлено личностными характеристиками, а с другой – склонностью проводить время в сети нередко в ущерб собственным делам.

Ключевым способом противодействия прокрастинации служит грамотное планирование времени и равномерное распределение нагрузок, что помогает предотвратить возникновение стресса – основной причины откладывания дел. Кроме этого, эффективными методами противодействия прокрастинации являются – отдых, который будет своевременным и планомерным, самооценка положительной направленности, окружающая обстановка, являющаяся

оптимальной для учебной деятельности. Многие медлят в реализации важных дел и при этом осознают возможность последствий негативного характера. Это состояние сопровождают так называемые муки совести, в отличие от лени, при которой личности свойственно наплевательское отношение к делам. Прокрастинаторы испытывают резкий всплеск энергии и усиление мозговой активности лишь тогда, когда сроки сдачи работы близятся. Это часто ведет к повышению тревожности, возникновению стресса и снижению качества конечного результата.

«Хроническое откладывание дел» – это распространенная проблема современного общества, которая затрагивает как индивидуальный, так и коллективный уровни функционирования. Изучение последствий прокрастинации для межличностных отношений внутри коллектива способствует формированию оптимальных подходов к управлению временем и увеличению трудовой продуктивности.

Прокрастинация, оказывая отрицательное влияние на работоспособность, результативность командной работы и климат в коллективе, приводит к снижению общей организационной производительности, ухудшению трудовых результатов и, в свою очередь, к проблемам в контексте управления персоналом.

Считается, что основной чертой прокрастинации является ее негативное влияние на доступность и успешность выполнения задач в рамках конкретной деятельности [14, с. 138]. Феномен прокрастинации на профессиональном поприще недостаточно изучен в современной психологической науке [1, с. 137]. Откладывание, как привычный паттерн поведения, может стать помехой в организации любого вида деятельности [2, с. 480].

Прокрастинация – бич XXI века. Она не приводит ни к чему хорошему, а лишь тянет на дно, приводя к дедлайнам и проблемам с психикой.

Сколько бы свободного времени ни было у человека, он может его неправильно распределить и не сделать намеченную работу вовремя. Как следствие – на выполнение остаются считанные мгновения и нет ни малейшей

возможности отвлечься на что-то другое. Одержать победу над прокрастинацией вполне возможно, но это требует определенных усилий и самодисциплины. Важно обеспечить себе правильную мотивацию, равномерно распределить нагрузку, выделить время для отдыха и не отклоняться от намеченного плана [11, с. 340, 343].

Проблема прокрастинации среди молодых людей представляет собой серьезный социальный вызов, нуждающийся в комплексном изучении специалистами разных областей науки и поиске адекватных решений. Развитие способностей к самоконтролю, организации времени и дисциплине приобретает особую значимость. Прокрастинация серьезно ухудшает производительность отдельных работников и коллективов, отрицательно сказываясь на образовательных, профессиональных и прочих видах деятельности.

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 [3, с. 18].

Поскольку прокрастинация негативно сказывается на формировании учебной мотивации студентов, целесообразно включать в образовательный процесс специальные практики и тренинги, способствующие развитию устойчивой готовности добиваться успехов, эффективно преодолевать гиперболическое дисконтирование в учебе, а также вырабатывать активные навыки борьбы с трудностями и неудачными ситуациями.

Сомнения в собственной компетентности, апатийные или инертностные характеристики, сложности в концентрации внимания, импульсивность, отсутствие мотивационной составляющей, несформированность навыков учебного плана, тревожность – это далеко не весь перечень, который может лежать в основе и быть причинами прокрастинации академической направленности [7, с. 138]. Поняв глубинные причины прокрастинации, можно найти соответствующие способы для ее преодоления [8, с. 14].

Также на феномен прокрастинации оказывают воздействие ряд таких факторных характеристик, как воспитательная среда, половая принадлежность, возрастной диапазон, установки психологической направленности, цифровые отвлекающие факторы.

Нужно стремиться к искоренению ситуаций, стимулирующих откладывание дел в долгий ящик.

Помимо этого, очень эффективным методом является использование методик и техник управления временем, которые могут помочь сосредоточиться и добиться поставленных целей [9, с. 253].

Проблема феномена прокрастинации является важной, так как данное состояние знакомо многим и до некоторого момента считается адекватным. Это становится проблемой, когда происходит трансформация в «нормальное» трудовое состояние, в котором личность проводит большую часть временных периодов.

В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объеме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей в учебе, упущенных возможностей и, как следствие, снижению уровня самооценки. По мнению Д.И. Шафеева [12, с. 39], молодежь в той или иной степени использует такие стратегии совладания с прокрастинацией, как: социальный контроль, волевой контроль, поощрение и наказание, планирование.

Наряду с прокрастинацией учебная мотивация также оказывает значительное влияние на успехи и достижения в деятельности учебного плана. Мотивация учебной направленности определяет необходимость обучающегося в получении и накоплении знаний. Понимание природы прокрастинации может помочь ее преодолеть.

Материалы и методы

Исследование структуры учебной мотивации студентов и выявление уровней общей и академической прокрастинации проводилось в рамках

двухэтапного констатирующего эксперимента. На первом этапе осуществлялась оценка степени выраженности внутренних и внешних учебных мотивов, а также определялся уровень общей и академической прокрастинации у студентов. Основной задачей второго этапа исследования становится изучение взаимосвязи между склонностью к прокрастинации и различными типами учебной мотивации обучающихся. Участниками исследования стали студенты 1 курса (количество 15 человек (3 юноши, 12 девушек), возраст 16–22 года) бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль – практическая психология образования Великолукской государственной академии физической культуры и спорта.

Выявление иерархии учебных мотивов студентов проводилось на основе методики, предложенной А.А. Реаном и В.А. Якуниным. Данная методика направлена на определение ведущих мотивов учебной деятельности студентов через оценку семи ключевых шкал: коммуникативные мотивы, мотивы избегания, мотивы престижа, профессиональные, социальные мотивы, учебно-познавательные мотивы, а также мотивы творческой самореализации. Каждая шкала отражает доминирующие внутренние и внешние стимулы, влияющие на вовлеченность студентов в образовательный процесс. Результаты интерпретируются на основе средних баллов и рангов, где ранг 1 соответствует наиболее выраженному мотиву. Для диагностики уровня прокрастинации у обучающихся был использован опросник академической прокрастинации П. Стилла. Опросник представляет собой инструмент диагностики личностных характеристик, влияющих на тенденцию откладывать выполнение важных задач, особенно в образовательной среде. Данный опросник помогает выявить основные причины задержки начала действий и оценить степень влияния различных факторов на формирование привычки к задержкам в выполнении заданий. В рамках исследования общей прокрастинации у обучающихся был использован опросник К. Лэйя, который предназначен для оценки распространенной формы прокрастинации – общего откладывания дел вне

зависимости от конкретной сферы деятельности. Этот диагностический инструмент используется для выявления индивидуальных различий в склонности к промедлению в повседневной жизни, включая учебные, рабочие и личные обязанности.

Результаты и обсуждение исследования

Диагностика иерархии учебных мотивов студентов проводилась на основе методики, предложенной А.А. Реаном и В.А. Якуниным. Для диагностики иерархии учебных мотивов студентов целесообразно обратиться к результатам общего рейтинга, согласно которым была определена следующая структура приоритетов: коммуникативные мотивы занимают лидирующее положение, получив наивысшую оценку (4,2 балла). Второе место принадлежит профессиональным мотивам, набравшим показатель 3,7 балла, учебно-познавательная мотивация располагается на третьей позиции с результатом 3,5 балла. Творческие мотивы замыкают первую половину мотивов, демонстрируя среднюю значимость (3,3 балла). Социальные мотивы находятся на пятом месте с показателем 3,0 балла. Шестую позицию занимает мотивация, связанная с престижем, зафиксировав значение 2,8 балла. Завершающим звеном иерархии выступает мотивация избегания неудач, набравшая наименьший балл (2,5 балла). Эти данные позволяют сделать вывод о преобладании социальных взаимодействий и профессиональных устремлений в структуре учебной мотивации студентов, тогда как стремление избежать неудач играет второстепенную роль.

Анализ результатов исследования начнем с рассмотрения шкалы «коммуникативные мотивы», поскольку именно эта шкала получила наибольшее предпочтение среди студентов. Можно предположить, что студенты, наиболее высоко оценив данную группу мотивов, руководствовались значимостью взаимодействия между педагогом и обучающимся, обучающимся и коллективом, для них ценен сам процесс общения, они ориентированы на групповые формы работы в учебном процессе.

Переходя к шкале «Профессиональная мотивация», можно констатировать, что студенты осознают необходимость освоения профессиональных компетенций и видят прямую связь между приобретенными знаниями, умениями и навыками, являющимися главными источниками успешной профессиональной деятельности.

Оценивая показатели «Учебно-познавательной мотивации», наблюдаем снижение внутренней познавательной активности по сравнению с внешними стимулами, такими как коммуникативные и профессиональные. Можно заключить, что у данной группы студентов наблюдается недостаток интереса к получению новых знаний. Они не способны рационально организовать свой учебный процесс, что негативно сказывается на освоении учебных дисциплин, приводя к ухудшению успеваемости.

Показатели шкалы «Творческие мотивы» свидетельствуют об умеренном уровне потребности в самореализации и решении нестандартных задач, в то время как креативность выступает значимым ресурсом для развития гибкого мышления. Несмотря на важность креативности для развития гибкости мышления, творческий потенциал нуждается в целенаправленном формировании посредством выполнения разного вида учебных заданий (кейсов, проектной деятельности и других активных методов обучения), стимулирующих творческую деятельность, создающих возможности для самореализации, профессионального и личностного роста обучающегося.

Социальная, престижная мотивация и мотивация избегания неудач имеют незначительное влияние на учебную деятельность студентов. Возможно, слабая выраженность данных мотивов напрямую связана с современными тенденциями, когда внимание смещается с формальных показателей успеха на развитие практических навыков и индивидуальный путь каждого обучающегося. Низкий уровень тревожности снижает страх ошибок, однако недостаточная осознанность возможных рисков требует дополнительного анализа и учета в образовательном процессе.

Для диагностики уровня прокрастинации у обучающихся был использован опросник академической прокрастинации П. Стилла [15]. Результаты диагностики академической прокрастинации показали, что высокий уровень наблюдается у 47% опрошенных, что свидетельствует о систематической прокрастинации. Такого рода прокрастинанты учебные задания выполняют в последний момент, часто с опозданием, в ущерб качеству работы. Они испытывают усиленное чувство беспомощности и отсутствие целей. Студенты переживают выраженный стресс, чувство вины и, как следствие, снижение академической успеваемости. Цикличность ситуации можно представить таким образом: студент систематически откладывает написание реферата на последнюю ночь перед сдачей, работу делает плохо, получает низкую оценку, теряет веру в свои возможности, в конечном результате – еще дальше во времени откладывает выполнение следующего задания. Умеренный уровень академической прокрастинации отмечен у 44% обучающихся. Для этих студентов характерно эпизодическое откладывание учебных задач, особенно при низкой мотивации или высокой сложности поставленной задачи, периодический стресс, но в целом успеваемость сохраняется. Цикличность ситуации можно представить таким образом: студент иногда переносит написание реферата во времени, но успевает его сдать вовремя, получает удовлетворительную оценку, академическая успеваемость не страдает. Низкий уровень академической прокрастинации свойственен 9% обучающихся. Для них прокрастинация в учебе проявляется редко. Студенты выполняют задания своевременно, организованно, сосредоточенно и к сроку. Цикличность ситуации можно представить таким образом: студент, получив задание по написанию реферата, начинает своевременную подготовку к реферату, правильно организует свое время, сдает реферат к намеченному сроку, получает положительную оценку, академическая успеваемость высокая.

В целом следует подчеркнуть, что значительное число студентов склонно к академической прокрастинации. Постоянное откладывание учебных заданий

приводит к снижению мотивации и утрате интереса к образовательному процессу. Полученные фактические данные согласуются с результатами исследований таких авторов, как Г.Г. Горелова, С.В. Жаркова, Г.В. Мануйлов, О.М. Гринева, Т.Н. Кочеткова. Их исследования подтверждают негативные последствия прокрастинации для обучающихся [2; 3; 6]. Следовательно, актуальной задачей становится разработка комплекса психолого-педагогических мер, направленных на снижение уровня академической прокрастинации и повышение эффективности учебной деятельности студентов.

В рамках исследования общей прокрастинации у обучающихся был использован опросник К. Лэйя [13]. Высокий уровень общей прокрастинации выявлен у 71% респондентов. Для этой группы обучающихся характерно систематическое откладывание дел во времени, даже важных и срочных. Это проявляется в хроническом промедлении, переносе и избегании сложных или неприятных дел к крайнему сроку выполнения. Студенты не умеют правильно спланировать свое время, для того чтобы успеть выполнить все запланированные дела. Средний уровень общей прокрастинации отмечен у 26% студентов. Прокрастинационные проявления наблюдаются у них эпизодически, преимущественно в случаях, когда задача представляется слабо мотивирующей или субъективно непривлекательной, они могут демонстрировать эпизодическую подготовку к мероприятиям в последние дни. Тем не менее в целом обучающиеся справляются с поставленной задачей или обязанностями, но периодически могут испытывать трудности с началом работы.

Минимальная склонность к откладыванию дел (низкий уровень) отмечена всего у 3% участников исследования. Эта небольшая группа отличается высоким уровнем организованности, способностью вовремя завершать задачи и эффективным управлением личным временем. Такие студенты неукоснительно следуют установленному графику труда и отдыха, практически не проявляя признаков общей прокрастинации либо сталкиваясь с ней лишь эпизодически и ситуационно.

Полученные результаты свидетельствуют о доминировании среди студентов высокого уровня общей прокрастинации, тогда как низкий уровень характерен лишь для небольшой группы обучающихся. Эти выводы согласуются с результатами исследований таких авторов: Д.Г. Зарипова, Н.А. Данилова, О.К. Чепурнова, А.С. Бирюкова, Д.И. Шафеев [4; 11; 12].

Данные проведенного исследования, подкрепленные выводами других авторов, изучающих данную проблему, подчеркивают необходимость решения вопроса преодоления академической прокрастинации – сложного и многофакторного явления – и открывают перспективы для разработки психолого-педагогических условий, существенно влияющих на успешность учебного процесса студентов.

Проведенное исследование, дополненное выводами других исследователей, подчеркивает важность преодоления академической прокрастинации, негативно влияющей на учебную деятельность студентов. Полученные результаты открывают перспективы для разработки психолого-педагогических условий, существенно влияющих на успешность и личностные достижения обучающихся, включенных в учебный процесс.

Заключение

Результаты исследования подтвердили, что разные типы прокрастинации оказывают существенное негативное влияние на учебную мотивацию и общую успеваемость студентов.

Представленный фактический материал академической и общей прокрастинации выявил устойчивую тенденцию среди студентов к постоянному откладыванию выполнения учебных заданий, что приводит к поздней сдаче курсовых и проектных работ, недостаточному уровню подготовки к зачетам и экзаменам.

В заключение следует отметить, что результаты констатирующего этапа исследования представляют собой лишь фрагмент полной картины изучаемой проблематики. Проведенный анализ позволил установить ключевые показатели

учебной мотивации и зафиксировать наличие различных уровней общей и академической прокрастинации среди студентов. Полученные данные открывают перспективы для дальнейших исследований, направленных на установление взаимосвязи между учебной мотивацией и прокрастинацией, что станет основой для следующего этапа исследовательской работы.

Список источников

1. Барабанщикова В. В., Марусанова Г. И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. 2015. № 4. С. 130–140. <https://doi.org/10.11621/npj.2015.0413>
2. Горелова Г. Г., Жаркова С. В., Мануйлов Г. В. Актуальные направления в исследовании прокрастинации в современных социальных условиях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4(194). С. 479–485. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.4>
3. Гринева О. М. Психологические особенности прокрастинации личности ранней и поздней юности // Вестник психологии и педагогики АлтГУ. 2024. № 2. С. 17–29.
4. Зарипова Т. В., Данилова Н. А. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента // Омский научный вестник. 2015. № 4 (141). С. 122–126.
5. Кормачева И. Н., Клипикова Н. М. Прокрастинация: феномен и научная проблема // Системная психология и социология. 2019. № 4(32). С. 18–29. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.32.4.02>
6. Кочеткова Т. Н. Феномен прокрастинации // Вестник университета. 2024. № 6. С. 212–219. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-6-212-219>
7. Мадышева М. О. Прокрастинация как преграда в профессиональном и личностном развитии студента // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества: материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию Горно-Алтайского государственного университета (15 февраля 2024 г.). Горно-Алтайск : ГАГУ, 2024. С. 137–140.
8. Маковецкая Е. Н. Феномен академической прокрастинации в студенческой среде // Образовательные ресурсы и технологии. 2023. № 4(45). С. 7–15. <https://doi.org/10.21777/2500-2023-4-7-15>
9. Никольский В. А. Прокрастинация – привычка откладывать всё на потом // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: сб. науч. тр. II Ежегодной междунар. науч.-практ. конф. Москва : МПСУ, 2024. С. 248–256. <https://doi.org/10.51944/9785977010252>
10. Маринова Т. Ю., Феоктистова С. В., Григорьева И. В., Шаталова И. И., Козинцева П. А. Факторы, влияющие на проявление академической прокрастинации студентов в условиях цифровизации образовательной среды // Вестник практической психологии образования. 2025.
11. Чепурнова О. К., Бирюкова А. С. Прокрастинация в студенческой среде // Современные вопросы естествознания и экономики: сб. тр. VI Междунар. науч.-практ. конф. Прокопьевск : КузГТУ им. Т.Ф. Горбачева, 2024. С. 339–343.
12. Шафеев Д. И. Стратегии совладания с прокрастинацией у студенческой молодежи // Вестник Омского университета. Сер. «Психология». 2022. № 2. С. 34–40. <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2022.2.34-40>
13. Lay C. H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20(4). P. 474–495.
14. Pavlyutin D. E. Procrastination phenomenon: theoretical aspect and history of its studying // LinguaNet: сб. материалов Всерос. молодежной. науч.-практ. конф. с междунар. участием «LinguaNet» (Севастополь, 17 мая 2019 года). Севастополь : Федеральное государственное

автономное образовательное учреждение высшего образования "Севастопольский государственный университет". 2019. С. 138–140.

15. Steel P. The nature of procrastination // *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133(1). P. 65–94.

16. Tarasova M. V., Boytsova E. V. The phenomenon of procrastination: current state of the problem and solutions // Вестник Тульского филиала Финуниверситета. 2023. № 1. С. 412–414.

References

1. Barabanshnikova V.V., Marusanova G.I. Perspektivy issledovaniya fenomena prokrastinacii v professional'noj deyatel'nosti [Prospects for researching the phenomenon of procrastination in professional activities]. *Nacional'nyj psixologicheskij zhurnal* [National Journal of Psychology]. 2015, no. 4, pp. 130–140. (In Russ). <https://doi.org/10.11621/npj.2015.0413>

2. Gorelova G.G., Zharkova S.V., Manujlov G.V. Aktual'ny'e napravleniya v issledovanii prokrastinacii v sovremennyx social'nyx usloviyax [Current trends in the study of procrastination in modern social conditions]. *Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University]. 2021, no. 4(194), pp. 479–485. (In Russ). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.4>

3. Grineva O.M. Psixologicheskie osobennosti prokrastinacii lichnosti rannej i pozdnej yunosti [Psychological characteristics of procrastination in individuals of early and late adolescence]. *Vestnik psixologii i pedagogiki Alt GU* [Bulletin of Psychology and Pedagogy of Altai State University]. 2024, no. 2, pp. 17–29. (In Russ).

4. Zaripova T. V., Danilova N.A. Vzaimosvyaz akademicheskoy prokrastinacii i uchebnoj motivacii studenta [The relationship between academic procrastination and student learning motivation]. *Omskij nauchnyj vestnik* [Omsk Scientific Bulletin]. 2015, no. 4(141), pp. 122–126. (In Russ).

5. Kormacheva I.N., Klipikova N.M. Prokrastinaciya: fenomen i nauchnaya problema [Procrastination: phenomenon and scientific problem]. *Sistemnaya psixologiya i sociologiya* [Systemic psychology and sociology]. 2019, no. 4(32), pp. 18–29. (In Russ). <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.32.4.02>

6. Kochetkova T.N. Fenomen prokrastinacii [The phenomenon of procrastination]. *Vestnik universiteta* [Bulletin of the University]. 2024, no. 6, pp. 212–219. (In Russ). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-6-212-219>

7. Mady'sheva M.O. Prokrastinaciya kak pregrada v professional'nom i lichnostnom razvitii studenta [Procrastination as an obstacle to the professional and personal development of a student]. *Cennostny'e orientacii molodezhi v usloviyax modernizacii sovremennogo obshchestva: materialy Vseros. s mezhdunar. uchastiem nauch.-prakt. konf., posvyashh. 75-letiyu Gorno-Altajskogo gosudarstvennogo universiteta (15 fevralya 2024 g.)* [Value orientations of young people in the context of modernization of modern society: Proc. of the All-Russian with international participation scientific and practical conference, dedicated to the 75th anniversary of the Gorno-Altai State University (February 15, 2024)]. Gorno-Altaysk: Izdatel'stvo Gorno-Altajskogo gosudarstvennogo universiteta, 2024, pp. 137–140. (In Russ).

8. Makoveckaya E.N. Fenomen akademicheskoy prokrastinacii v studencheskoj srede [The Phenomenon of Academic Procrastination among Students]. *Obrazovatel'ny'e resursy i texnologii* [Educational Resources and Technologies]. 2023, no. 4(45), pp. 7–15. (In Russ). <https://doi.org/10.21777/2500-2023-4-7-15>

9. Nikol'skij V.A. Prokrastinaciya – privy'chka otkladyvat' vsyo na potom [Procrastination is the habit of putting everything off until later]. *Aktual'ny'e problemy sovremennoj Rossii: psixologiya, pedagogika, e'konomika, upravlenie i pravo: sb. nauch. tr. II Ezhegodnoj mezhdunar. nauch.-prakt. konf.* [Actual problems of modern Russia: psychology, pedagogy, economics, management and law: collection of scientific papers of the II Annual international scientific and practical conference]. Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo psixologo-social'nogo universiteta, 2024, pp. 248–256. (In Russ). <https://doi.org/10.51944/9785977010252>

10. Marinova T. Yu., Feoktistova S. V., Grigor'eva I. V., Shatalova I. I., Kozinceva P. A. Faktory, vliyayushchie na proyavlenie akademicheskoy prokrastinacii studentov v usloviyakh cifrovizacii

- obrazovatel'noj sredy [Factors influencing the manifestation of academic procrastination among students in the context of digitalization of the educational environment]. *Vestnik Baltijskogo federal'nogo universiteta imeni Immanuila Kanta. Seriya: Filologiya, pedagogika, psixologiya* [Bulletin of the Immanuel Kant Baltic Federal University. Series: Philology, Pedagogy, Psychology]. 2025, no. 2, pp.148–164. (In Russ). <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220211>
11. СНепурнова О.К., Бирюкова А.С. Prokrastinaciya v studencheskoj srede [Procrastination among students]. *Sovremennyye voprosy estestvoznaniya i ekonomiki: sb. tr. VI Mezhdunar. nauch.-prakt. konf* [Modern issues of natural science and economics: collection of works of the VI International scientific and practical conference]. Prokopyevsk: Izdatel'stvo Kuzbasskogo gosudarstvennogo texnicheskogo universiteta im. T.F. Gorbacheva, 2024, pp. 339–343. (In Russ).
12. SHafeev D.I. Strategii sovladaniya s prokrastinaciej u studencheskoj molodezhi [Strategies for Coping with Procrastination in Student Youth]. *Vestnik Omskogo universiteta. Ser. «Psixologiya»* [Bulletin of Omsk University. Series "Psychology"]. 2022, no. 2, pp. 34–40. (In Russ). <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2022.2.34-40>
13. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986, vol. 20(4), pp. 474–495.
14. Pavlyutin D.E. Procrastination phenomenon: theoretical aspect and history of its studying. *LinguaNet : sb. materialov Vseros. molodezhnoj nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem «LinguaNet» (Sevastopol, 17 maya 2019 goda)* [LinguaNet: collection of materials from the All-Russian Youth Scientific and Practical Conference with international participation "LinguaNet" (Sevastopol, May 17, 2019)]. Sevastopol: Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vy'sshego obrazovaniya "Sevastopol'skij gosudarstvennyj universitet", 2019. pp. 138–140.
15. Steel P. The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*. 2007, vol. 133(1), pp. 65–94.
16. Tarasova M.V., Boytsova E.V. The phenomenon of procrastination: current state of the problem and solutions. *Vestnik Tul'skogo filiala Finuniversiteta* [Bulletin of the Tula branch of the Financial University]. 2023, no. 1, pp. 412–414.