

УДК 316.6:37.01

## ФЕНОМЕН АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Маковецкая Елена Николаевна<sup>1</sup>,

канд. филос. наук,

e-mail: romanova\_x@mail.ru,

<sup>1</sup>Московский университет имени С.Ю. Витте, г. Москва, Россия

*Статья посвящена рассмотрению социально-психологических характеристик феномена прокрастинации в студенческой среде. Анализируются социокультурные и психологические причины возникновения и распространения академической прокрастинации среди студентов, а также взаимосвязь прокрастинации с мотивационной сферой у студентов, которая, прежде всего, проявляется в задержке выполнения необходимой учебной деятельности. В исследовании уделяется внимание не только когнитивным компонентам прокрастинации, но и эмоционально-поведенческим. Особое внимание уделяется рассмотрению такой причины академической прокрастинации, как перфекционизм, который проявляется в том случае, когда студент не приемлет несовершенный результат своей учебной работы и продолжает дорабатывать мельчайшие детали, откладывая сроки сдачи. Рассмотрены научные подходы, в которых прокрастинация интерпретируется как одна из форм совладающего поведения (копинга), которая является особым механизмом адаптации личности к различным жизненным ситуациям и преодолению психологического стресса. Представлены результаты, полученные в ходе эмпирического исследования, проведенного среди студентов факультета управления Московского университета имени С.Ю. Витте.*

**Ключевые слова:** академическая прокрастинация, мотивация, когнитивный процесс, личностные характеристики, студенческая среда

## THE PHENOMENON OF ACADEMIC PROCRASTINATION IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Makovetskaya E.N.<sup>1</sup>,

candidate of philosophical sciences,

e-mail: romanova\_x@mail.ru,

<sup>1</sup>Moscow Witte University, Moscow, Russia

*The article is devoted to the consideration of the socio-psychological characteristics of the phenomenon of procrastination in the student environment. The socio-cultural and psychological causes of the emergence and spread of academic procrastination among students are analyzed, as well as the relationship of procrastination with the motivational sphere of students, which, first of all, manifests itself in the delay in performing necessary educational activities. The study focuses not only on the cognitive components of procrastination, but also on the emotional and behavioral ones. Special attention is paid to the consideration of such a reason for academic procrastination as perfectionism, which manifests itself when a student does not accept the imperfect result of his academic work and continues to refine the smallest details, postponing deadlines. Scientific approaches are considered in which procrastination is interpreted as one of the forms of coping behavior (coping), which is a special mechanism for adapting a person to various life situations and overcoming psychological stress. The results obtained in the course of an empirical study conducted among students of the Faculty of Management of the Witte Moscow University are presented.*

**Keywords:** academic procrastination, motivation, cognitive process, personal characteristics, student environment

DOI 10.21777/2500-2112-2023-4-7-15

## Введение

Темп жизни современного человека неуклонно возрастает, скорость и насыщенность политических, экономических, социокультурных, научно-технологических изменений влияют не только на способ существования человека, но и его миропонимание, ценности, жизненные ориентиры и психологические особенности. Современный мир, представляющий собой бесконечный информационный поток новостных событий, ежесекундных изменений, ставит человека в ситуацию многозадачного режима и требует мгновенного принятия эффективных решений.

Такая жизненная многозадачность в профессиональной и бытовой сферах не всегда стимулирует человека к активному своевременному выполнению тех или иных дел, наоборот, часто человек сознательно или бессознательно откладывает важные дела «на потом». Такое явление получило в современной психологической науке название «прокрастинация», которая может проявляться в самых разных формах: бытовой, профессиональной, стратегической, невротической и т.д.

Целью данного исследования является анализ феномена академической (учебной) прокрастинации, выявление причин ее возникновения, социально-психологических последствий, взаимосвязи с мотивационной сферой, а также разработка практических рекомендаций по преодолению данного психологического феномена.

### 1. Анализ научных исследований феномена прокрастинации

Термин «прокрастинация» этимологически происходит от латинского слова *cras* – «завтра» или *crastinum* – «завтрашний» и *pro* – «вперед» и обозначает феномен, который проявляется в откладывании выполнения разного рода действий, поручений, задач на более поздний срок.

Известный канадский психолог и исследователь прокрастинации Клэрри Лэй (С.Н. Lay) дает такое определение феномену: «Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности» [1, с. 26].

Прокрастинация представляет собой сложное социально-психологическое явление, которое включает в себя когнитивные, поведенческие, эмоциональные и др. компоненты. Кроме того, прокрастинация напрямую связана с мотивационной сферой. «Действительно, прокрастинация может затронуть любую сферу деятельности субъекта: трудовую (неспособность реализовать проект вовремя, сдать работу в срок), социальную (откладывание важных телефонных звонков, встреч, ответов на письма и т.п.), бытовую (откладывание запланированного ремонта, уклонение от выполнения домашних обязанностей и т.п.), учебную (откладывание подготовки домашних заданий, подготовки к экзаменам)» [2, с. 121].

Среди разных форм прокрастинации в рамках данного исследования наибольший интерес представляет академическая (учебная) прокрастинация, которая широко распространена среди студентов. В процессе учебной деятельности большинство студентов ежедневно сталкиваются с большим объемом нагрузки, мультизадачностью, с увеличением доли самостоятельной научной и учебной работы, необходимостью сочетать учебную и профессиональную деятельность и т.д. Все это становится совокупностью факторов для проявления прокрастинации.

Актуальность данной проблемы состоит не только в том, что прокрастинация вызывает у конкретного студента стресс, беспокойство, чувство вины, когда он, понимая важность отложенных учебных задач и необходимых решений, психологически не способен приступить к ним, но и в том, что распространение прокрастинации, в глобальном смысле, противоречит философии современного общества, где к человеку предъявляются жесткие требования, связанные с результативностью, эффективностью, оперативностью в решении всех поставленных задач.

Возникает справедливый вопрос: какие факторы (субъективно-личностные или объективные социокультурные) в большей степени обуславливают проявление прокрастинации? Другими словами, прокрастинация – это результат отсутствия у современного студента навыков самоконтроля, ответственности, методов эффективного управления личным временем? Или появление прокрастинации является следствием ответной реакции человека на высокие требования, предъявляемые сегодня обще-

ством к продуктивности, работоспособности, многозадачности и успешности современного человека и студента в том числе?

Принято считать, что впервые термин «прокрастинация» появился на страницах монографии «Прокрастинация в жизни человека» американского исследователя Поля Рингенбаха (Paul Ringenbach) в 1977 году. В этом же году проблема прокрастинации была затронута другими американскими учеными, представителями когнитивной психологии Альбертом Эллисом (Albert Ellis) и Уильямом Кнаузом (William Knowles) в работе «Преодоление прокрастинации», которая стала определенным научным итогом реальных клинических наблюдений и результатов консультативной психологической практики.

В 1983 году вышла в свет монография ученых Стэнфордского университета Джейн Бурка и Леоноры Юэн (J. Burka, L. Yuen) «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться», в основу которой легли выводы по результатам многолетней консультативной работы со студентами Стэнфордского университета.

В конце 1980-х годов XX века в западной научной традиции появляются множество эмпирических и академических исследований по проблемам учебной, профессиональной, бытовой прокрастинации. В это же время были разработаны многие психологические опросники для изучения явления прокрастинации.

В конце XX – начале XXI века данная проблема и ее социально-психологические последствия привлекли внимание исследователей в России. Появляется множество оригинальных подходов. Так, в своем исследовании «Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования», опубликованном в 2010 году, Я.И. Варваричева особое внимание уделяет анализу негативных субъективных переживаний. В своей работе автор отмечает, что «нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации чаще всего оказывает на него не мобилизующее, а парализующее воздействие, заставляя откладывать запланированные действия снова и снова, создавая эффект “снежного кома”» [2].

По мысли Я.И. Варваричевой, можно выделить два вида прокрастинации. В первом случае явление феномена прокрастинации обусловлено стремлением избежать неприятного дела («пассивный тип»), а во втором – причиной является получение острых ощущений в условиях дефицита времени («активный тип») [2]. Активный прокрастинатор стремится к нагнетанию напряжения. Откладывание дел «до последнего» создает остроту момента, связанного с крайней близостью срока завершения работы. Когда времени для окончания работы остается мало, человек переживает мобилизацию сил, ощущение полной концентрации, повышение активности психических процессов [2].

Среди других интересных публикаций можно выделить научные работы В.С. Ковылиной «Теоретические основы изучения феномена прокрастинации» [3], Н.Н. Карловской, Р.А. Барановой «Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью» [4], Д.И. Шафеева «Стратегии совладания с прокрастинацией у студенческой молодежи» [5], Д.И. Поповой «Новая перспектива академической прокрастинации: адаптивные аспекты и теория высокой прокрастинационной стены» [6] и др.

Многие исследователи определяют прокрастинацию как сложный, многоуровневый психологический феномен, который включает в себя поведенческие, эмоциональные, когнитивные компоненты, и проявляется в определенном поведении человека, а именно, в задержке выполнения срочной необходимой деятельности, в откладывании принятия решений «на потом».

## 2. Основные причины академической прокрастинации

Существует множество причин, вызывающих академическую прокрастинацию в среде студентов: учеба, которая не приносит удовольствия и удовлетворения, трудность в выполнении заданий, нечетко поставленные цели и сроки выполнения заданий, непонимание, с чего начать, как подступиться к работе, страх потерпеть неудачу, получить неудовлетворительную оценку, неумение правильно организовать свое учебное и внеучебное время – все это способствует возникновению академической прокрастинации.

В определенных ситуациях феномен прокрастинации можно рассматривать как одну из форм совладающего поведения, или копинга (от англ. *coping, cope* – «справляющийся», «справляться»), выступающих механизмом адаптации личности к различным жизненным ситуациям и преодолению психологического стресса. Каждому человеку свойственно создавать и применять разные стратегии и механизмы совладания, которые помогают ему справиться с жизненными трудностями, одной из них является прокрастинация.

Чаще всего прокрастинация проявляется в трудовой или учебной деятельности, результат которой очень важен для личности. Повышенная оценочная тревожность, внимание к результату и оценке деятельности со стороны вызывают у человека психологический стресс, причинами которого может быть перфекционизм.

Перфекционизм как черта характера личности или образ мышления проявляется в том случае, когда студент не приемлет несовершенный результат своего труда и продолжает дорабатывать мельчайшие детали при выполнении учебных заданий и откладывает сроки сдачи работы. В этом случае человек руководствуется принципом: «Если не можешь сделать что-то идеально, лучше не делать этого вовсе». В такой ситуации человек склонен ставить перед собой сложные для реализации задачи и при этом неадекватно оценивать собственные способности. Все это делает достижение поставленных учебных целей априори невыполнимыми. Причинами личностного перфекционизма могут являться собственные сомнения, страх ошибок и критики со стороны, завышенные ожидания родителей или других значимых людей.

Канадские психологи П. Хьюитт, Г. Флетт и С. Микаил включили в структуру перфекционизма ряд параметров: «личные стандарты» – склонность выдвигать к себе чрезмерно высокие стандарты; негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к неудаче; «сомнения в собственных действиях»; «родительские ожидания»; «родительская критика» и т.д. [7].

Интересным фактом является и то, что прокрастинация в таких формах, как опоздание, промедление, откладывание «на потом», может выступать как способ противостоять контролю или давлению окружающих. Так, Ф.О. Семенова и А.М. Узденова в своей статье «Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте» подчеркивают, что прокрастинация часто становится формой скрытого протеста подростка, и может остаться таковой для человека любого возраста, когда исполнение задачи воспринимается как согласие с нарушением границ психологического пространства личности [8]. Безусловно, тот же механизм проявляет себя и в форме академической прокрастинации у студентов. В отношениях с авторитарными родителями или преподавателями полный отказ или промедление в выполнении бытовых или учебных заданий у подростков, студентов становится одной из возможных форм проявления собственной воли.

Актуальность исследуемой проблемы объясняется существованием разного рода негативных последствий, которые выражаются не только в снижении успешности и продуктивности студента на занятиях, но и в глубоких эмоциональных переживаниях своей неудачи, чувства вины, неудовлетворенности результатами своей учебной деятельности.

Психологические и социальные последствия прокрастинации могут быть как незначительными, малозаметными, так и губительными, разрушительными для личности. Среди них выделяют:

- психологический стресс, который проявляется в ситуации осознания большого объема невыполненной работы в условиях ограниченного времени или наступившего дедлайна;
- ухудшение взаимоотношений с окружающими;
- снижение самооценки;
- снижение внимания и мотивации;
- возникновение чувства вины;
- развитие психосоматических заболеваний, которые возникают на фоне негативных психических состояний;
- потеря жизненных ориентиров;
- появление зависимости («спираль прокрастинации» представляет собой замкнутый круг).

Если работа не вознаграждается из-за постоянного затягивания и отсрочки дел, привычка прокрастинировать может усугубиться. В свою очередь это приводит к упрекам, негативной реакции к себе, низкой самооценке и снижению мотивации и эффективности.

### 3. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

В рамках изучения данной темы было проведено эмпирическое исследование в форме анонимного анкетирования. В нем приняли участие 102 студента факультета управления Московского университета имени С.Ю. Витте (далее – МУИВ) очной и очно-заочной форм обучения в возрасте 19–29 лет (из них 28 студенток, 74 студента).

Для того, чтобы понять, насколько респонденты подвержены прокрастинации, были заданы следующие вопросы: «Свойственна ли для Вас прокрастинация в учебной деятельности? Имеете ли Вы привычку откладывать выполнение учебных заданий до крайнего срока?» – 48 % респондентов ответили: «Да, привычка откладывать дела есть, но это не сказывается на результатах учебы»; 31 % студентов выбрали вариант: «Да, часто оставляю дела на последний момент, и это отрицательно влияет на результаты моей учебы в вузе»; 14 % опрошиваемых дали ответ: «Нет, но приходится бороться с желанием отвлечься» и только 7 % студентов указали вариант: «Нет, всегда все делаю заранее» (рисунок 1).

Полученные ответы позволяют констатировать, что феномен академической прокрастинации проявляется в студенческой среде МУИВ. Несмотря на то, что большой процент студентов указывают на то, что привычка прокрастинировать не сказывается на учебной деятельности, данная проблема существует.

Имеет ли место прокрастинация в учебе?

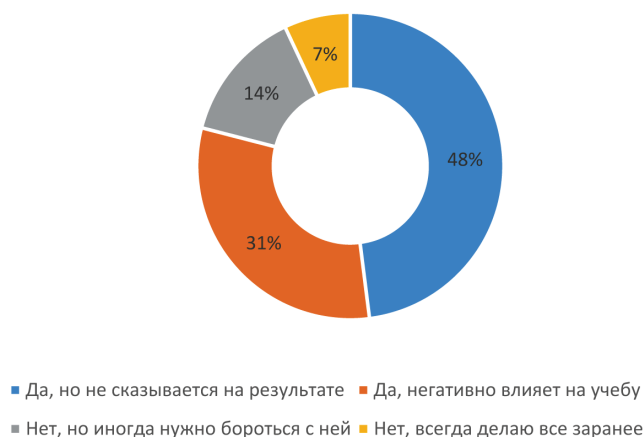


Рисунок 1 – Оценка наличия прокрастинации в учебе и ее последствий

На вопрос о причинах возникновения прокрастинации: «Что Вы могли бы выделить в качестве основной причины своей прокрастинации?» были получены следующие ответы (рисунок 2). Как можно видеть, 31 % студентов очной формы обучения в качестве главной причины обозначили «перфекционизм (желание выполнить учебное задание идеально, что мешает приступить к выполнению)»; 19 % – «неумение правильно распределить свое время»; 17 % – «отсутствие самодисциплины»; 11 % – «неуверенность в собственных силах; страх неудачи»; по 9 % респондентов обозначили в качестве основных причин «отсутствие понимания, с чего начать проект, курсовую, подготовку к экзамену» и «отсутствие мотивации к учебной деятельности»; 4 % опрошиваемых студентов МУИВ очной формы обучения указали на «отсутствие интереса к тому или иному предмету».

Студенты МУИВ очно-заочной формы обучения в рамках опроса дали иные ответы (рисунок 3). 26 % опрошиваемых студентов выбрали ответ «отсутствие понимания, с чего начать проект, курсовую, подготовку к экзамену»; примерно равное количество респондентов (23 и 22 %) назвали такие причины, как «отсутствие самодисциплины» и «отсутствие интереса к изучаемому предмету» соответственно. 16 % выделили в качестве главной причины «отсутствие внутренней мотивации к учебной деятельности»; 8 % – «перфекционизм (желание выполнить учебное задание идеально, что мешает приступить к выполнению)». Самыми непопулярными ответами стали варианты: «неумение правильно распределить свое время» и «неуверенность в собственных силах; страх неудачи» – 4 и 1 % соответственно.



Основные причины прокрастинации студентов очной формы обучения



Рисунок 2 – Основные причины прокрастинации студентов очной формы обучения

Основные причины прокрастинации студентов очно-заочной формы обучения



Рисунок 3 – Основные причины прокрастинации студентов очно-заочной формы обучения

Анализируя полученные данные, можно отметить, что, несмотря на существование проблемы академической прокрастинации среди студентов как очной, так и заочной форм обучения, причины данного феномена различны. Если самый большой процент опрошиваемых студентов очной формы обучения (31 и 19 %) указали на перфекционизм и отсутствие тайм-менеджмента («неумение правильно распределить свое время»), то среди студентов очно-заочной формы обучения данные ответы были непопулярны (8 и 4 % – соответственно).

Это можно объяснить тем, что для студентов очного отделения большее значение имеют оценки и результаты успеваемости, конкуренция внутри студенческих групп, сравнение себя с другими студентами. Студенты-заочники больше сконцентрированы на своей профессиональной деятельности, которую они, как правило, совмещают с обучением в вузе. Так, процесс обучения больше рассматривается ими как повышение квалификации, необходимое условие для дальнейшего профессионального роста. Они нацелены на конечный результат: получение диплома, а также формирование необходимых профессиональных компетенций. Текущие оценки имеют для них вторичное значение. Скорее, студенты-заочники стремятся сдать все в срок, нежели выполнить все формы учебной работы на высоком уровне.

Проблемы с планированием личного времени, на которые указали респонденты очной формы обучения и которые практически не указали респонденты-заочники, вполне возможно объяснить возрастными особенностями респондентов, наличием или отсутствием опыта работы, трудовой загруженностью, общей социальной зрелостью. Так, средний возраст студентов 2-го курса очного отделения составил 19,2 года, а студентов 1-го курса заочного отделения – 23,4. Кроме того, среди студентов заочной формы обучения высокий процент тех, кто имеет постоянную трудовую занятость. Совмещение работы и учебы, большая загруженность и многозадачность, безусловно, формируют навыки рационального планирования и оптимизации личного времени.

Интересным является тот факт, что одной из главных причин учебной прокрастинации студенты-заочники назвали «отсутствие понимания, с чего начать проект, курсовую, подготовку к экзамену». Можно предположить, что это является следствием специфики формы заочного обучения, когда большой объем учебной работы студент выполняет самостоятельно, руководствуясь учебными и методическими рекомендациями, при этом контактная работа с преподавателем сводится к минимуму. Это может приводить к ситуации, когда у студента остаются некоторые вопросы, неясности, связанные с выполнением разных форм учебной работы.

Вполне объяснимым оказалось указание такой причины прокрастинации, как «отсутствие интереса к тому или иному предмету». Среди студентов очно-заочной формы обучения данную причину назвали 22 %, а среди студентов-очников – только 4 %. Безусловно, формат очного обучения предполагает непосредственное взаимодействие с преподавателями, ежедневное посещение занятий, большое количество аудиторной работы, где детально истолковываются темы, происходит более глубокое погружение в предмет. Все это положительным образом отражается на мотивационном состоянии обучающихся, познавательном желании студентов.

Таким образом, можно заключить, что студенческая среда МУИВ не является исключением в вопросе прокрастинации. Многим студентам свойственно проявление феномена академической прокрастинации, однако причины учебной прокрастинации могут отличаться в зависимости от формы обучения, возраста и других факторов.

Открытым остается вопрос: как преодолеть прокрастинацию и научиться не поддаваться желанию отложить важное дело?

В-первых, следует относиться к поставленным учебным задачам не просто как к внешним обязательствам, а как к внутреннему вызову, важному делу, выполнив которое, можно стать более подготовленным, профессиональным, компетентным. Распределяя задачи по степени их актуальности, необходимо уметь концентрировать свое внимание на более приоритетных.

Во-вторых, не следует бояться неудачного опыта: это мешает добиваться жизненного успеха. Правильно воспринятые и проанализированные ошибки и неудачи могут стать основой будущего успеха. Именно поэтому важно учиться воспринимать происходящее не как грубую ошибку, а как необходимый опыт, который обогащает.

В-третьих, необходимо освоить правила тайм-менеджмента: научиться оптимально распределять время, четко формулировать цели, понимать стратегию их достижения, уметь делегировать те или иные задачи, объективно оценивать свои ресурсы и силы, стараться не отходить от намеченного плана и устранять ненужные задачи, так называемые хронофаги.

### Заключение

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие основные выводы. Неизбежным атрибутом жизни современного человека стал такой феномен, как прокрастинация. При этом до настоящего времени ни в западной, ни в российской психологии не сформировано единой теории прокрастинации, не существует и общепринятого определения данного явления.

Примечательно, что в той или иной мере состояние прокрастинации знакомо большинству людей и до определенного уровня считается нормальным. Академическая или учебная прокрастинация как сложное социально-психологическое явление, включающее в себя когнитивные, поведенческие, эмо-

циональные и другие компоненты, состоит в том, что человек вольно или невольно, сознательно или бессознательно откладывает важные учебные дела и задачи «на потом».

Исследуемый феномен обуславливается целым комплексом объективных и субъективных факторов и процессов. С одной стороны, объективная реальность такова, что современный человек находится под постоянно усиливающимся воздействием нарастающих потоков информации, многозадачности, подвижности и неопределенности внешней среды, требующих принятия быстрых и вместе с тем эффективных решений. С другой стороны, интенсивность прокрастинации определяется особенностями каждой конкретной личности, мотивационной сферой человека.

В ходе исследования был обоснован тезис о том, что одной из главных причин академической прокрастинации выступает перфекционизм, т.е. стремление выполнить любую учебную задачу идеально. Это означает, что студент не приемлет несовершенный результат своей учебной работы, поэтому продолжает дорабатывать мельчайшие детали, откладывая и нарушая сроки ее сдачи. Перфекционист всячески избегает любых ошибок, промахов, ему страшно сделать что-то неправильно, «на троечку». Ему надо все сделать «на отлично». В результате большое количество психической, творческой энергии затрачивается на поддержание идеального образа.

В рамках проведенного исследования были представлены результаты, полученные в ходе эмпирического исследования, проведенного среди студентов факультета управления Московского университета имени С.Ю. Витте. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что феномен академической прокрастинации имеет разные причины у студентов разного возраста и разных форм обучения. Для студентов очного отделения большее значение имеют оценки и результаты успеваемости, конкуренция внутри студенческих групп, сравнение себя с другими студентами. Студенты заочной формы обучения в большей степени сконцентрированы на своей профессиональной деятельности, которую они, как правило, совмещают с обучением в вузе.

Исследованный нами феномен академической прокрастинации является элементом объективной реальности, с которым сталкивается каждый человек. Дискуссионным остается вопрос о том, можно ли и нужно ли бороться с прокрастинацией и как это эффективно сделать. В любом случае нужно попытаться найти причины прокрастинации и поработать с ними. Поняв глубинные причины прокрастинации, можно найти соответствующие способы для ее преодоления.

### Список литературы

1. *Мохова С.Б., Неврюев А.Н.* Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 24–35.
2. *Варваричева Я.И.* Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–131.
3. *Ковылин В.С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22–41.
4. *Карловская Н.Н., Баранова Р.А.* Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. – 2008. – № 3. – С. 38–49.
5. *Шафеев Д.И.* Стратегии совладания с прокрастинацией у студенческой молодежи // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2022. – № 2. – С. 34–40.
6. *Попова Д.И.* Новая перспектива академической прокрастинации: адаптивные аспекты и теория высокой прокрастинационной стены // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2022. – Т. 5, № 1. – С. 6–23.
7. *Косороткина М.С.* Понятие перфекционизма в современной психологии // Ананьевские чтения – 2009: материалы научной конференции. Выпуск 2. Методологические и теоретические проблемы психологии / под ред. Л.А. Цветковой, В.М. Аллахвердова. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2009. – С. 267–271.
8. *Семенова Ф.О., Узденова А.М.* Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2012. – № 83. – С. 847–856.



## References

1. *Mohova S.B., Nevryuev A.N.* Psihologicheskie korrelyaty obshchej i akademicheskoy prokrastinacii u studentov // *Voprosy psihologii.* – 2013. – № 1. – S. 24–35.
2. *Varvaricheva Ya.I.* Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovaniya // *Voprosy psihologii.* – 2010. – № 3. – S. 121–131.
3. *Kovylin V.S.* Teoreticheskie osnovy izucheniya fenomena prokrastinacii // *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptaciya, razvitie.* – 2013. – № 2. – S. 22–41.
4. *Karlovskaya N.N., Baranova R.A.* Vzaimosvyaz' obshchej i akademicheskoy prokrastinacii i trevozhnosti u studentov s raznoj akademicheskoy uspevaemost'yu // *Psihologiya v vuze.* – 2008. – № 3. – S. 38–49.
5. *Shafeev D.I.* Strategii sovladaniya s prokrastinaciej u studencheskoj molodezhi // *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya «Psihologiya».* – 2022. – № 2. – S. 34–40.
6. *Popova D.I.* Novaya perspektiva akademicheskoy prokrastinacii: adaptivnye aspekty i teoriya vysokoj prokrastinacionnoj steny // *Innovacionnaya nauka: psihologiya, pedagogika, defektologiya.* – 2022. – T. 5, № 1. – S. 6–23.
7. *Kosorotkina M.S.* Ponyatie perfekcionizma v sovremennoj psihologii // *Anan'evskie chteniya – 2009: materialy nauchnoj konferencii. Vypusk 2. Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psihologii / pod red. L.A. Cvetkovej, V.M. Allahverdova.* – SPb.: Izdatel'stvo S.-Peterburgskogo universiteta, 2009. – S. 267–271.
8. *Semenova F.O., Uzdenova A.M.* Vliyanie prokrastinacii na razvitie ispolnitel'skoj deyatelnosti v podrostkovom vozraste // *Politematicheskij setevoj elektronnyj nauchnyj zhurnal Kubanskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta.* – 2012. – № 83. – S. 847–856.