

УДК 159.9

Новая перспектива академической прокрастинации: адаптивные аспекты и теория высокой прокрастинационной стены

Дарья И. Попова

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

E-mail: darpop@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8675-4775>

Аннотация

Во **Введении** приводится авторское определение академической прокрастинации и типичная для обучающегося ситуация прокрастинации. Необходимость приведения определения обуславливается комплексным характером рассматриваемого явления. Автором обозначены основные подходы к пониманию рассматриваемого явления. Академическая прокрастинация рассматривается как: ошибка саморегуляции; способ совладания с негативными эмоциями; личностная черта; стратегия эффективного решения задач в условиях ограниченного времени. Цель нашего исследования: рассмотрение академической прокрастинации с точки зрения ее адаптивных аспектов и защитной функции. Новизна настоящего исследования заключается в предложении новой перспективы на проблему академической прокрастинации в образовательной среде в качестве теории высокой прокрастинационной стены, кроме того, автор рассматривает прокрастинацию в качестве неотъемлемой части смысловой структуры личности. В разделе **«Теоретическое обоснование»** академическая прокрастинация описана в качестве действия преградного, отклоняющего и дезорганизирующего влияния смысловой установки. Автором впервые приведена и подробно описана теория высокой прокрастинационной стены, где возникновение академической прокрастинации объясняется с позиции недостаточной наполненности смыслом академических заданий и учебной деятельности в целом. В разделе **«Обсуждение результатов»** академическая прокрастинация рассмотрена в контексте защитных механизмов личности. Прокрастинирующие студенты чаще всего используют механизмы «рационализация», «регрессия» и «замещение», которые являются адаптивными и в крайне малой степени искажают реальность. В **Заключении** автор указывает на необходимость смены подхода к пониманию академической прокрастинации, что может в долгосрочной перспективе не только решить проблему откладывания выполнения заданий, но и повысить интерес к образованию и занятию учебной деятельностью.

Ключевые слова

академическая прокрастинация, обучающийся, учебный процесс, смысловая установка, защитные механизмы, академические задания

Для цитирования

Попова Д. И. Новая перспектива академической прокрастинации: адаптивные аспекты и теория высокой прокрастинационной стены // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2022. Т. 5, No 1. С. 6–23. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-6-23>

A new perspective on academic procrastination: adaptive aspects and high procrastination wall theory

Daria I. Popova

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

E-mail: darpop@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8675-4775>

Abstract

The **Introduction** provides the author's definition of academic procrastination, a typical procrastination situation for a student. The need to give a definition is due to the complex nature of the phenomenon. The author outlines the main approaches to understanding the phenomenon under consideration. Academic procrastination is considered as: self-regulatory failure; way of coping with negative emotions; personality trait; strategy for effective problem solving in "deadline" frames. The purpose of our study is to consider academic procrastination from the point of view of its adaptive aspects and defensive function. The novelty of this study is to offer a new perspective on the academic procrastination issue in the educational environment as high procrastination wall theory. In addition, the author considers procrastination as an integral part of the sense structure of personality. In the **"Theoretical justification"** section, academic procrastination is described as an action of the barrier, deflective and disorganizing influence of semantic attitude (mindset). The author for the first time presented and described in detail a high procrastination wall theory, where the occurrence of academic procrastination is explained from the position of insufficient sense content of academic tasks and educational activities in general. In the **"Discussion of results"** section, academic procrastination is considered in the context of personality defense mechanisms. Procrastinating students most often use the mechanisms of "rationalization", "regression" and "substitution", which are adaptive and distort reality to a very small extent. In the **"Conclusion"** section, the author points out the need to change the

approach to understanding academic procrastination, which in the long term can not only solve the problem of postponing tasks, but also increase interest in education and learning activities.

Keywords

academic procrastination, student, educational process, semantic attitude, defense mechanisms, academic tasks

For citation

Popova, D. I. (2022). A new perspective on academic procrastination: adaptive aspects and high procrastination wall theory. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 5(1), 6–23. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-1-6-23>

Введение

Академическая прокрастинация является распространённым феноменом, и поэтому она довольно часто становится предметом психологических исследований. Как в работе над любой темой, изучение данного вопроса стоит начать с определения академической прокрастинации, однако, мы сталкиваемся с трудностями в выделении общего определения из научной литературы. Проведенный анализ научных работ по данной теме позволил нам сформулировать следующее рабочее определение академической прокрастинации:

Академическая прокрастинация – это систематическое откладывание выполнения академических заданий, сопровождающееся негативными эмоциями и состояниями скованности и напряжения, и способное привести к снижению успеваемости.

Академическая прокрастинация выделяется как один из видов прокрастинации (Шемякина, 2013).

Приведем пример типичной ситуации «прокрастинирующего» студента. Вначале студент получает задание, на которое устанавливаются крайние сроки (сроки сдачи). Однако студент, чаще всего, приступает к выполнению работы в самые крайние сроки, за два дня перед сдачей или в ночь перед ней (Попова и Беликова, 2021). При этом, важно отметить, что студент находится в состоянии прокрастинации все время, пока он откладывает выполнение, т. е. переживает стресс, в результате чего приступить к выполнению становится еще сложнее (Попова и Беликова, 2021). В состоянии прокрастинации становится невозможным полноценно наслаждаться другими делами, которыми студент занимается вместо написания работы (Lenggono & Tentama, 2020; Bandura, 1977; Díaz-Morales, Ferrari & Cohen, 2008). Исследования Т. Р. Tibbett и J. R. Ferrari указывают на то, что люди, прокрастинирующие над принятием решений, способны вспомнить меньше счастливых воспоминаний и их детали (Tibbett &

Ferrari, 2015). М. Balkis, E. Duru и М. Bulus, подкрепляя свои слова данными ряда авторов, отмечают, что прокрастинирующие студенты проявляют меньше интереса к самообразованию (Balkis, Duru & Bulus, 2013). Решающим в начале работы над заданием становится наступление момента, когда дальнейшее откладывание становится невозможным ввиду тяжелых негативных последствий, вероятность наступления которых увеличивается многократно с течением времени. Но даже тогда студенту приходится делать выбор между значительным напряжением от выполнения заданий, когда может испытываться состояние скованности, «ступора», и последствиями за их невыполнение (например, потеря стипендии, снижение среднего балла, необходимого для участия в конкурсах, затратой дополнительных усилий при попытке пересдать работу или предмет и т. д.). И хоть студент уже получил тяжелый негативный опыт от прокрастинации, он с большой вероятностью будет и в будущем откладывать выполнение заданий и испытывать это состояние снова и снова. Потому что академическая прокрастинация, ввиду особенностей данного явления, возвращается вновь в будущем (Микляева, Реброва и Савинская, 2017).

В литературе существует несколько подходов к пониманию академической прокрастинации:

1) *Академическая прокрастинация как ошибка саморегуляции.* Студенты, только поступившие в университет, как правило, обладают высокой свободой распоряжения своим временем, т. к. родительский присмотр часто оказывается позади, в школьном периоде обучения. Обязанность регулирования собственного учебного процесса теперь ложится на самого обучающегося. Молодые студенты еще не обучены самостоятельной регуляции, поэтому без внешней поддержки со стороны университета, которая, обычно, сильно ограничена, они начинают испытывать академическую прокрастинацию (Zack & Hen, 2018; Steel & Klingsieck, 2016; Hen & Goroshit, 2020; Zimmerman, 2008; Giguère, Sirois & Vaswani, 2016).

2) *Академическая прокрастинация как способ справиться с негативными эмоциями.* В рамках данного подхода, академическая прокрастинация предстает как эмоциональная регуляция, которая в краткосрочной перспективе используется как стратегия избавления от стресса (Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juárez, 2019; Fiore, 2013; Brinthaup & Shin, 2001; Sirois & Pychyl 2013).

3) *Академическая прокрастинация как личностная черта.* Специалисты, работающие в области дифференциальной психологии, воспринимают прокрастинацию как личностную черту, и связывают ее с другими чертами, такими как невротизм, перфекционизм, тревожность, импульсивность, и, в большей мере, сознательность (Виндекер, Сморгалова и Лебедев, 2016; Лебедева, 2016; Микляева, Реброва и Савинская, 2017; Шемякина, 2013; Hen & Goroshit, 2020; Lenggono & Tentama, 2020; Morris & Fritz, 2015; Fiore, 2003). Однако стоит отметить, что недавнее исследование, проведенное R. van Valderen с участием 125

респондентов, обнаружило отсутствие связи между академической прокрастинацией и перфекционизмом (van Valderen, 2021).

4) *Академическая прокрастинация как способ эффективно решать задачи в условиях ограниченного времени.* Специалисты, придерживающиеся данного подхода, говорят о том, что ряд студентов намеренно откладывают выполнение учебных задач на самый крайний срок, чтобы таким образом активировать все свои когнитивные способности и решить несколько задач за максимально короткий промежуток времени, получив при этом положительные эмоции (Сибирцева, 2016). Для них откладывание выполнения заданий – это средство более эффективного управления временем, а также способ уменьшения скуки и создание условий для более продуктивной работы (Zack & Hen, 2018). Академическая прокрастинация здесь рассматривается с позиции наличия в ней адаптивных аспектов (Schraw, Wadkins & Olafson, 2007; Lenggono & Tentama, 2020; Choi & Moran, 2009). Противники данного подхода утверждают, что академическая прокрастинация по определению не может быть связана с хорошей академической успеваемостью (Corkin, Shirley & Lindt, 2011; Klingsieck, Grund, Schmid & Fries, 2013), хотя упоминаются случаи, когда давление, создаваемое прокрастинацией, все же может повысить успеваемость (Kim & Seo, 2013; Visser, Korthagen & Schoonenboom, 2018; Ashraf, Malik & Musharraf, 2019).

Систематический характер данного явления, его распространенность и заявленная неспособность методов ее подавления изменить укоренившуюся тенденцию к откладыванию выполнения заданий (Fritzsche, Young & Hickson, 2003) указывают на необходимость смены перспективы к пониманию академической прокрастинации, что формирует *цель нашего исследования*: рассмотрение академической прокрастинации с точки зрения ее адаптивных аспектов и защитной функции.

Теоретическое обоснование

Академическая прокрастинация ранее была нами рассмотрена в связи с воздействием смысловой установки (Попова, 2020).

Исследованием смысловой установки занимался Д. А. Леонтьев в рамках психологии смысла. Он определял ее как «составляющую исполнительных механизмов деятельности, отражающую в себе жизненный смысл объектов и явлений действительности, на которые эта деятельность направлена, и феноменологически проявляющуюся в различных формах воздействия на протекание актуальной деятельности» (Леонтьев, 2003, с. 184). Смысловые установки, по мнению Д. А. Леонтьева, произвольно влияют на деятельность человека и, как правило, не осознаются (Леонтьев, 2003).

Воздействие смысловых установок можно представить в четырех различных формах:

1. Стабилизирующее влияние;
2. Преградное влияние;
3. Отклоняющее влияние;
4. Дезорганизирующее влияние.

Студент с активным стабилизирующим влиянием буквально «поглощен» выполнением значимой деятельности: его сложно отвлечь в процессе работы; он помнит о ней при занятии посторонней деятельностью; подмечает полезную для его работы информацию с большей легкостью. В стабилизирующем влиянии академическая прокрастинация не проявляется, потому как студент сосредоточен на выполнении задачи, она осмысленна. Напряжение, возникающее в связи с неоконченным действием, здесь не связано с отсутствием смысла деятельности.

Академическая прокрастинация проявляется в форме *преградного, отклоняющего и дезорганизирующего влияния*, а их характеристика соответствует характеристикам аспектов академической прокрастинации.

Обучающийся с действующим преградным, отклоняющим и дезорганизирующим влиянием будет представлять огромную сложность даже начало работы над учебной задачей. Помимо повышенной отвлекаемости, студент будет скован напряжением, и либо он вынужден будет работать через «не хочу», либо отложить выполнение этой работы, когда уровень напряжения снизится.

Мы определили, что академическая прокрастинация проявляется в форме преградного, отклоняющего и дезорганизирующего влияния. Но теперь необходимо ответить на вопрос: «Из-за чего она возникает?». Мы описали ответ на данный вопрос в виде Теории Высокой Прокрастинационной Стены.

Теория Высокой Прокрастинационной Стены (The High Procrastination Wall)

В своих исследованиях мы проделали путь от академической прокрастинации в контексте смысловой установки к академической прокрастинации, возникающей в качестве индикатора неопределенного внутриличностного конфликта (Ковылин, 2013). Мы задавались вопросами: «Что реального мы можем сделать, для достижения изменений на глубинном уровне?», «Можно ли так настроить человека, чтобы он выполнял необходимую работу без прокрастинации?». Ведь если глубоко задуматься о характеристиках письменных работ, то они, как и большинство дел в своей сути, просты в своем выполнении. Сложности нейтрализуются уточнениями и получением дополнительной информации у преподавателей и наставников, путем самостоятельного поиска, например в ситуации отсутствии поддержки научного руководителя. Но порой человек не приступает даже к сбору информации и получению навыков для облегченного выполнения задачи. Кроме того, даже об эффективности устоявшихся принципов тайм-менеджмента можно сказать с трудом, поскольку они едва ли оказывают позитивное влияние для студентов с высоким уровнем прокрастинации. Иначе,

для учащихся и первых, и выпускных курсов, не была бы так знакома ситуация, которую можно описать выражением: «Если бы я занимался этим хотя бы в течении часа за день, я бы уже сделал это».

В процессе исследования данного вопроса, мы пришли к выводу, что «трагедией прокрастинаторов» можно назвать то, что они не видят, что их задачи, в своей сути, легко выполнимы. Некоторые дела приобретают, окрашиваются в ореол сложности, ресурсозатратности, и в дальнейшем – откладываются. R. Badri Gargari, H. Sabouri & F. Norzad утверждают, что прокрастинирующие студенты и вовсе пользуются процессом «самоисключения» (Badri Gargari, Sabouri & Norzad, 2011). Из перечня заданий, они стараются выбирать самые объемные и требовательные (Badri Gargari, Sabouri & Norzad, 2011). Студенты сами создают себе ситуации, в условиях которых они не могут достичь успеха (Badri Gargari, Sabouri & Norzad, 2011). Например, они специально выбирают для учебы людные или шумные места, а в дальнейшем маркируют их в качестве причин своей неудачи. Но откуда появляется этот «ореол», и, самое главное, для чего он нужен? Мы полагаем, что ярлык «трудного и сложного» задания, вместе с негативными переживаниями по этому поводу, вешается на учебное задание в случае отсутствия его смысла для обучающегося.

Д. А. Леонтьев писал, что в случае отсутствия смысла выполняемой деятельности, люди ищут хоть какой-то смысл, и когда они его находят, они придерживаются его, каким бы он не был (Леонтьев, 2003). Это происходит по той причине, что выполнение задач в ситуации отсутствия смысла сопровождается сильнейшими негативными эмоциями, что делает это выполнение болезненным, граничащим с невыносимым.

В ситуации прокрастинации у студента, откладывающего выполнение какого-то либо задания, есть хоть какая-то причина для выполнения этого задания, причина искать этот смысл. В рамках работы над курсовой, причиной, например, может выступать поддержка успеваемости, освоение учебной программы в целом. Это является причиной, чтобы ее выполнять, но она не окрашена, не представлена в виде жизненного и личностного смысла для обучающегося.

Выполняя работу, не имеющую смысла, обучающийся рано или поздно начнет задаваться следующими вопросами: «Зачем я вообще занимаюсь этим делом?», «Хочу ли я всю жизнь заниматься этим?», «Правильную специальность я выбрал?», «Зачем мне образование вообще?». Эти вопросы граничат с сильнейшим, и для многих пугающим, вопросом всего бытия: «Зачем я вообще живу?». Человек, в попытках ответить на данный вопрос, может глубоко уйти в саморефлексию, начать оглядываться на прожитые года, искать в них моменты несчастья, признаки, что его путь был неправильным (иначе зачем задаваться этим вопросом сейчас, если можно было бы просто наслаждаться настоящим моментом). Академическая прокрастинация здесь воздвигается

как воображаемая стена между человеком и вопросами смысла всей жизни, откуда и происходит название нашей теории. Она помогает человеку отвлечься от бессмысленного дела, погрузившего его в подобные размышления, позволяет снизить сопутствующие негативные эмоции (но не убрать их полностью, потому что «бессмысленный» объект все еще присутствует, и его выполнение имеет причину). В данном случае, она выполняет защитные функции, потому как, подходя к экзистенциальным вопросам, человек пытается найти смысл, преодолевая сложность самой жизни. Так, например, J. R. Ferrari рассматривал прокрастинацию как способ защиты хрупкого «Я» человека (Ferrari, 2010).

Возникновение академической прокрастинации обозначает, что у выполняемой деятельности не только отсутствует смысл, но и что само это «отсутствие» очень важно. Субъективное ощущение внутреннего дискомфорта при откладывании важных дел, рассмотренное Е. Б. Лебедевым, по нашему мнению, указывает именно на значимость отсутствия для человека смысла данного дела (Лебедева, 2016). Академическая прокрастинация – это сигнал того, что человек подошел к вопросам о смысле всей жизни. Прокрастинируя, человек испытывает снижение негативных эмоций, в некоторых случаях даже облегчение, психологический комфорт (Пилишвили, Медведева и Лазукова, 2017), потому как теперь он волен заниматься тем, что для него действительно наполнено смыслом, а «бесполезная» или «не нужная» работа теперь остается в стороне.

В результате обучающийся откладывает выполнение задания на самые крайние сроки, когда важным станет избегание негативных последствий, сохранение спокойного уклада жизни, с отсутствием проблем. Академическая прокрастинация, одновременно выступает и барьером к вопросам о смысле жизни, и будто бы выделяет время для поиска этого смысла.

Когда наступает давление крайних сроков, и дальнейшее откладывание становится невозможным без больших последствий для качества работы и ее оценки, студент на самом деле делает повторный выбор: ответить на вопрос о смысле жизни, или просто сделать эту работу, и избавиться от давления задания, больше не задавая экзистенциальных вопросов. Выполнение работы через прокрастинацию – это боязнь соприкоснуться с экзистенциальными мыслями. Эту мысль подтверждают слова L. Visser, F. A. J. Korthagen и J. Schoonenboom о том, что студенты по средним уровнем прокрастинации ориентированы в первую очередь на выполнение поставленной задачи (Visser, Korthagen & Schoonenboom, 2018). Таким образом, они раньше делают выбор в пользу выполнения работы, а не ответу на экзистенциальный вопрос. Если в процессе прокрастинации смысл был найден или, своего рода, «выращен» с помощью преподавателя, о чем мы скажем позднее, студент приступает к выполнению работы, даже не подвывая к крайним срокам.

Целесообразным представляется ответить на вопрос: что же делать для того, чтобы решить ситуации «задачи на смысл» (Леонтьев, 2003), воздействовать

на процесс поиска смысла – прокрастинацию? Мы предлагаем три варианта нахождения смысла.

Первый – это *увеличение смысла причины*, заложенной в выполнении данного задания. Работа в данной области сосредоточена именно на направленном поиске отражения ценностей личности в выполнении определенного академического задания. Ориентация на приобретение ценных навыков поможет уменьшить влияние академической прокрастинации (Seo, 2009). Теперь написание условной курсовой работы не является просто «скучным» или «сложным» делом, но представляется путем к саморазвитию. Здесь фокус идет на «выращивание смысла».

Второй – это *снижение влияния второстепенных параметров*, т. е. ярлыков «сложности и непонятности». Речь идет об активном поиске поддержки со стороны преподавателя, наставника или ближайшего окружения. В результате предполагается, что студент, в первую очередь, не только получит необходимые ресурсы и информацию, но и обретет смысл написания данной работы на уровне ценностей.

Третий – это *переосмысление значимости причины*. Этот путь самый радикальный, т. к. здесь человек все же пытается дать себе ответ на вопрос «Зачем я вообще учусь?». Предполагается, что ответ на данный вопрос в большинстве случаев, без использования первого и второго пути, приведет либо к заказу работы со стороны, либо к отчислению по собственному желанию.

Говоря о первом и втором пути, мы упоминаем такой процесс как «выращивание смысла». **Выращивание смысла** – это длительный процесс создания/прививания/передачи смысла субъекту/студенту, выполняющийся при вовлеченном участии преподавателя, и в процессе совместной деятельности. Для процесса выращивания смысла большой фокус ложится на социальные отношения между преподавателем и студентами, потому как важно, чтобы слова преподавателя имели вес. Через данный процесс преподаватель способствует нахождению отражения ценностей личности в академической задаче, которую необходимо выполнить. Например, показывает, что процесс работы со списком литературы для написания курсовой работы способен в целом воздействовать на способность человека отличать качественные источники от некачественных, лучше определять непроверенную или недостоверную информацию, даже за пределами учебного процесса в университете, т. е. в повседневной жизни. В процессе выращивания смысла целесообразным представляется применение техник смыслоосознания и смыслообразования, за авторством Д. А. Леонтьева. Важность совместной деятельности необходимо особенно подчеркнуть, т. к. в процессе взаимодействия с другими студентами происходит обмен смыслами – выращивание смысла может стать еще эффективнее. Совместная деятельность как эффективный инструмент педагогического воздействия рассматривалась как в отечественных, так и в зарубежных работах (Проненко, Цахилова и Агасян, 2020; Fritzsche, Young & Hickson, 2003). В совместной деятельности преподавателя

и студентов, студент может получить безоценочную обратную связь, которая позволит ему справиться с со страхом получения оценки своей работе и своей компетентности в целом (Fritzsche, Young & Hickson, 2003). Образовательная среда, созданная с включением совместной деятельности и педагогического диалога между преподавателем и студентами в используемые методы обучения, будет способствовать поощрению студентов в высказывании их индивидуальной ситуации прокрастинации, обмену опытом (Zack & Hen, 2018), что будет способствовать образованию межличностных смыслов, что, в свою очередь, станет основой для выраживания смысла объекта прокрастинации.

Таким образом, выделим основные тезисы теории высокой прокрастинационной стены:

1. Причиной академической прокрастинации является внутриличностный конфликт, заключающийся в отсутствии смысла выполняемой деятельности.
2. Академическая прокрастинация – сигнал того, что человек подошел к вопросам о смысле всей жизни.
3. Академическая прокрастинация – это воображаемая стена, барьер, между человеком и вопросами смысла всей жизни. Она выполняет защитные функции.
4. Процесс академической прокрастинации – механизм, выделяющий человеку время для поиска смысла выполняемой деятельности.

Обсуждение результатов

Для смены точки зрения на природу академической прокрастинации, мы рассмотрели ее в контексте защитных механизмов личности.

Защитные механизмы – это бессознательные психологические процессы, которые способны изменять мысли и восприятие реальности с целью защиты личности от беспокойства и тревоги, возникающих при воздействии внутренних или внешних стрессовых факторов (Porcerelli & Grabowski, 2022; Cramer, 2010). Отмечается, что действие защитных механизмов позволяет сохранить самооценку, при угрозе ее снижения (Cramer, 2010). Являясь адаптивными механизмами психики, они уменьшают конфликт человека со средой, в которой произошло внезапные изменения (Vaillant, 2012).

Несмотря на то, что в литературе связь прокрастинации и защитных механизмов освещена слабо, отмечается, что механизм рационализации используется человеком для сохранения позитивной самооценки при прокрастинации и оправдании своего прокрастинационного поведения (Ивутина и Шуракова, 2013; Badri Gargari, Sabouri & Norzad, 2011). Рационализация проявляется в форме возникновения мысли, которая становится причиной для того, чтобы сделать логическую паузу и отложить выполнение дела. N. Dyla Fajhriani считает, что

эти мысли лишь позволяют человеку «принимать желаемое за действительное», а прокрастинирующие студенты, таким образом, обманывают себя, ожидая положительный результат от дисфункционального поведения (Fajhriani, 2020, p. 135).

Наряду с «рационализацией», выделяются механизмы «замещения» и «регрессии» (Ивутина и Шуракова, 2013). Студент, с активным механизмом «регрессии», будет использовать неадекватные паттерны поведения, характерные для более раннего возраста для того, чтобы отложить выполнение важного учебного задания (Ивутина и Шуракова, 2013). Механизм «замещения» проявится в случае вымещения агрессии на предметах или объектах окружающей действительности, не имеющих особой значимости для них (Ивутина и Шуракова, 2013). Однако в исследованной литературе не было найдено ни одного примера реального исследования, доказывающего возможность деструктивного поведения, применяющегося по отношению к окружению. Кроме того, согласно нашему исследованию, студенты редко чувствуют, что в их ситуации прокрастинации виноваты окружающие люди (Попова и Беликова, 2021). Согласно классификации психологических защит В. Шебановой (Fomina, 2020), «рационализация», «регрессия» и «замещение» относятся к группе вторичных защитных механизмов личности, следовательно, они, по определению автора, являются адаптивными и в меньшей степени искажают реальность. Этим может быть подкреплена наша позиция о том, что академическая прокрастинация, в первую очередь обладает защитной функцией, и может быть рассмотрена в качестве адаптивного механизма.

Тем не менее, стоит помнить, что ни одну психологическую защиту нельзя рассматривать как однозначно как негативное или положительное явление (Fomina, 2020). Защитные механизмы облегчают адаптацию личности к собственному внутреннему миру, но сопутствующим эффектом может быть сниженная приспособляемость к внешнему миру (Fomina, 2020).

Возможно, недостаточное количество работ на данную тему объясняется тем, что академическая прокрастинация исследуется в большинстве случаев только со стороны ее негативных аспектов (Corkin, Shirley & Lindt, 2011; Klingsieck, Grund, Schmid & Fries, 2013). В научном среде представляется более освещенной взаимосвязь прокрастинации и стратегий совладающего поведения (копинг-стратегий) (Ивутина и Шуракова, 2013).

Заключение

Данным исследованием мы пытаемся поставить акцент на том, что бороться нужно не с прокрастинацией как таковой, а с тем «с какой целью» и «по какой причине» она возникает.

Академическая прокрастинация все еще остается крайне распространенным явлением. По этой причине, данная проблема не может быть оставлена без внимания научного сообщества. Под «проблемой» мы понимаем не сам факт

частого откладывания заданий студентами, но смысловое наполнение этих заданий. Если процесс их выполнения будет взывать к личностным ценностям и представлять интерес для студента (Махмудов, Щевьёв и Лопатин, 2015), тогда будет достигнуто снижение уровня прокрастинации. Однако мы уверены, что тогда же будут достигнуты и более значимые цели – такие как повышение интереса к учебе и занятию научной деятельности.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Литература

Виндекер, О. С., Сморгалова, Т. Л., Лебедев, С. Ю. (2016). Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни. *Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры*, 150(2), 98–108.

Ивутина, Е. П., Шуракова, Е. С. (2013). Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов. *Вестник Вятского государственного университета*, 4–1, 146–151.

Ковылин, В. С. (2013). Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, 2(2), 22–41.

Лебедева, Е. Б. (2016). Академическая прокрастинация и особенности личностной организации времени у студентов вуза. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, 1–4, 139–143.

Леонтьев, Д. А. (2003). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. 2-е изд. испр. М.: Смысл.

Махмудов, М. Н., Щевьёв, А. А., Лопатин, Е. А. (2015). Психологические корреляты академической прокрастинации. *Человеческий капитал*, 9(81), 13–17.

Микляева, А. В., Реброва, Д. С., Савинская, А. С. (2017). Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования. *Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология»*, 19, 59–66.

Пилишвили, Тс., Медведева, И. А., Лазукова, А. Г. (2017). Академическая прокрастинация у студентов медицинского института РУДН. *Мир науки, культуры, образования*, 6(67), 382–385.

Попова, Д. И. (2020). Влияние смысловой установки как причина академической прокрастинации студентов высших учебных заведений. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 18(1), 5–19.

Попова, Д. И., Беликова, М. Е. (2021). Академическая прокрастинация: аспекты откладывания выполнения учебных заданий студентами. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(1), 61–77. doi: <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5>

Проненко, Е. А., Цахилова, К. О., Агасян, А. А. (2020). Технология совместного обучения как реализация совместной мыслительной деятельности: смысловые аспекты.

Мир науки. Педагогика и психология, 8(2). doi: <https://doi.org/10.15862/59PSMN220>

Сибирцева, Е. И. (2016). Личностные ресурсы людей с различным уровнем прокрастинации. *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*, 1(26), 74–83.

Шемякина, О. О. (2013). Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов. *Психология и право*, 4, 99–109.

Ashraf, M., Malik, J. A., Musharraf, S. (2019). Academic Stress Predicted by Academic Procrastination among Young Adults: Moderating Role of Peer Influence Resistance. *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences*, 18(01), 65–70. doi: <https://doi.org/10.22442/jlumhs.191810603>

Badri Gargari, R., Sabouri, H., Norzad, F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 76–82.

Balkis, M., Duru, E., Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 825–839. doi: <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0142-5>

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.

Brinthaupt, T. M., Shin, C. M. (2001). The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*, 35(3), 457–471.

Choi, J. N., Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195–212. doi: <https://doi.org/10.3200/socp.149.2.195-212>

Corkin, D. M., Shirley, L. Y., Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602–606. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.07.005>

Cramer, P. (2010). *Defense Mechanisms*. In: I. B. Weiner, W. E. Craighead (eds.) *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. New York: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0254>

Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness – Eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3), 228–240.

Dyla Fajhriani, N. (2020). Academic procrastination of students. *Abjadia: International Journal of Education*, 05(02), 132–141. doi: <https://doi.org/10.18860/abj.v5i2.9458>

Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103–108. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>

Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating? The no-regrets guide to getting it done*. Hoboken: Wiley.

Fiore, N. (2003). *Overcoming Procrastination: Practice the Now Habit and Guilt-Free Play*. New York.: MJF Books.

Fomina, M. (2020). Mechanisms of psychological defense of students. *Bulletin of the Lviv University. Series Psychological science*, 6, 129–133. doi: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-19>

Fritzsche, B. A., Young, B. R., Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35, 1549–1557.

Giguère, B., Sirois, F. M., Vaswani, M. (2016). Chapter 9 - Delaying Things and Feeling Bad About It? A Norm-Based Approach to Procrastination. In: F. M. Sirois, T. A. Pychyl (eds.) *Procrastination, Health, and Well-Being*. San Diego: Academic Press, 189–212. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00009-8>

Hen, M., Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>

Kim, K. R., Seo, E. H. (2021). The relationship between procrastination and academic performance: A Meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>

Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397–412. doi: <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>

Lenggono, B., Tentama, F. (2020). Construct measurement of academic procrastination of eleventh grade high school students in Sukoharjo. *International journal of scientific & technology research*, 9(01), 454–459.

Morris, P. E., Fritz, C. O. (2015). Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences*, 39, 193–198.

Porcerelli, J. H., Grabowski, J. E. (2022). Defense mechanisms. In: *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Amsterdam: Elsevier. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00043-6>

Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>

Seo, E. H. (2009). The relationship of procrastination with a mastery goal versus an avoidance goal. *Social Behavior and Personality*, 37, 911–920. doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.7.911>

Sirois, F., Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.

Steel, P., Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. doi: <https://doi.org/10.1111/ap.12173>

Tibbett, T. P., Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175.

Vaillant, G. E. (2012). Defense Mechanisms. In: V. S. Ramachandran (ed.) *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)*. San Diego: Academic Press, 659–666. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00124-5>

van Valderen, R. (2021). *Academic Procrastination: The relationship between academic procrastination, goal setting and character traits: Thesis*. Deventer.

Visser, L., Korthagen, F. A. J., Schoonenboom, J. (2018). Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*, 9, 808. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00808>

Zack, S., Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention Community*, 46(2), 117–130. doi: <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>

Zimmerman, B. J. Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. doi: <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

References

Ashraf, M., Malik, J. A., Musharraf, S. (2019). Academic Stress Predicted by Academic Procrastination among Young Adults: Moderating Role of Peer Influence Resistance. *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences*, 18(01), 65–70. doi: <https://doi.org/10.22442/jlumhs.191810603>

Badri Gargari, R., Sabouri, H., Norzad, F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 76–82.

Balkis, M., Duru, E., Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 825–839. doi: <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0142-5>

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.

Brinthaup, T. M., Shin, C. M. (2001). The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*, 35(3), 457–471.

Choi, J. N., Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195–212. doi: <https://doi.org/10.3200/socp.149.2.195-212>

Corkin, D. M., Shirley, L. Y., Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602–606. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.07.005>

Cramer, P. (2010). *Defense Mechanisms*. In: I. B. Weiner, W. E. Craighead (eds.)

The Corsini Encyclopedia of Psychology. New York: John Wiley & Sons. doi: <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0254>

Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness – Eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3), 228–240.

Dyla Fajhriani, N. (2020). Academic procrastination of students. *Abjadia: International Journal of Education*, 05(02), 132–141. doi: <https://doi.org/10.18860/abj.v5i2.9458>

Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103–108. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>

Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating? The no-regrets guide to getting it done*. Hoboken: Wiley.

Fiore, N. (2003). *Overcoming Procrastination: Practice the Now Habit and Guilt-Free Play*. New York.: MJF Books.

Fomina, M. (2020). Mechanisms of psychological defense of students. *Bulletin of the Lviv University. Series Psychological science*, 6, 129–133. doi: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-19>

Fritzsche, B. A., Young, B. R., Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35, 1549–1557.

Giguère, B., Sirois, F. M., Vaswani, M. (2016). Chapter 9 - Delaying Things and Feeling Bad About It? A Norm-Based Approach to Procrastination. In: F. M. Sirois, T. A. Pychyl (eds.) *Procrastination, Health, and Well-Being*. San Diego: Academic Press, 189–212. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00009-8>

Hen, M., Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>

Ivutina, E. P., Shurakova, E. S. (2013). Academic procrastination as a manifestation of coping behavior in students. *Bulletin of the Vyatka State University*, 4–1, 146–151. (in Russ.).

Kim, K. R., Seo, E. H. (2021). The relationship between procrastination and academic performance: A Meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>

Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397–412. doi: <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>

Kovylin, V. S. (2013). Theoretical foundations for studying the phenomenon of procrastination. *Personality in a changing world: health, adaptation, development*, 2(2), 22–41. (in Russ.).

Lebedeva, E. B. (2016). Academic procrastination and features of a personal organization of time among university students. *Current issues of the humanities and natural sciences*, 1–4, 139–143. (in Russ.).

Lenggono, B., Tentama, F. (2020). Construct measurement of academic procrastination of eleventh grade high school students in Sukoharjo. *International journal of scientific & technology research*, 9(01), 454–459.

Leont'ev, D. A. (2003). *Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of meaning reality*. 2nd ed. corr. Moscow: Smysl. (in Russ.).

Makhmudov, M. N., Shchevyov, A. A., Lopatin, E. A. (2015). Psychological correlates of academic procrastination. *Human capital. United edition (Moscow)*, 9(81), 13–17.

Miklyaeva, A. V., Rebrova, D. S., Savinskaya, A. S. (2017). Academic procrastination among students: results of the empirical study. *Bulletin of Irkutsk State University. Series "Psychology"*, 19, 59–66. (in Russ.).

Morris, P. E., Fritz, C. O. (2015). Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences*, 39, 193–198.

Pilishvili, Ts., Medvedeva, I. A., Lazukova, A. G. (2017). Academic procrastination among students of the RUDN Medical Institute. *The world of science, culture, education*, 6(67), 382–385.

Popova, D. I. (2020). The influence of the semantic attitude as a cause of academic procrastination of students of higher educational institutions. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 18(1), 5–19. (in Russ.).

Popova, D. I., Belikova, M. E. (2021). Academic procrastination: aspects of postponed performing of educational tasks by students. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 19(1), 61–77. doi: <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5> (in Russ.).

Porcerelli, J. H., Grabowski, J. E. (2022). Defense mechanisms. In: *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Amsterdam: Elsevier. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00043-6>

Pronenko, E. A., Tsakhilova, K. O., Agasiyan, A. A. (2020). Shared experience technology as an implementation of joint mental activity: semantic aspects. *The world of science. Pedagogy and psychology*, 8(2). doi: <https://doi.org/10.15862/59PSMN220> (in Russ.).

Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>

Seo, E. H. (2009). The relationship of procrastination with a mastery goal versus an avoidance goal. *Social Behavior and Personality*, 37, 911–920. doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.7.911>

Shemyakina, O. O. (2013). Influence of procrastination on stress level in students. *Psychology and Law*, 4, 99–109. (in Russ.).

Sibirtseva, E. I. (2016). Personal resources of people with different levels of procrastination. *KRAUNTS Bulletin. Humanitarian sciences*, 1(26), 74–83. (in Russ.).

Sirois, F., Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.

Steel, P., Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. doi: <https://doi.org/10.1111/ap.12173>

Tibbett, T. P., Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175.

Vaillant, G. E. (2012). Defense Mechanisms. In: V. S. Ramachandran (ed.) *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)*. San Diego: Academic Press, 659–666. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00124-5>

van Valderen, R. (2021). *Academic Procrastination: The relationship between academic procrastination, goal setting and character traits: Thesis*. Deventer.

Vindeker, O. S., Smorkalova, T. L., Lebedev, S. Yu. (2016). Psychological correlates of procrastination and the postponed life scenario. *Bulletin of Ural Federal University. Series 1: Problems of education, science and culture*, 150(2), 98–108.

Visser, L., Korthagen, F. A. J., Schoonenboom, J. (2018). Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*, 9, 808. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00808>

Zack, S., Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention Community*, 46(2), 117–130. doi: <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>

Zimmerman, B. J. Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. doi: <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>