

Теоретические предпосылки возникновения феномена прокрастинации: сущность и классификация

О. А. Ветрова¹ ✉, М. В. Обозная¹

¹ Юго-Западный государственный университет
ул. 50 лет Октября 94, г. Курск 305040, Российская Федерация

✉ e-mail: oksana7vet@yandex.ru

Резюме

Актуальность. Сегодня состояние прокрастинации становится все более распространено и носит аккумулирующий характер, напрямую влияя на успешность деятельности личности, при этом выделяя ее эмоционально-когнитивные характеристики, связанные с мотивационной сферой личности. Несмотря на массовую распространенность и типичность данного феномена при современном общественно-технологическом укладе, отечественная социологическая наука скудна в исследованиях причин возникновения прокрастинации, поскольку является относительно новым явлением в научном осмыслении и требует развернутого анализа.

Цель – определить сущность, особенности и факторы академической прокрастинации и выявить значение мотивации в структуре данных факторов.

Задачи исследования заключаются в анализе зарубежных и отечественных научных исследований для интерпретации феномена прокрастинации в определении основных компонент, влияющих на формирование прокрастинирующего поведения, а также в рассмотрении классификации прокрастинации по различным теоретическим основаниям.

Методология. Написание статьи базировалось на применении традиционных общеметодологических принципах объективности, научного анализа и синтеза литературы по данной проблематике. Применение системного подхода дало возможность рассмотреть прокрастинацию как систему, в которой выделены элементы, внутренние и внешние связи, и выявить функциональное назначение ее элементов.

Результаты. На основании анализа и синтеза научных публикаций по данной проблематике в статье предложена авторская интерпретация феномена прокрастинации, а также обоснована классификация типов прокрастинаторов, которые наиболее целостно отражают тенденцию к промедлению.

Выводы. Анализ научной литературы позволил сформулировать авторскую трактовку феномена прокрастинации, прагматично обосновать классификацию прокрастинации, которая отражает поведенческие тенденции людей, имеющих склонность к промедлению, а также позволяет применить данную типологию прокрастинаторского поведения относительно областей и сфер проявления прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация; академическая прокрастинация; прокрастинатор; промедление; откладывание; прокрастинирующее поведение; студенческая молодежь.

Конфликт интересов: В представленной публикации отсутствует заимствованный материал без ссылок на автора и (или) источник заимствования, нет результатов научных работ, выполненных авторами публикации лично и (или) в соавторстве, без соответствующих ссылок. Авторы декларируют отсутствие конфликта интересов, связанных с публикацией данной статьи.

Для цитирования: Ветрова О. А., Обозная М. В. Теоретические предпосылки возникновения феномена прокрастинации: сущность и классификация // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. 2021. Т. 11, № 6. С. 212–222. <https://doi.org/10.21869/2223-1552-2021-11-6-212-222>.

Поступила в редакцию 09.10.2021

Принята к публикации 07.11.2021

Опубликована 29.12.2021

Theoretical Prerequisites for the Emergence of the Phenomenon of Procrastination: the Essence and Classification

Oksana A. Vetrova¹ ✉, Mariya V. Oboznaya¹

¹ Southwest State University,
50 Let Oktyabrya str. 94, Kursk 305040, Russian Federation

✉ e-mail: oksana7vet@yandex.ru

Abstract

Relevance. Today, the state of procrastination is becoming more widespread and has an accumulative character, directly affecting the success of the personality's activity, while highlighting its emotional and cognitive characteristics associated with the motivational sphere of the personality. Despite the mass prevalence and typicality of this phenomenon in the modern socio-technological way, domestic sociological science is scarce in research on the causes of procrastination, since it is a relatively new phenomenon in scientific understanding and requires detailed analysis.

The purpose is to determine the essence, features and factors of academic procrastination and to identify the significance of motivation in the structure of these factors.

The objectives of the study are to analyze foreign and domestic scientific studies for the interpretation of the phenomenon of procrastination, to determine the main components that affect the formation of procrastinating behavior, as well as to consider the classification of procrastination on various theoretical grounds.

Methodology. The writing of the article was based on the application of traditional general methodological principles of objectivity, scientific analysis and synthesis of literature on this issue. The application of a systematic approach made it possible to consider procrastination as a system in which elements, internal and external connections are highlighted, and to identify the functional purpose of its elements.

Results. The analysis of the scientific literature allowed us to formulate the author's interpretation of the phenomenon of procrastination, to pragmatically justify the classification of procrastination, which reflects the behavioral tendencies of people with a tendency to procrastination, and also allows us to apply this typology of procrastinatory behavior regarding the areas and spheres of procrastination.

Conclusions. The analysis of the scientific literature allowed us to formulate the author's interpretation of the phenomenon of procrastination, to pragmatically justify the classification of procrastination, which reflects the behavioral tendencies of people who have a tendency to procrastination, and also allows us to apply this typology of procrastinatory behavior regarding the areas and spheres of procrastination.

Keywords: procrastination; academic procrastination; procrastinator; procrastination; procrastinating behavior; student youth.

Conflict of interest: In the presented publication there is no borrowed material without references to the author and (or) source of borrowing, there are no results of scientific works performed by the authors of the publication, personally and (or) in co-authorship, without relevant links. The authors declares no conflict of interest related to the publication of this article.

For citation: Vetrova O. A., Oboznaya M. V. Theoretical Prerequisites for the Emergence of the Phenomenon of Procrastination: the Essence and Classification. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Ekonomika. Sotsiologiya. Menedzhment* = *Proceedings of the Southwest State University. Series: Economics, Sociology and Management*. 2021; 11(6): 212–222. (In Russ.) <https://doi.org/10.21869/2223-1552-2021-11-6-212-222>.

Received 09.10.2021

Accepted 07.11.2021

Published 29.12.2021

Введение

На каждом этапе личностно-профессионального развития рациональное распределение человеком своего времени позволяет определять планы и сроки их реализации, что связано с выстраиванием временной перспективы. Потеря контроля за временем мешает более глубокому осмыслению задач, их детальности,

лишая возможности посмотреть на проблему с другой точки зрения, вынуждая откладывать намеченные дела на более поздний срок, тем самым загоняя в рамки «отложенной жизни» или феномена прокрастинации.

В настоящее время состояние прокрастинации крайне многомерно, поскольку распространяется практически на все сферы человеческой деятельности, тем самым

препятствуя жить настоящим и извлекая от жизни максимум материально-духовного удовлетворения и пользы, приводит к необратимому чувству утраты ценного времени, упущенным возможностям и перспективам, а также способно вносить ложные приоритеты и маскировать многие психологические проблемы.

В попытке разобраться в сущности прокрастинации прослеживается актуальность данного исследования, заключающаяся в том, что прокрастинация, закрепляясь в сознании человека как социально-психологическая установка, имеет негативные физические (несделанная работа) и психоэмоциональные (возникающее из-за этого чувство вины и стыда) последствия. Подобное поведение подразумевает подмену долгосрочных планов на краткосрочные порывы для бесцельного времяпровождения. Так, несоблюдение установленных сроков, систематический отказ от рационального использования времени приводят к рассогласованию внутренних личностных установок, снижая уровень продуктивности. В целом данное состояние имманентно присуще практически каждому индивиду и до определенного момента считается нормальным, пока прокрастинация не перерастет в повседневное состояние, в котором человек проводит большую часть времени, и не станет насущной проблемой.

Несмотря на массовую распространенность и типичность данного феномена, отечественные прикладные исследования в социологической науке довольно скудны в исследованиях причин возникновения прокрастинации, поскольку данная проблемная область является относительно новой в научной рефлексии, что требует более развернутого и детального анализа.

Актуальность заключается в том, что состояние прокрастинации становится все более распространено и носит аккумулярующий характер, напрямую влияя на успешность деятельности личности и оказывая влияние на личностно-профессиональные достижения, эмоционально-моти-

вационный и поведенческий компонент внутреннего мира человека, выражаясь в переживаниях собственных неудач, непреодолимого чувства неудовлетворенности результатами своей работы.

Материалы и методы

Теоретический базис данной работы составили такие источники, как научная литература, специализированные научно-практические издания и обзоры в периодических журналах. В ходе исследования использовались традиционные общеметодологические принципы объективности, детерминизма, научного анализа и синтеза литературы по данной проблеме, обобщения и научного абстрагирования. Применение структурно-функционального подхода дало возможность рассмотреть прокрастинацию как систему, в которой выделены элементы, внутренние и внешние связи, и выявить функциональное назначение ее элементов.

Результаты и их обсуждение

Изучение феномена прокрастинации началось во второй половине XX в. в США. В 1977 г. американский писатель П. Рингенбах в своей книге «Прокрастинация в жизни человека» вводит в научный оборот само понятие прокрастинации, однако исторический обзор был сделан только в 1992 г. Н. Милграмом в книге «Прокрастинация: болезнь современности».

В своей работе Дж. Феррари, Дж. МакКаун утверждают, что феномен прокрастинации существовал на протяжении всей истории общества, и в технически развитых странах к личности предъявляется большое количество требований, обязательств и сроков, что непременно ведет к промедлению. Но в аграрных обществах подобных явлений не наблюдалось ввиду того, что человечество отличалось алертностью, и для выживания обществу требовалось большие масштабы физических работ: не выполнил работу вовремя — не взойдет урожай или скот погиб. Следовательно, дедлайны и вы-

полнение задач вовремя позволяли обществу выжить. Прокрастинацию можно определить как намеренное затягивание начала или завершения предполагаемого действия [1].

Трактовки феномена прокрастинации с точки зрения социологических наук довольно скудны и в целом обусловлены тем фактом, что большинство зарубежных теоретиков чаще склоняются к общему знаменателю – прокрастинация носит массовый характер, имеет негативные последствия, а именно: нарушение поставленных сроков, общая неудовлетворенность деятельностью и непродуктивность выполняемых действий [2].

Теоретически рациональное и верное представление феномена прокрастинации представляется довольно сложным в формулировке и идентификации. С одной стороны, в континууме находятся прокрастинирующие люди, но они не переживают по этому поводу, так как качественно преуспевают в том, чтобы быть максимально загруженными дедлайнами, любящими сильное повседневно-бытовое давление, не желая при этом что-либо менять. С другой стороны, существуют индивиды, которые легко и спокойно относятся к течению своей жизнедеятельности – для них требуется намного больше времени для выполнения действий, выполняя их не спеша и без давления. Иногда некоторые индивиды рационально предпочитают медлить и продумывают тщательно, прежде чем принимать какие-либо решения, прикрываясь прокрастинацией, с целью сосредоточиться и продумать более продуктивные и лучшие варианты. Однако есть и такие личности, не страдающие от прокрастинации, так как промедляют в тех областях, которые не имеют для них большого значения, при этом ведя себя довольно оптимистично и являясь социально активными оптимистами.

Целесообразным рассмотреть разносторонность понятийного аппарата, который используют различные исследовате-

ли для описания и интерпретации интересующего объекта исследования.

Психологи Дж. Б. Бурка и Л. М. Юэнь, отталкиваясь от консультативной практики со студентами, определяли природу прокрастинации как реакцию на страх неудачи или отказа, уверяя, что сущность промедления кроется во внутренних переживаниях, страхах, комплексах и неуверенности. Также они пришли к однозначному выводу, что сложно выявить истинные причины промедления и почему так сложно приступить к выполнению дел, если человек действительно этого желает, а также что невозможно составить типичный портрет прокрастинатора [3].

П. Стил считает, что прокрастинация – распространенная и пагубная форма нарушения саморегуляции, добровольная задержка намеченного курса действий, несмотря на то, что, промедляя, индивид находится в невыгодном для себя эмоционально-психологическом состоянии. В своих исследованиях он проводит обширный анализ возможных корреляционных взаимосвязей различных индивидуально-психологических факторов с прокрастинацией. Сильными и постоянными предикторами прокрастинации были неприятие задачи, задержка выполнения задачи, самоэффективность и импульсивность, а также добросовестность и ее аспекты самоконтроля, отвлекаемости, организации и мотивации достижения [4].

Н. Шухова называет прокрастинацию другим, схожим термином – промедление, а тех, кто прокрастинирует, – промедлители, и определяет данный феномен как склонность или привычка откладывать задачи, действия до какого-нибудь срока, который не определен, вследствие чего возникает острая нехватка времени [5].

Р. Келси считает, что прокрастинатор – это личность, которая откладывает выполнение задач на завтрашний срок, при этом используя кажущиеся на первый взгляд уважительные причины в ка-

честве отговорки от своего бездействия. Однако данные отговорки являются именно намеренными, рациональными задержками, которые маскируют настоящие причины откладывания дел [6].

Исходя из теоретического анализа была сформулирована авторская трактовка феномена прокрастинации – это склонность личности к иррациональному и добровольному откладыванию запланированных действий или намерений на неопределенный срок, рамки выполнения которых были ранее установлены, и при этом индивид понимает важность поставленных целей и задач, приводящую к серьезным социально-психологическим последствиям. Кроме того, индивид все чаще отвлекается на бытовые мелочи, бессмысленные занятия или развлечения [7].

Опираясь на понятийно-категориальный аппарат данного феномена, целесообразно выделить классификацию:

- откладывание в принятии решений (невротическая, компульсивная);
- откладывание в выполнении заданий (академическая, бытовая) [8].

Данная классификация не является исчерпывающей, и под различными видами прокрастинации подразумеваются типы прокрастинирующих личностей: активный (выстраивание психолого-поведенческой стратегии на осознанном промедлении выполнения поставленных задач, чтобы сфокусироваться на решении более важных и срочных задач) и пассивный прокрастинатор (изначальное рациональное намерение не откладывать выполнение задач на неопределенный срок и неумение быстро реагировать и принимать осознанные решения) [9].

В. В. Барабанщикова и Г. И. Марусанова на основе полученных эмпирических данных в своих исследованиях приводят обширную сравнительную характеристику психологических особенностей активных, пассивных прокрастинаторов и непрокрастинаторов. Определяют характеристику каждого вида прокрастинации, отталкиваясь от того, что при похожих внешне признаках проявления в какой-либо деятельности определенные стратегии в промедлении задач имеют различный внутренний регуляторный механизм [10].

Таблица. Сравнительная характеристика психологических особенностей различных типов прокрастинаторов

Психологические особенности	Активный прокрастинатор	Пассивный прокрастинатор	Непрокрастинатор
Мотивационная сфера	–	Выраженная внешняя мотивация деятельности	Низкий уровень внешней мотивации деятельности
Самозффективность	Высокая оценка уровня собственной эффективности	Невысокая оценка уровня собственной эффективности	Высокая оценка уровня собственной эффективности
Временный контроль	Целенаправленное распоряжение временем; высокий уровень временного контроля; высокая оценка собственного уровня контроля времени; высокий уровень структурирования времени	Малая целенаправленность использования времени; невысокий уровень временного контроля; высокий уровень структурирования времени	Целенаправленное распоряжение временем; высокий уровень временного контроля; низкая оценка уровня собственного контроля над временем; низкий уровень структурирования времени
Индивидуальные характеристики	Высокий уровень удовлетворенностью жизнью; низкий уровень депрессии и стресса	Низкий уровень удовлетворенностью жизнью; выраженное чувство стресса и депрессии	Высокий уровень удовлетворенностью жизнью; низкий уровень депрессии и стресса

Психологические особенности	Активный прокрастинатор	Пассивный прокрастинатор	Непрокрастинатор
Стратегии совладания со стрессом	Малая степень использования стратегии избегания в стрессовых ситуациях	Малая степень использования стратегии совладания со стрессом, ориентированных на достижение цели	Использование продуктивных стратегий совладания со стрессом, ориентированных на достижение цели

Традиционное, закрепившееся в обыденном сознании понимание прокрастинации раскрывает сущность «пассивного» типа промедлителя, кроющееся в изначальном намерении не откладывать выполнение намеченных действий и неспособности своевременно принимать рациональные, взвешенные решения. Понятие «активной» раскрывается через психологическую стратегию осознанности своевременного выполнения поставленных задач с целью достижения более важных и первоочередных задач.

М. Б. Колесниченко и О. Ю. Паршкова верифицировали типологию прокрастинаторов на основе продуктивности выполняемых ими действий, осознанности негативных последствий, и в результате чего была представлена следующая типология:

– абсолютный не прокрастинатор (не нарушает заранее определенные сроки выполнения задач, продуктивно выполняя ряд необходимых действий или принятия решений);

– продуктивный прокрастинатор (также обладает высоким уровнем продуктивности, может отсрочить выполнение действий или принятия решений на небольшой срок, при этом избегая негативных последствий);

– непродуктивный прокрастинатор (отличается непродуктивностью, не придерживается установленных сроков, ввиду чего возникают негативные последствия, предпочитая решать неважные и несрочные дела) [11].

Исследователи рассматривали прокрастинацию с социологической точки зрения, что позволяет значительно рас-

ширить область научной рефлексии природы прокрастинации. По нашему мнению, данная классификация наиболее прагматично отражает поведенческие тенденции людей, имеющих склонность к промедлению, а также позволяет применить данную типологию прокрастинаторского поведения относительно областей и сфер проявления прокрастинации.

Ввиду того что данное явление носит преимущественно индивидуально-личностный характер, выделим следующие признаки, присущие прокрастинирующей личности:

– чувство мнимой безопасности (субъективное ощущение четко неограниченного времени, ложная апперцепция восприятия времени);

– апатичное состояние (чувство «боевой» готовности, смешенное с чувством мнимой безопасности);

– тревожное состояние;

– ложные оправдания (жалость к себе, чересчур занятая личность);

– самообман (неоцененное восприятие ограниченного времени, переоценка собственных возможностей);

– беспорядочная торопливая беготня (суетливые хлопоты, выполнение дел в дедлайне).

Расширение изучения причинно-следственных связей прокрастинации и социально-личностных детерминант следует по пути предположения или подтверждения и уточнения ряда гипотез, что позволяет многим исследователям констатировать сложность, многогранность и перспективность изучения данного феномена с точки зрения социально-психологических наук.

Н. А. Чернышева выделяет ряд актуальных направлений, имеющих весомую значимость как в зарубежных, так российских исследованиях:

- ситуативные причины (исследование совокупности характеристик задач, способствующих прокрастинации);
- индивидуально-личностные особенности прокрастинаторов;
- последствия прокрастинации;
- социально-культурные и демографические различия прокрастинации [12].

И. А. Усатов подразделяет факторы, влияющие на формирование прокрастинации, на внутренние (психологические, индивидуально-личностные) и внешние (ситуативные, т. е. особенности выполняемых задач: степень их сложности, неприязни к данной деятельности, приближающийся крайний срок сдачи и т. д.) [13]. При исследовании характерных особенностей проявления прокрастинации он отмечает, что тревожность как черта личности выступает в качестве детерминирующего фактора прокрастинации, а высокий уровень тревожности может явиться ее последствием, что неизбежно приводит к промедлению [14].

А. В. Пушкина, основываясь на данных прикладного исследования, попыталась установить взаимосвязь показателей перфекционизма (общий уровень, нормальный и патологический перфекционизм) и прокрастинации при помощи корреляционного анализа (коэффициент Спирмена) и ряда психодиагностических методик. Результаты исследования позволили установить зависимость: чем выше уровень прокрастинации, тем выше склонность индивида к различным нарушениям саморегуляции, где прокрастинаторы стремятся соответствовать ожиданиям других людей (0,53), ориентации на самых успешных (0,56) и концентрируются на собственных неудачах (0,52) [15].

Интересным представляется рассмотрение взаимосвязи между прокрастинацией и демографическими характеристиками личностями, такими как возраст, пол или национальность. Результа-

ты исследований в различии уровня промедления и пола будут различаться в зависимости от той культуры, которая их окружает с самого рождения. Так, П. В. Раевский в результатах своей работы описывает неоднозначность выводов о взаимосвязи пола и уровня прокрастинации, где матрица корреляций выявляет значимую взаимосвязь оценок с полом, однако тесты и модели не выявляют значимой зависимости [16].

Н. А. Руднова рассматривала промедление с точки зрения компонентов саморегуляции как важного системообразующего явления, а также ставит вопрос о связи прокрастинации и гендерной принадлежности, применяя корреляционный анализ Пирсона для определения специфики данной взаимосвязи. Однако связи промедления и пола не было обнаружено. Регрессионный иерархический анализ показал наличие значимых связей промедления и компонентов саморегуляции путем последовательного включения пола в качестве независимой переменной. Результаты наглядно демонстрировали, что уровень прокрастинации не зависит от самостоятельности личности, но такие компоненты саморегуляции (моделирование, программирование, планирование, оценка результата и гибкость) являются предикторами [17].

Взаимосвязь прокрастинации и временной перспективой рассматривали с позиции профессионального плато, должностного статуса личности. А. А. Чевре-ниди представила выводы на основании корреляционного анализа связи промедления, временной перспективы и рефлексии у респондентов трех разных групп – студентов, мидл-менеджеров и топ-менеджеров. Корреляция показала сильную положительную связь промедления и гедонистического настоящего в группе студентов, а также отрицательную связь с позитивным прошлым, самоэффективностью и рефлексией. Иными словами, так как респонденты данной группы составляли преимущественно студенты старших курсов и сотрудники с опытом рабо-

ты менее трех лет, то очевидно, что низкий должностной статус и маленький опыт работы являются предикторами формирования прокрастинации ввиду малой доли профессиональной ответственности, низкой социально-психологической зрелости и несформированности отлаженной временной перспективы. Похожие результаты были получены и во второй группе – средних менеджеров, но с ориентацией на негативное прошлое, а в группе топ-менеджеров значимых корреляционных связей не было обнаружено, что, возможно, и послужило продвижению их по карьерной лестнице и успешности [18].

Д. С. Корниенко и Н. А. Руднова ставят вопрос об особенностях личностных факторов, формирующих зависимость от социальных сетей, где прокрастинация и саморегуляция выступают предикторами интенсивности использования социальных сетей. Результаты корреляционного анализа показали умеренную отрицательную связь прокрастинации и саморегуляции ($-0,605$, при $p < 0,05$), что говорит о том, что чем выше уровень саморегуляции, тем ниже уровень промедления. Относительно интенсивности и навязчивости использования социальных сетей во взаимосвязи с прокрастинацией была установлена слабая положительная связь, что говорит о том, что чем выше уровень интенсивности и навязчивости использования социальных сетей, тем выше уровень прокрастинации. Таким образом, полученные взаимосвязи показывают, что активное использование социальных сетей напрямую связано с отсутствием должного уровня саморегуляции и промедлением, и при этом увлеченность социальными сетями в большей степени выражена у женщин [19].

Анализ научной литературы позволил прийти к выводу, что феномен прокрастинации в настоящее время является многогранным понятием, включающим множества аспектов, основанных на социально-психологических [20] и индивидуально-личностных предикаторах, та-

ких как: общий, нормальный и патологический перфекционизм, лень, мотивация достижения успеха или избегания неудач, самооценка, тревожность, эмоциональный интеллект, демографические характеристики личности (возраст, пол, национальность), личностная или осознанная саморегуляция и самоорганизация времени, показатели временной компетентности и временная перспектива, связь с позиции профессиональной и образовательной сферы, невротизм и сниженный уровень контроля над ситуацией.

Выводы

Современные условия развития социума и активные трансформационные процессы предъявляют довольно серьезные требования к самостоятельности и ответственности личности во всех сферах жизнедеятельности. Ввиду этого прокрастинация в большинстве случаев носит деструктивный характер, плавно закрепляющийся как характерная, устойчивая черта личности, которая препятствует эффективному развитию и адаптации человека к новым условиям.

Интерпретация феномена прокрастинации уточняется и обобщается и по сей день, накоплен достаточно большой багаж теоретических знаний, выстраиваются гипотезы относительно анализа структуры прокрастинирующего поведения, особенно актуально рассматривается вопрос о поиске всевозможных взаимосвязей прокрастинации с социальными и личностными особенностями личности, характере этих связей, о причинах прокрастинации.

Основное противоречие состоит в том, что состояние промедления выражается в большинстве случаев через негативные последствия в профессиональной, образовательной, повседневно-бытовой и в других сферах деятельности индивидуума, снижая общий уровень продуктивности, трудоспособности, что проявляется в остром эмоциональном переживании личной неудачи и неудовлетворенности собственной работой, результатами в

профессиональной среде. Помимо этого, корни прокрастинирующего поведения могут быть направлены и в сторону социального взаимодействия индивида с окружающими: сложности общения, нелогичность, неестественность, странные заторможенные реакции, что приводит к снижению качества жизни человека, основанной на его собственной степени удовлетворенности, даже общение со своими родственниками, друзьями, налаживание тесных межличностных контактов, что можно откладывать до бесконечности.

Успешность современного адаптационного процесса личности зависит от целого комплекса индивидуально-личностных ресурсов, которые требуют рационального принятия решений или выпол-

нения конкретных действий. Как правило, откладывание на неопределенный срок важных дел оборачивается для личности негативными последствиями. В связи с этим исследования, посвященные феномену прокрастинации, являются высокоактуальными и социально значимыми.

Наиболее интересным и важным с социологической точки зрения видится вопрос о рассмотрении феномена прокрастинации в связи с мотивационной сферой личности, а также с полом и возрастом и проявлением данного симбиоза в различных областях общественной жизни, а именно в образовательной среде, где прокрастинация выступает в качестве академического промедления у студенческой молодежи.

Список литературы

1. Ferrari J. R. Christmas and procrastination: Explaining lack of diligence at a "real-world" task deadline // *Personality and Individual Differences*. 1993. N 14. P. 25–33.
2. Обозная М. В. Подход к академической прокрастинации с точки зрения социологии // *Гуманитарные проблемы современности. сборник материалов Международной научно-практической конференции и круглого стола*. Курск: Университетская книга, 2019. С. 98–101.
3. Джейн Б. Б., Ленора М. Ю. Прокрастинация. Почему вы прибегаете к ней и что можно сделать с этим уже сегодня. Львов: Старый Лев, 2019. С. 11.
4. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological Bulletin*. 2007. N 133(1). P. 65–94.
5. Шухова Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. С. 46.
6. Келси Р. Код уверенности. Почему умные люди бывают не уверены в себе и как это исправить. М.: 5 редакция, 2014. С. 17.
7. Обозная М. В. Феномен прокрастинации или тенденция к «откладыванию на потом» // *Наука молодых – будущее России: сборник научных статей IV Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых: в 8 т.* Курск: Университетская книга, 2019. С. 185–188.
8. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31, N 4. P. 487–500.
9. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // *European Journal of Personality*. 2000. N 14. P. 141–156.
10. Барабанщикова В. В., Марусанова Г. И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // *Национальный психологический журнал*. 2015. № 4(20). С. 130–140.
11. Колесниченко М. Б., Паршакова О. Ю. Социологический подход к студенческой прокрастинации // *Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки*. 2018. № 2. С. 17–26.
12. Чернышева Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // *Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Психологические и педагогические науки*. 2016. № 1. С. 17–26.

13. Усатов И. А. Психологические детерминанты прокрастинации: теоретический обзор // Современные научные исследования и разработки. 2017. № 8 (16). С. 818–820.
14. Усатов И. А. Тревожность и перфекционизм как детерминанты прокрастинации личности // Устойчивое развитие науки и образования. 2019. № 2. С. 185–191.
15. Раевский П. В. Прокрастинация: теория и эмпирическое исследование на выборке из студентов МИЭФ. URL: <https://www.hse.ru/edu/vkr/153011213> (дата обращения: 25.09.2021).
16. Пушкина А. В. Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации // Вестник Брянского государственного университета. 2015. № 3. С. 71–74.
17. Руднова Н. А. Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. № 4 (36). С. 550–561.
18. Чевренди А. А. Взаимосвязь временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса: дис. ... канд. психол. наук. М., 2019. 196 с.
19. Корниенко Д. С., Руднова Н. А. Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией // Психологические исследования. 2018. № 59 (11). С. 9–13.
20. Обозная М. В. Влияние прокрастинации на социально-психологическое здоровье личности // Глобальные вызовы и региональное развитие в зеркале социологических измерений: материалы V Международной научно-практической интернет-конференции: в 2 ч. Вологда: ФГБУН ВолНИЦ РАН, 2020. Ч. 1. С. 226–229.

References

1. Ferrari J. R. Christmas and procrastination: Explaining lack of diligence at a "real-world" task deadline. *Personality and Individual Differences*, 1993, no. 14, pp. 25–33.
2. Oboznaya M. V. [Approach to academic procrastination from the point of view of sociology]. *Gumanitarny'e problemy' sovremennosti. Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii i kruglogo stola 55-letiyu obrazovaniya kafedry' filosofii i sociologii posvyashhaetsya* [Humanitarian problems of our time. The collection of Materials of the International scientific and Practical Conference and the round table is dedicated]. Kursk, Universitetskaya kniga Publ., 2019, pp. 98–101. (In Russ.)
3. Dzhejn B. B., Lenora M. Yu. Prokrastinaciya. Pochemu vy` pribegaete k nej i chto mozjno sdelat' s e`tim uzhe segodnya [Procrastination. Why do you resort to it and what can be done about it today]. Lviv, StaryyLev Publ., 2019, p. 11.
4. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, no. 133(1), pp. 65–94.
5. Shuxova N. Organizaciya vremeni starsheklassnika. Speczkurs po psixologii [Organization of high school student's time. A special course in psychology]. Novosibirsk, Scientific and Educational Center of Psychology of NSU Publ., 1996, p. 46.
6. Kelsi R. Kod uverenosti. Pochemu umny'e lyudi by` vayut ne uvereny` v sebe i kak e`to ispravit' [The confidence code. Why smart people are not confident in themselves and how to fix it]. Moscow, 5 redakciya Publ., 2014, p. 17.
7. Oboznaya M. V. [The phenomenon of procrastination or the tendency to "postpone for later"]. *Nauka molody`x – budushhee Rossii. Sbornik nauchny`x statej 4-jIV Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii perspektivny`x razrabotok molody`x ucheny`x* [Science of the Young – the Future of Russia, a Collection of Scientific Articles of the 4th International Scientific Conference of Promising Developments of Young Scientists]. Kursk, Universitetskaya kniga Publ., 2019, pp. 185–188. (In Russ.)
8. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 1993, vol. 31, no. 4, pp. 487–500.
9. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000, no. 14, pp. 141–156.
10. Barabanshnikova V. V., Marusanova G. I. Perspektivy` issledovaniya fenomena prokrastinacii v professional'noj deyatel'nosti [Prospects for the study of the phenomenon of procrastination in professional activity]. *Nacional'nyj psixologicheskij zhurnal = National Psychological Journal*, 2015, no. 4(20), pp. 130–140.

11. Kolesnichenko M. B., Parshakova O. Yu. Sociologicheskij podxod k studencheskoj prokrastinacii [A sociological approach to student procrastination]. *Vestnik Permskogo nacional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Social'no-e'konomicheskie nauki = Bulletin of Perm National Research Polytechnic University. Socio-Economic Sciences*, 2018, no. 2, pp. 17-26.
12. Cherny'sheva N. A. Prokrastinaciya: aktual'noe sostoyanie problemy i perspektivy izucheniya [Procrastination: the current state of the problem and prospects for studying]. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Psixologicheskie i pedagogicheskie nauki = Bulletin of the Perm State Humanitarian and Pedagogical University. Psychological and Pedagogical Sciences*, 2016, no. 1, pp. 17-26.
13. Usatov I. A. Psixologicheskie determinanty prokrastinacii: teoreticheskij obzor [Psychological determinants of procrastination: a theoretical review] *Sovremennyye nauchnyye issledovaniya i razrabotki = Modern Scientific Research and Development*, 2017, no. 8 (16), pp. 818-820.
14. Usatov I. A. Trevozhnost i perfekcionizm kak determinanty prokrastinacii lichnosti [Anxiety and perfectionism as determinants of personal procrastination]. *Ustojchivoe razvitie nauki i obrazovaniya = Sustainable Development of Science and Education*, 2019, no. 2, pp. 185-191.
15. Raevskij P. V. Prokrastinaciya: teoriya i empiricheskoe issledovanie na vy'borke iz studentov MIE'F [Procrastination: theory and empirical research on a sample of ICEF students]. Available at: <https://www.hse.ru/edu/vkr/153011213>. (accessed 25.09.2021)
16. Pushkina A. V. Vzaimosvyaz pokazatelej perfekcionizma i prokrastinacii [The relationship of indicators of perfectionism and procrastination]. *Vestnik Bryanskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of the Bryansk State University*, 2015, no. 3, pp. 71-74.
17. Rudnova N. A. Xarakteristiki samoregulyacii deyatel'nosti kak faktory prokrastinacii [Characteristics of self-regulation of activity as factors of procrastination]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psixologiya. Sociologiya = Bulletin of the Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology*, 2018, no. 4 (36), pp. 550-561.
18. Chevrenidi A. A. Vzaimosvyaz vremennoj perspektivy i prokrastinacii u sotrudnikov raznogo dolzhnostnogo statusa. Diss. kand. psihol. nauk [The relationship of time perspective and procrastination in employees of different official status. Cand. psychol. sci. diss.]. Moscow, 2019. 196 p.
19. Kornienko D. S., Rudnova N. A. Osobennosti ispol'zovaniya social'ny'x setej v svyazi s prokrastinaciej i samoregulyaciej [Features of the use of social networks in connection with procrastination and self-regulation]. *Psixologicheskie issledovaniya = Psychological Research*, 2018, no. 59 (11), pp. 9-13.
20. Oboznaya M. V. [The influence of procrastination on the socio-psychological health of the individual]. Global'nye vy'zovy i regional'noe razvitie v zerkale sociologicheskix izmerenij. Materialy V mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy internet-konferencii [Global 'nye calls' and regional'noe razvitie v zerkale sociologicheskix izmerenij. Materials of the V International Scientific and Practical Internet Conference]. Vologda, FSBI VolSC RAS Publ., 2020, pt. 1, pp. 226-229. (In Russ.)

Информация об авторах / Information about the Authors

Ветрова Оксана Александровна, кандидат социологических наук, доцент кафедры философии и социологии, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: oksana7vet@yandex.ru

Oksana A. Vetrova, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy and Sociology, Southwest State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: oksana7vet@yandex.ru

Обозная Мария Владимировна, аспирант кафедры философии и социологии, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: manayoboz@mail.ru,
ORCID: 0000-0002-1122-0397

Mariya V. Oboznaya, Post-Graduate Student of the Department of Philosophy and Sociology, Southwest State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: manayoboz@mail.ru,
ORCID: 0000-0002-1122-0397