

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Белышева А.Н., Грачева Т.П.

Актуальность проблемы прокрастинации сильно выросла за последние годы. Избегая выполнения важных запланированных дел и откладывая их на последний момент, люди могут заниматься мелкими, незначительными задачами продолжительное время. Данный феномен откладывания дел «на потом» или на неопределенный срок получил название «прокрастинация». По мнению многих исследователей студенты более склонны к прокрастинации, а значит и к негативному ее воздействию. На основании изученных материалов юношескому возрасту свойственна импульсивность и склонность к краткосрочным удовольствиям, чем к долгосрочным целям, что способствует откладыванию важной работы, а также студенты более склонны испытывать «страх неудачи» и чтобы снизить напряжение - чаще откладывают выполнение заданий на поздний срок. С целью расширения научного знания в области причин возникновения прокрастинации у студентов технического ВУЗа был проведен кластерный анализ полученных данных по ответам на неоконченные предложения, содержащиеся в авторской форме социально-демографической анкеты. В исследовании приняли участие 52 респондента юношеского возраста от 18 до 23 лет. Установлено, что прокрастинация и нежелание выполнять запланированные дела являются основными причинами для негативного отношения к себе и своим поступкам, а значит способствует снижению самооценки, развитию чувства вины и самокритики. Однако, большинство участников отмечают, что чувствуют удовлетворение и гордость при достижении целей и выполнении задач, что способствует формированию позитивной самооценки и уверенности в себе. Предлагаются рекомендации по формированию навыков саморегуляции при высоком уровне прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, причины прокрастинации, студенты, саморегуляция, копинг-стратегии

FEATURES OF PROCRASTINATION MANIFESTATION AMONG TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Belysheva A.N., Gracheva T.P.

The relevance of the problem of procrastination has grown significantly in recent years. By avoiding important planned tasks and putting them off until the last moment, people can engage in minor, insignificant tasks for a long time. This phenomenon of putting things off "for later" or indefinitely is called "procrastination". According to many researchers, students are more prone to procrastination, and therefore to its negative impact. Based on the studied materials, adolescence is characterized by impulsivity and a tendency towards short-term pleasures rather than long-term goals, which contributes to putting off important work, and students are also more prone to experiencing "fear of failure" and to reduce tension - they more often postpone tasks until a later date. In order to expand scientific knowledge in the field of the causes of procrastination among technical university students, a cluster analysis of the data obtained from the responses to unfinished sentences contained in the author's form of a socio-demographic questionnaire was conducted. The study involved 52 young respondents aged 18 to 23 years. It has been established that procrastination and unwillingness to carry out planned tasks are the main reasons for a negative attitude towards oneself and one's actions, and therefore contribute to a decrease in self-esteem, the development of feelings of guilt and self-criticism. However, the majority of participants note that they feel satisfaction and pride when achieving goals and completing tasks, which contributes to the formation of positive self-esteem and self-confidence. Recommendations are offered for the formation of self-regulation skills with a high level of procrastination.

Keywords: procrastination, causes of procrastination, students, self-regulation, coping strategies

Введение

«Прокрастинация или феномен откладывания, все чаще становится предметом научных исследований», - описывают в своей работе Калинина Т.В. и Кудачкин Д.А. [8]. С 1980-х гг. активно стали появляться исследования в области проблематики прокрастинации, в научной литературе все больше стало появляться теоретических обзоров. Т.В. Калинина в своем исследовании отмечает: «Прокрастинация -- феномен «сложный», многокомпонентный. Говоря о наиболее важных ее составляющих, П. Стил, автор теории временной мотивации, отмечал среди них непосредственно факт откладывания и наличие сроков. При этом он связывал две этих особенности между собой, утверждая, что за прокрастинацией всегда следуют негативные последствия, а прокрастинация, в свою очередь, всегда связана с негативными эмоциями и переживаниями (тревога, чувство вины и др.)» [8, с.59].

В западной научной литературе феномен прокрастинации часто обратно коррелирует с успешностью, достижениями личности. Часто лица с высокими показателями прокрастинации испытывают чувство вины, эмоциональные переживания, ощущение собственного невезения, им присуща неудовлетворенность результатами и склонность к перфекционизму. Согласно многим исследованиям именно в студенческом возрасте феномен явления прокрастинации встречается чаще всего. Невыполнение в срок запланированных задач и несвоевременная сдача учебных заданий являются основными характеристиками академической прокрастинации. Исходя из анализа изучаемой проблемы стоит отметить, что откладывание и невыполнение учебных заданий могут привести не только к материальным и административным последствиям (накопление задолженности, пени, нарушение дисциплины, продление срока обучения, отчисление из ВУЗа и пр.), но и, как следствие, к снижению самооценки и уверенности в себе.

История развития интереса к феномену прокрастинации зародилась еще в прошлом веке и встречается в работах зарубежных авторов с 1977 г., и первым в контексте научного знания термин «прокрастинация» ввел Пол Рингенбах в ходе работы над книгой «Прокрастинация в жизни человека». Также в 1977г. прокрастинация как научный термин упоминается в книгах L.M.Yuen и J.B.Burka [13] и W.J.Knaus и A.Ellis [14]. По мнению С.Lay: «...прокрастинация --- добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или вызовет негативный эффект для личности» [14, с.268]

Рассматривая проблематику прокрастинации в отечественной науке, можно отметить, что интерес к данному феномену возник значительно позднее чем за рубежом, лишь в конце

90-х годов появились первые научные труды, посвященные изучению прокрастинации как массового явления. При анализе определений феномена прокрастинации в отечественной психологии также не выявлено единой формулировки данного понятия. Определение прокрастинации можно найти в трудах таких ученых-исследователей как К. Лэй, А. Эллис, П. Стил, Л. Соломон и Э. Ротблум, М.Р. Арпентьева, Т.В.Калинина, Д.А. Кудачкин, В.С. Ковылин, Л.М.Митина, А.К. Болотова, А.А. Чевренеди, Н.В. Боровская, Е.П. Ильин, Л.И. Дементий, В.В.Барабанщикова, Г.И.Марусанова, Э.В.Ваапова, Н.А.Чернышева) [4,5,8,9,13,14]. Особого внимания заслуживает вклад Н. Милграма [17], который совместно с коллегами составили классификацию видов прокрастинации, одним из которых и является академическая прокрастинация. Невыполнение в срок запланированных задач и несвоевременная сдача учебных заданий являются основными характеристиками академической прокрастинации.

Согласно научным исследованиям и многочисленным публикациям, навязчивое и хроническое откладывание учебных задач негативно влияет на успеваемость и в целом на уровень образованности современных школьников и студентов. Также по мнению Н. Милграм академическая прокрастинация может способствовать формированию хронической нерешительности в вопросах, касающихся привилегий и обязанностей взрослой жизни: выбор профессии, поиск работы, вступление в брак, принятие решений.

В целом, академическая прокрастинация подрывает не только текущий успех в учёбе, но и обостряет психологические проблемы, уменьшая шансы на успешную профессиональную карьеру и личностное развитие. Поэтому важно своевременно выявлять причины ее появления и преодолевать её признаки возникновения.

Результаты исследования

С целью расширения знаний об исследуемом феномене прокрастинации в рамках исследования студентам была предложена авторская форма социально-демографической анкеты. Ответы на вопросы, содержащие неоконченные предложения, были проанализированы. Результаты качественного анализа представим в текстовом и графическом виде.

Вопрос 1. «Если я не делаю дело сразу, это потому, что...» показывает следующие основные причины и мотивационные аспекты откладывания дел:

1. Лень и недостаток мотивации -- 21 респондент (40%)

Ключевые фразы: «лень», «я --- лентяй», «лень или не хочу», «не хочу», «мне не хочется».

Выводы: Большинство респондентов связывают откладывание дел с внутренней склонностью к бездействию, нехваткой мотивации или усталостью. Лень --- наиболее частая причина, что свидетельствует о необходимости работы над внутренней мотивацией или создании условий для преодоления лени.

2. Недостаток времени и занятость -- 13 респондентов (25%)

Ключевые фразы: «не хватило времени», «занята», «некогда», «много других дел», «было недостаточное количество времени».

Выводы: Вторая по распространенности категория связана с временными ограничениями и большим объемом дел. Отсутствие времени либо приоритетов значительно влияет на откладывание дел.

3. Отсутствие интереса или неважность задачи -- 10 респондентов (19 %)

Ключевые фразы: «оно не очень важное», «не интересует», «я ищу лучшее решение», «нужно подумать, с чего начать» (откладывание из-за неопределенности).

Выводы: Отсутствие внутренней мотивации связано с недостатком интереса к делу или его восприятием как незначительного, что снижает желание сразу приступить.

4. Страхи, сомнения и неуверенность -- 4 респондента (8%)

Ключевые фразы: «не уверен в успешном результате», «сомнения», «надо попривыкнуть», «не знаю точно, что нужно делать», «приходится разбираться, а это неохота».

Выводы: страх неудачи, неопределенность и сомнения мешают приступить к делу

5. Трудности в начинании и психологический барьер -- 2 респондента (4%)

Ключевые фразы: «трудно начать», «нужно подумать», «с чего начать», «как подступиться», «просто решил отложить».

Выводы: небольшое количество участников опроса испытывают психологические барьеры (страхи, установки, неуверенность в себе и др.). Персональные барьеры, связанные с

трудностями в начале работы, требуют техник по укреплению навыков уверенного поведения развития мотивации и планирования.

6. Некоторые ответы с объяснением по уважительным причинам или внешним обстоятельствам - 2 респондента (4%)

Ключевые фразы: «по уважительной причине», «я устала».

Выводы: Менее популярная группа, в которой ответы свидетельствуют о внешних обстоятельствах, которые оправдывают откладывание, и требуют учета в планировании.

Наглядно результаты анализа по ответам на вопрос «Если я не делаю дело сразу, это потому, что...» представим в виде рисунка (Рис.1).

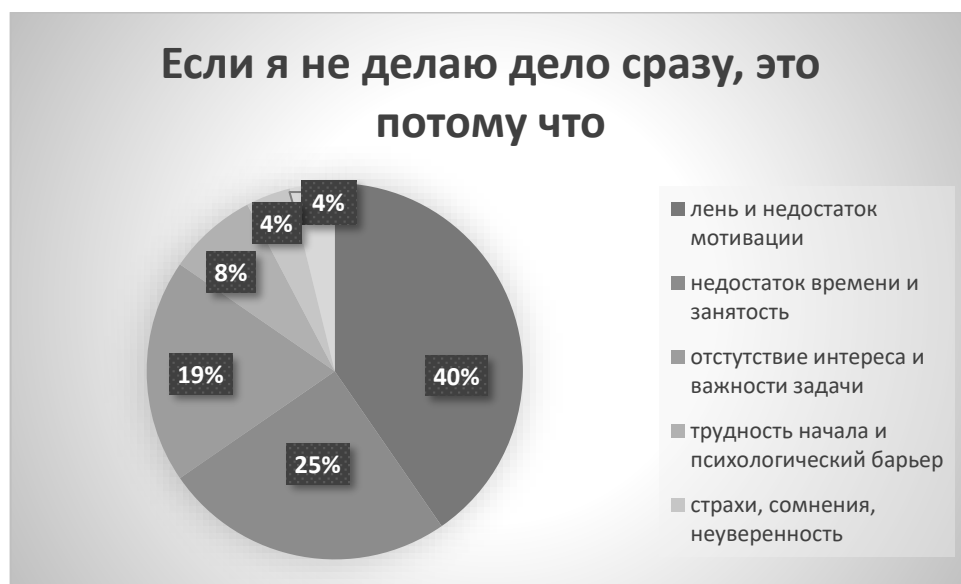


Рис. 1 Результаты анализа по ответам на вопрос «Если я не делаю дело сразу, это потому, что...»

Основные выводы: чаще всего большинство респондентов не приступают к делам из-за лени и недостатка мотивации, важными внешними барьерами оказались временные ограничения и занятость. Особо значимыми факторами, снижающими внутреннюю мотивацию к выполнению задач, сразу являются отсутствие интереса и желания выполнять их.

Вопрос 2. «Если я не приступаю к отложенным делам, это потому что...»

Основные категории и их характеристики:

1. Лень, прокрастинация -- 18 респондентов (23%)

Ключевые фразы: «мне лень», «прокрастинирую», «я --- лентяй», «трус», «ленюсь», «жду до последнего», «думаю, что успею сделать их к сроку».

Выводы: исходя из ответов большинства респондентов важная причина несвоевременного выполнения дел --- это внутренняя борьба с собственным нежеланием что-то делать, а также склонностью к откладыванию дел «на потом». Образ «лентяя» или «прокрастинатора» преобладает и указывает на необходимость работы с мотивацией, привычками и внутренним критиком.

2. Отсутствие интереса или погружения в задачу -- 12 респондентов (23%)

Ключевые фразы: «не интересно», «они нудные», «в них нужно погружаться и разбираться», «неинтересны или требуют больших усилий», «не хочу».

Выводы: отсутствие увлеченности или мотивации связано с задачами, которые кажутся скучными, сложными или неподъемными. Требуется найти способы сделать работу более привлекательной или разбивать ее на более мелкие составляющие части.

3. Занятость и другие приоритеты -- 10 респондентов (19%)

Ключевые фразы: «занята», «я занят другим», «есть более важные дела», «есть другие, более важные дела».

Выводы: третья по распространенности категория связана с временными ограничениями и большим объемом дел. Отсутствие времени либо приоритетов значительно влияет на откладывание дел. В данном контексте имеет смысл изучать инструменты по расстановке приоритетов и обучаться навыкам эффективного планирования времени.

4. Проблемы самочувствия, усталость - 6 респондентов (11%)

Ключевые фразы: «устал», «нет ресурса, они не самые важные», «забыла о них», «нет сил и энергии».

Выводы: основными компонентами откладывания в данном случае являются как физиологические факторы (усталость или отсутствие энергии), так и психологические факторы, такие как неопределенность и привычное откладывание.

5. Страхи и опасения относительно временных затрат -- 4 респондента (8%)

Ключевые фразы: «боюсь, что это займет слишком много времени и сил», «там нужно погружаться и разбираться».

Выводы: страх перед сложностью или объемом работы, а также негативное прогнозирование будущего создают психологический барьер, который препятствует достижению поставленных целей и выполнению задач.

6. Разные причины и другие факторы -- 2 респондента (4%)

Ключевые фразы: «по уважительной причине», «отвлекаюсь на мелочи», «ищу другие дела», «солнце не взошло» (метафорическая отсылка к откладыванию).

Выводы: внешние обстоятельства, отвлечения, нехватка времени и многозадачность также способствуют откладыванию.

Наглядно результаты анализа ответов на вопрос «Если я не приступаю к отложенным делам, это потому что» представим в виде рисунка (Рис.2).



Рис.2 Результаты анализа ответов на вопрос «Если я не приступаю к отложенным делам, это потому что»

Итоговые выводы: основной причиной невыполнения отложенных задач по результатам опроса являются внутренние барьеры, связанные с ленью, прокрастинацией и недостаточной мотивацией, а также существенно мешают приступить к выполнению дел отсутствие интереса, предполагаемые трудности и скука. Внешние факторы (занятость, приоритеты, отвлечения, нехватка времени) тоже играют значительную роль в откладывании дел «на потом».

Вопрос 3. «Я ругаю себя, когда я...»

Ответы на данный вопрос выявляют некоторые ключевые мотивы и причины для самокритики, а также показатели развития факторов, вызывающих негативные эмоции, в том числе связанными с прокрастинацией.

1. Реакция на прокрастинацию и откладывание дел -- 16 респондентов (31%)

Фразы: «откладываю что-то на долгий срок», «откладываю дела до последнего», «не делаю вовремя», «задержки в делах», «долго не делаю важное».

Выводы: Большинству респондентов опроса свойственно испытывать негативные эмоции в связи с откладыванием дел и несвоевременным их выполнением. Самокритика в данном случае усиливается за счёт чувства вины из-за нерационального использования временного ресурса.

2. Частая самокритика при неудачах и ошибках -- 15 респондентов (29%)

Фразы: «делаю что-то не так или думаю, что делаю не так», «совершаю ошибку», «не достигаю поставленной цели», «слишком долго затянула дела», «результат не соответствует ожиданиям», «туплю».

Выводы: Высокий уровень самокритичности, связанный с перфекционизмом или высокими ожиданиями, вызывает ощущение неудачи и ругань собой за ошибки или задержки.

3. Эмоциональная реакция на конфликтные ситуации или внутренние переживания -- 6 респондентов (11%)

Фразы: «злюсь», «ругаюсь с кем-либо», «наговорила плохого другим», «чувствую неловкость», «не высказалась, не сделал то, что подсказывала интуиция».

Выводы: Внутренняя критика связана с эмоциями, гневом или неловкостью, особенно при межличностных конфликтах или недостаточной выраженности своих мыслей.

4. Лень и бездействие -- 5 респондентов (10%)

Фразы: «ленюсь», «ничего не делаю», «долго не делаю важное», «страдаю из-за не сделанных дел» и др.

Выводы: Внутреннее осуждение себя появляется при ощущении недостаточной активности или мотивации, что подкрепляет чувство вины и нереализованности.

5. Реакция на внешние обстоятельства и стрессовые ситуации - 5 респондентов (10%)

Фразы: «ничего не делаю», «не успеваю», «потратила время впустую», «не сказала то, что думала», «опаздываю».

Выводы: Чувство вины усиливается из-за несоблюдения сроков или пропуска важных моментов, что вызывает самообвинение.

6. Самоподдерживающее поведение -- 4 респондента (8%)

Фразы: «себя не ругаю», «никогда не ругаю себя»

Выводы: способность не винить себя является самоподкрепляющим и самоподдерживающим фактором, положительно влияющим на стабильность самооценки.

Наглядно результаты анализа по ответам на вопрос «Я ругаю себя, когда я...» представим схематично в виде рисунка (Рис.3).



Рис. 3. Результаты анализа по ответам на вопрос «Я ругаю себя, когда я...»

Итоговые выводы: откладывание дел и прокрастинация являются основными причинами для негативного отношения к себе и своим поступкам, другими словами оценке себе в негативном ключе, способствуют развитию чувства вины и самобичевания. Это может способствовать формированию порочного круга --- чем больше ругаешь себя, тем меньше мотивации действовать. Самокритика проявляется особенно в ситуациях ошибок, задержек и неудач. Это говорит о высоких внутренних самооожиданиях и желании соответствовать определённым стандартам. Эмоциональные реакции (злость, неловкость, раздражение) усиливают внутренний конфликт.

Вопрос 4. «Я хвалю себя, когда я...» выявляет несколько ключевых аспектов, отражающих внутреннее чувство удовлетворения и позитивной оценки своих действий. Ниже представим структурированный разбор:

1. Основания для самохвалы --- достижения и выполненные задачи -- 23 респондента (44%)

Фразы: «многое успела», «хорошо поработала», «достигаю результатов», «завершаю работу», «успешно выполнила работу», «выполняю вовремя», «сделала всё, что планировала», «всё сделал», «справился с задачей», «успеваю всё, что планировала».

Выводы: Большинство участников опроса чувствуют свое признание и самоуважение при выполнении своих задач, достижении целей и хороших результатах.

2. Признаки продуктивности, прогресс и развитие -- 19 респондентов (36%)

Фразы: «продуктивно провожу день», «делаю дела как надо», «доделываю отложенные дела», «делаю что-то хорошо», «делаю на отлично», «быстро и много делаю запланированного», «осваиваю что-то новое», «развиваю нужные мне сферы жизни», «смогла решить сложный вопрос, договориться о чем-либо».

Выводы: Немаловажным фактором для похвалы себя является самооффективность, прогресс, саморазвитие и полезность.

3. Самопохвала на постоянной основе -- 4 респондента (8%)

Фразы: «Редко, не помню за что», «всегда», «я себя не ругаю»

Выводы: Данные респонденты одобряют себя на постоянной основе, что позитивно сказывается на их мироощущении и внутренней стабильности, что позволяет добиваться целей, не заостряя внимание на ошибках, а фокусироваться на достижениях.

4. Отсутствие самопохвалы или самокритика - 3 респондента (6%)

Фразы: «не хвалю я себя, не за что», «а если бы было за что, то тоже не стоит, а то вдруг возомню о себе невесть что», «я и так бываю высокомерен, но без особых на то оснований», «редко, не помню за что».

Выводы: У данных респондентов возможно присутствует внутренний скептицизм или скромность, опасение переоценки или любви к себе, что мешает открыто хвалить себя.

5. Положительное эмоциональное состояние и удовлетворение - 3 респондента (6%)

Фразы: «сделала всё, что хотела и счастлива», «молодец», «когда вижу результат своей работы, когда боялась, но все-таки попробовала».

Выводы: Важной основой для похвалы себя является самоощущение счастья и гордости, удовольствие от выполненной работы и преодоление своих страхов.

Наглядно результаты анализа по ответам на вопрос «Я хвалю себя, когда я...» представим схематично в виде рисунка (Рис.4).

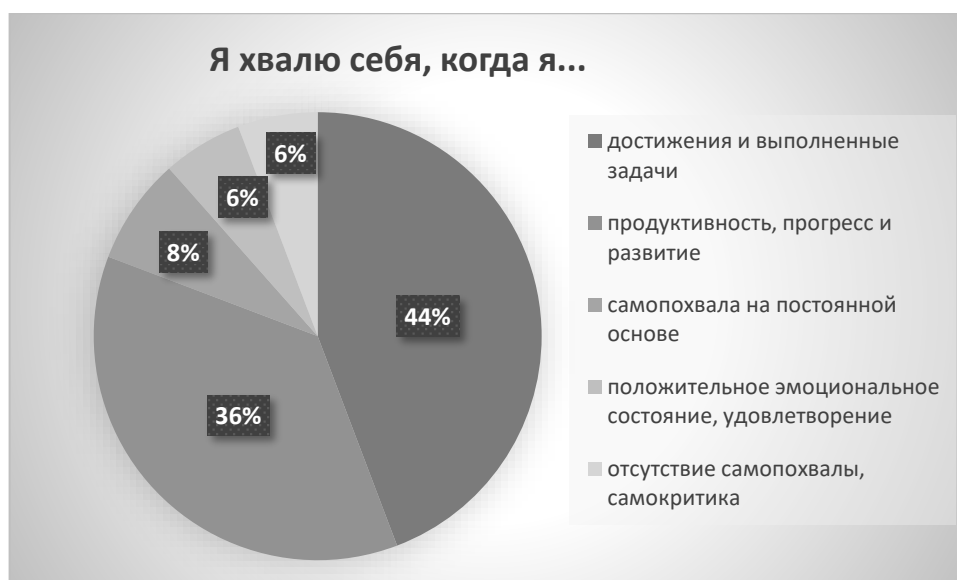


Рис. 4 Результаты анализа по ответам на вопрос «Я хвалю себя, когда я...»

Общие выводы: для большинства участников важны достижения, результат, выполнение задач, прогресс, полезность и самоэффективность, в данном случае образуется чувство удовлетворения, которое позволяет себя заслуженно похвалить. Но некоторые респонденты относятся скептически к необходимости или уместности самопохвалы, предпочитая скромность или избегая самовосхваления.

Вопрос 5. Анализ ответов на вопрос «Когда я отдыхаю, я...» выявляет разнообразие подходов и ощущений, связанных с процессом отдыха. Ниже представлен структурированный разбор с ключевыми аспектами:

1. Положительные эмоциональные состояния при отдыхе - 23 респондента (44%)

Фразы: «радуюсь», «счастлива», «чувствую себя прекрасно», «расслабляюсь», «наслаждаюсь», «наслаждаюсь моментом», «наслаждаюсь этим временем», «спокоен», «красиво отдыхаю», «весело».

Выводы: многие испытывают удовольствие, спокойствие и радость во время отдыха, что свидетельствует о необходимости эмоционального восстановления и получению положительных ощущений.

2. Разные способы отдыха -- 17 респондентов (33%)

Фразы: «сплю», «отдыхаю», «лежу», «гуляю», «читаю», «играю в TikTok», «смотрю фильмы/видео», «общаюсь с друзьями», «переключаюсь, наполняюсь, анализирую».

Выводы: вариации включают в себя физический отдых (сон, лежание), социальное общение, интеллектуальные занятия (чтение, просмотр), а также легкое развлечение (социальные сети, просмотр коротких видео-роликов, фильмы).

3. Чувство тревоги или переживания - 5 респондентов (6%)

Фразы: «тревожусь», «нервничаю», «немного переживаю, что нужно делать дела».

Выводы: в некоторых случаях исходя из ответов респондентов отдых сочетается с внутренним напряжением, связанное с долговременными делами или чувством вины за бездействие.

4. Проблемные или негативные сценарии - 4 респондента (8%)

Фразы: «просто прожигаю время, а затем отдых превращается в мучительную пытку», «ничего не делаю», «не отдыхаю».

Выводы: есть случаи, когда отдых воспринимается как бесполезное или болезненное время, вызывающее чувство вины или раздражения.

5. Планирование и восстановление сил -- 3 респондента (6%)

Фразы: «набираюсь сил, чтобы сделать отложенные ранее дела», «перезагружаюсь», «истощаю энергию, чтобы быть более продуктивной».

Выводы: для некоторых молодых людей отдых --- это способ подготовки к будущей деятельности, восстановление ресурсов.

Наглядно результаты анализа ответов на вопрос «Когда я отдыхаю, я...» представим в виде рисунка (Рис.5).

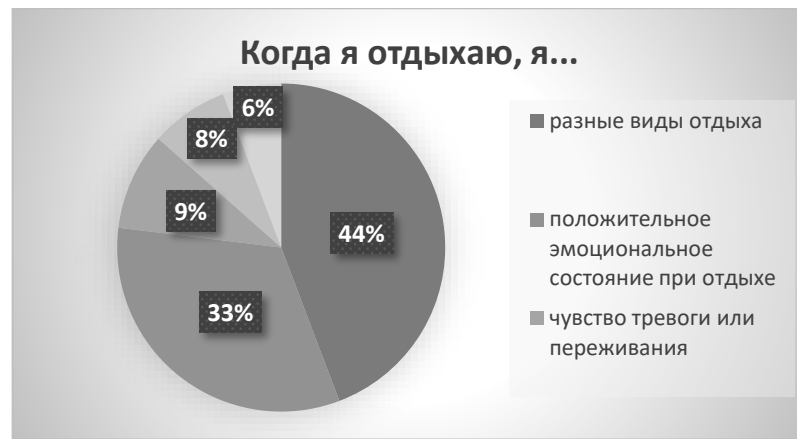


Рис. 5 Результаты анализа ответов на вопрос «Когда я отдыхаю, я...»

Общие выводы: большинство респондентов используют разные способы отдыха --- от физического (сон, лежание) до интеллектуального (чтение, анализ) и социального (общение). Также большинство участников ощущают себя отдохнувшими, если испытывали положительные эмоции - спокойствие, удовольствие, наслаждение моментом.

Важно отметить, что не у всех отдых вызывает только положительные чувства, у некоторых есть тревога, переживание за несделанные дела или ощущение потерянного времени, а также присутствуют негативные установки такие как «не отдыхаю», «прожигаю время».

Обсуждение и заключения

Общий вывод по качественному анализу ответов респондентов на неоконченные предложения в социально-демографической анкете показывает, что основные причины откладывания дел и прокрастинации связаны с внутренней мотивацией, ленью, отсутствием интереса и страхами, а внешние факторы, такие как нехватка времени и занятость, также играют значительную роль. Самокритика и негативные эмоции усиливаются при неудачах и задержках, что создает порочный круг низкой мотивации и самоуважения.

Полученные данные могут быть осмыслены в контексте более широких теоретических подходов, рассматривающих прокрастинацию как форму реагирования на стрессовые ситуации. Как отмечают А.Н. Бельшева и Л.А. Глинчева, в условиях информационной перегрузки и учебного стресса подростки и студенты склонны прибегать к избеганию как к способу совладания с трудностями: «Прокрастинация у подростков, нередко связана с защитным и совладающим механизмом психики или копинг-стратегии» [5]. Авторы подчеркивают, что выбор таких стратегий, как «бегство» или избегание, свидетельствует о дезадаптации и неумении справляться с напряжением, что приводит к формированию

устойчивой прокрастинации. Исследование, проведенное на выборке старшеклассников, показало, что большинство подростков, склонных к прокрастинации, используют низкоэффективные копинг-стратегии, что подтверждает наличие связи между откладыванием дел и неспособностью конструктивно преодолевать стресс [5].

Таким образом, результаты нашего исследования, показывающие высокую роль лени и отсутствия интереса как причин откладывания дел, могут быть дополнены пониманием глубинных стресс-факторов, запускающих эти механизмы. Следовательно, для повышения эффективности коррекционной работы важно не только развивать навыки планирования и работать с мотивацией (на что указывают данные опроса), но и обучать студентов адаптивным копинг-стратегиям для снижения общего уровня тревожности и преодоления стресса, связанного с учебной деятельностью. В то же время, большинство участников отмечают, что чувствуют удовлетворение и гордость при достижении целей и выполнении задач, что способствует позитивной саморегуляции. Важным аспектом является разнообразие способов отдыха, при этом положительные эмоции и восстановление сил играют ключевую роль в поддержании внутреннего баланса.

Список использованных источников

1. Агарков, В. А. Взаимосвязь свойств темперамента и механизмов психической защиты / В. А. Агарков, С. А. Бронфман // Журнал практической психологии и психоанализа. -- 2009. -- № 4. -- С. 164-184. -- EDN XVOVSP.
2. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды. В 2-х т. Т. 1 / Б.Г. Ананьев. -- М.: Педагогика, 1980. -- 287 с.
3. Арпентьева, М. Р. Прокрастинация: комплекс Ионы / М. Р. Арпентьева // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи : сборник научных статей. -- Саратов : Издательство "Саратовский источник", 2015. -- С. 5-25. -- EDN UEFDQV.
4. Барабанщикова, В.В. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности / В.В. Барабанщикова, Г.И. Марусанова // Национальный психологический журнал. -- 2015. -- №4 (20). -- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-issledovaniya-fenomena-prokrastinatsii-v-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 07.06.2024).
5. Бельшева, А. Н. Прокрастинация подростков как форма реакции на стресс у подростков / А. Н. Бельшева, Л. А. Глинчева // Проблемы современного педагогического образования. -- 2023. -- № 80(4). -- С. 284 - 287
6. Болотова, А. К. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия / А. К. Болотова, А. А. Чевренди // Культурно-историческая психология. -- 2018. -- № 4 (13). -- С. 101--108.

7. Ваапова, Э.Р. Феноменология явления прокрастинации [Электронный ресурс] / Э.Р. Ваапова. -- URL: <http://synergy-journal.ru/archive/article5697> (дата обращения: 03.06.2024).
8. Калинина, Т.В. Феномен прокрастинации: современные исследования / Т.В. Калинина, Д.А. Кудачкин // Приволжский научный вестник. -- 2016. -- №11 (63). -- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-sovremennye-issledovaniya> (дата обращения: 27.05.2024).
9. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. -- 2013. -- №2. -- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii> (дата обращения: 07.06.2024).
10. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Сост. и общ ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. -- М.: АСТ, СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. -- 811 с.
11. Митина, Л.М. Психологический анализ проблемы маргинализма, прокрастинации, выученной беспомощности как барьеров личностно-профессионального развития человека / Л.М. Митина, Г.В. Митин // Психологическая наука и образование. -- 2020. -- Том 25. -- № 3. -- С. 90-100. -- DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2020250308>.
12. Чернышева, Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения / Н.А. Чернышева // Вестник ПГППУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. -- 2016. -- №1. -- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-aktualnoe-sostoyanie-problemy-i-perspektivy-izucheniya> (дата обращения: 27.05.2024).
13. Burka, J.B. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J.B. Burka, L.M. Yuen. -- Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.
14. Ellis, A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W.J. Knaus. -- New York: Signet Books, 1977.
15. Janis, I. Decisioning, A. A psychological analysis of conflict, choice, and commitment / I. Janis, L. Mann // A division of Macmillan Inc. -- 1979. -- № 4 (73). -- P. 213-214.
16. Lay, C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma / C.H. Lay // European Journal of Personality. -- 1997. -- Vol. 11. -- P. 267-278.
17. Milgram, N.A. Correlates of academic procrastination / N.A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // Journal of School Psychology. -- 1993. -- Vol. 31, № 4. -- P. 487-500.
18. Milgram, N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / N. Milgram, R. Tenne // European Journal of Personality. -- 2000. -- Vol. 14. -- P. 141-156.
19. Rist, F. I will definitely start tomorrow! Procrastination as a prevalent working disorder / F. Rist, M. Engberding // Personalführung. -- 2006. -- № 6. -- P. 64-78.
20. Steel, P. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited / P. Steel, K.B. Klingsieck // Australian Psychologist. -- 2016. -- № 51. -- P. 36-46.
21. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure / P. Steel // Psychological Bulletin. -- 2007. -- № 133 (1).

Бельшиева Анастасия Николаевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии, факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: nalya73@mail.ru

Belysheva Anastasia Nikolaevna, (Russia, Nizhny Novgorod) PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University)

e-mail: nalya73@mail.ru

Грачева Татьяна Павловна, магистрант факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», e-mail: grachevatp@bk.ru

Gracheva Tatyana Pavlovna, Master's student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), e-mail: grachevatp@bk.ru