

Научная статья

УДК 159.9.072.432 + 159.923.2 + 159.9.072.3 + 316.6:159.955.4

DOI 10.15826/izv1.2024.30.3.056

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ПРЕДИКТОРОВ ПРОКРАСТИНАЦИИ

**Ольга Сергеевна Виндекер<sup>1</sup>**

**Дарья Сергеевна Лубина<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Независимый исследователь,*

*Екатеринбург, Россия,*

*olgatt@yandex.ru,*

<https://orcid.org/0000-0002-1443-3718>

<sup>2</sup>*Уральский федеральный университет,*

*Екатеринбург, Россия,*

*kiber93solo@yandex.ru,*

<https://orcid.org/0009-0003-1455-3191>

**А н н о т а ц и я.** В статье рассматриваются результаты эмпирического исследования влияния черт личности НЕХАСО, копинг-стратегий, рефлексии и эмоциональных схем на развитие прокрастинации. Исследование направлено на проверку гипотез об особенностях выраженности вышеуказанных характеристик личности у индивидов с разным уровнем прокрастинации и о выявлении предикторов прокрастинации среди данных характеристик. Результаты исследования показали, что предикторами прокрастинации являются квазирефлексия и потеря контроля над эмоциями (положительный вклад), добросовестность как черта личности и планирование как стратегия совладания (отрицательный вклад). Выводы, полученные в исследовании, являются частью изучения феномена прокрастинации и его взаимодействия с различными личностными характеристиками, а также позволяют представить перспективы работы с выявленными характеристиками личности при борьбе с прокрастинацией.

© Виндекер О. С., Лубина Д. С., 2024

Известия УрФУ. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2024. Т. 30. № 3

**Ключевые слова:** прокрастинация; черты личности HEXACO; копинг-стратегии; квазирефлексия; эмоциональные схемы; предикторы прокрастинации

## PREDICTORS OF PROCRASTINATION

**Olga S. Vindeker<sup>1</sup>**

**Daria S. Lubina<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Independent researcher,*

*Ekaterinburg, Russia,*

*olgatt@yandex.ru,*

<https://orcid.org/0000-0002-1443-3718>

<sup>2</sup>*Ural Federal University,*

*Ekaterinburg, Russia,*

*kiber93solo@yandex.ru,*

<https://orcid.org/0009-0003-1455-3191>

**Abstract.** The article discusses the results of an empirical study on the influence of certain traits of HEXACO personality, as well as coping strategies, reflection, and emotional patterns on procrastination behavior. The study aims to test hypotheses about the differences in the severity of these characteristics among individuals with varying levels of procrastination, as well as to identify predictors of procrastination within these characteristics. The authors found out that quasireflection and a lack of emotional control (positive predictors) as well as conscientiousness and planning (negative predictors) are associated with procrastination. These findings contribute to the understanding of the complex interplay between personal characteristics and procrastination behaviors. They also allow us to envision the potential of working with these identified personality traits in the fight against procrastination.

**Key words:** procrastination; HEXACO personality traits; coping strategies; quasi-reflection; emotional schemas; predictors of procrastination

В мировом научном психологическом сообществе сохраняется актуальность изучения феномена прокрастинации. Область исследований постепенно расширяется — от теоретического анализа прокрастинации до выявления ее связей с личностными характеристиками, а также факторов развития прокрастинации у той или иной личности.

Впервые термин «прокрастинация» употребил П. Рингенбах в 1977 г. Изучением прокрастинации, начиная с 1980-х гг. по настоящее время, занимаются такие зарубежные ученые, как Дж. Бурк, В. Кнаус, К. Лэй, П. Стил и многие другие. Среди отечественных исследователей интерес к изучению феномена откладывания проявляют Я. И. Варваричева, О. С. Виндекер, Н. Н. Карловская, М. В. Останина, Н. А. Руднова и другие ученые. Несмотря на активное исследование прокрастинации, в современной психологической науке до сих пор нет единой, согласованной и общепринятой трактовки термина [Варваричева].

Термин «прокрастинация» заимствован из английского языка (*procrastination* — откладывание, запаздывание, неначинание). В психологии прокрастинация понимается как иррациональное откладывание запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия [Руднова]. Чем по своей сути является прокрастинация? Есть различные точки зрения. Одни исследователи утверждают, что прокрастинацию можно отнести к поведенческим паттернам [Варваричева]. Другие понимают прокрастинацию как устойчивую характеристику, диспозицию личности [Руднова; Lay]. Также существует взгляд на прокрастинацию как на дезадаптивную стратегию совладания [Виндекер, Останина; Гаранян, Андрусенко, Хломов]. Выделим основные признаки прокрастинации:

1) осознанность — прокрастинатор хорошо понимает, что откладывает важные дела на потом;

2) иррациональность — несмотря на то, что прокрастинатор предвидит негативные последствия бездействия, это не становится достаточной причиной для начала действий;

3) негативные переживания в процессе откладывания.

В данном исследовании прокрастинация рассматривается в связи с влиянием на нее следующих характеристик: черт личности шестифакторной модели НЕХАСО, копинг-стратегий, рефлексии и эмоциональных схем — представлений об эмоциях.

Гипотеза о влиянии черт личности на прокрастинацию находит поддержку в ряде отечественных и зарубежных исследований. Новейшим продолжением идеи о поиске центральных личностных диспозиций стала шестифакторная модель НЕХАСО, разработанная в 2007 г. [Ashton, Lee]. Черты личности имеют связь с прокрастинацией: так, по данным зарубежных исследователей, добросовестность и эмоциональность отрицательно связаны с прокрастинацией, а экстраверсия — положительно [Steel]. Что же касается влияния указанных черт на развитие прокрастинирующего поведения — данный вопрос представлен в научной литературе не так широко [Lee, Kelly, Edwards]. Наше исследование нацелено на поиск предикторов прокрастинации, среди которых и черты личности, которые входят в НЕХАСО. Отметим, что данный опросник, в свою очередь, может использоваться для прогнозирования поведения [Егорова, Паршикова]. Н. А. Руднова показала, что добросовестность вносит значимый вклад в прокрастинацию, нивелируя тенденцию к откладыванию при сильной своей выраженности [Руднова]. На основании данного факта в рамках исследования выдвигается гипотеза о том, что добросовестность, входящая в НЕХАСО, может оказывать влияние на развитие прокрастинирующего поведения.

Копинг-стратегии — это способы совладания, которые человек осознанно применяет для преодоления трудностей, совокупность разнообразных способов поведения для решения конкретных внешних или внутренних проблем, которые воспринимаются как запределные для возможностей человека [Солынин, Лингурарь]. Наибольший интерес представляют избегающие стратегии совладания, такие как «бегство и избегание» и «дистанцирование», а также эффективный

копинг «планирование решения проблемы», и их влияние на откладывание дел. Н. Э. Солынин, А. В. Лингурарь в своем исследовании получили значимые различия в показателях влияния указанных стратегий на студентов с разным уровнем прокрастинации [Солынин, Лингурарь]. Среди отечественных исследований описание влияния предпочитаемых стратегий совладания на прокрастинацию практически не представлено. В рамках данного исследования выдвигается гипотеза о том, что копинг-стратегии значимо влияют на прокрастинацию.

Рефлексия — анализ своего поведения и окружающего мира, связанный с интересом к собственной личности и личностям других людей, а также с оценкой действительности и построением субъективной картины мира. А. В. Теплов отмечает квазирефлексию как одну из важнейших рефлексивных детерминант академической прокрастинации — одного из видов прокрастинирующего поведения (см.: [Жаркова]). При этом вопросы определения особенностей рефлексии, способствующих развитию или нивелирующих тенденцию к откладыванию, практически не представлены в научной литературе, что обосновывает возможность проведения данного исследования.

Вопрос о связи прокрастинации и эмоциональных особенностей личности исследован слабо, особенно со стороны когнитивно-поведенческого подхода. Отметим некоторые исследования. И. Н. Кормачева в своей работе установила, что определенную степень влияния на прокрастинацию оказывают две эмоциональные детерминанты — эмоциональные переживания астенического типа и астенический тип переживания, свойственные человеку в состоянии фрустрации [Кормачева]. Таким образом, изучение специфики связи прокрастинации с эмоциональными особенностями личности может стать полем для дальнейших научных исследований. В данной статье мы попытались выявить роль эмоциональных схем (имплицитных представлений об эмоциях) в развитии прокрастинации. Эмоциональные схемы (имплицитные представления об эмоциях) представляют собой первоначальную оценку ожиданий, формирующихся у человека в отношении собственных эмоций и эмоций других людей [Leahy].

Наше исследование посвящено определению того, насколько в современных реалиях такая черта личности, как добросовестность, а также стратегии совладания, имплицитные представления об эмоциях и рефлексия влияют на развитие прокрастинации. Вместе с тем мы проанализировали особенности выраженности рассматриваемых личностных характеристик у людей с разным уровнем прокрастинации.

Цель исследования — изучить личностные особенности людей с разным уровнем прокрастинации, а также выявить личностные предикторы прокрастинации.

Гипотезы исследования:

1) прокрастинаторы более эмоциональные и менее добросовестные по сравнению с непрокрастинаторами; непрокрастинаторы чаще используют эффективные копинг-стратегии, не склонны к квазирефлексии и имеют более рациональное представление об эмоциях;

2) высокая квазирефлексия, слабый самоконтроль и избегающие копинг-стратегии повышают уровень прокрастинации; при этом добросовестность и эффективные копинг-стратегии являются факторами снижения прокрастинации.

### Методика исследования

В исследовании приняли участие 123 человека в возрасте от 17 до 69 лет, из них 46 мужчин и 77 женщин. 34,15 % испытуемых имели опыт работы с психологом. В выборке преобладали респонденты, имеющие одно или несколько высших образований, их доля составила 69,92 % от всех испытуемых.

Для проверки выдвинутых гипотез исследования использовались следующие методики:

1. Шкала общей прокрастинации К. Х. Лэй в адаптации О. С. Виндекера, М. В. Останиной [Виндекер, Останина].
2. Опросник НЕХАСО-PI-R в адаптации М. С. Егоровой, О. В. Паршиковой [Егорова, Паршикова].
3. Опросник способов совладания Р. Лазаруса, С. Фолкмана, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой [Крюкова, Куфтык].
4. Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. М. Лаптевой, Е. Н. Осина, А. Ж. Салиховой [Леонтьев, Осин].
5. Шкала эмоциональных схем Роберта Лихи в адаптации Н. А. Сироты, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонского, Я. А. Кочеткова, А. В. Ялтонской [Leahy].

Математическая обработка и анализ полученных данных проводился с использованием стандартизованных программных статистических пакетов STATISTICA 17.0, а также в Microsoft Excel. Для сравнительного анализа использовался непараметрический критерий Манна — Уитни. Проверка гипотезы о влиянии осуществлялась посредством регрессионного анализа с предварительной процедурой  $z$ -нормализации.

### Результаты и их обсуждение

На этапе первичной обработки результатов эмпирического исследования было установлено, что высокий уровень прокрастинации имеют 8,13 % респондентов, низкий — 10,57 %, остальные респонденты показали среднюю выраженность прокрастинации. Также в ходе сравнительного анализа выявлено, что развитие прокрастинирующего поведения не сопряжено с полом, возрастом, уровнем образования, опытом работы с психологом; данные социальные и жизненные характеристики не являются отличительными характеристиками высокого или низкого уровня прокрастинации.

На этапе вторичной обработки результатов проведено сравнение уровня выраженности копинг-стратегий, черт личности, рефлексивности и эмоциональных схем у индивидов с разным уровнем прокрастинации. Для оценки значимости различий использовался критерий Манна — Уитни.

Обратимся к описанию и сравнению респондентов, имеющих ярко выраженную прокрастинацию, и испытуемых, явно не склонных откладывать дела на поздний срок. Для того чтобы выяснить, каким образом может быть связана выраженность прокрастинации с различными личностными особенностями, мы разделили испытуемых на соответствующие контрастные подгруппы. «Непрокрастинирующая» группа была сформирована из испытуемых с низкими значениями по шкале прокрастинации, а в «прокрастинирующую» группу вошли респонденты с высокими значениями по шкале прокрастинации. В результате было сформировано две группы испытуемых: непрокрастинаторы — 13 человек и прокрастинаторы — 10 человек.

В табл. 1 представлены средние значения по исследуемым параметрам для контрастных групп непрокрастинаторов и прокрастинаторов.

Таблица 1

**Отличия между непрокрастинаторами и прокрастинаторами по исследуемым параметрам**

| Шкалы опросников                | Уровень прокрастинации<br>(среднее значение) |              | $U_{\text{эмп}}$ | $p$         |
|---------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|
|                                 | низкий                                       | высокий      |                  |             |
| НЕХАСО:                         |                                              |              |                  |             |
| честность / скромность          | 3,36                                         | 3,50         | 55,00            | 0,56        |
| эмоциональность                 | 2,88                                         | 3,36         | 44,50            | 0,21        |
| экстраверсия                    | 3,09                                         | 2,45         | 35,50            | 0,07        |
| доброжелательность              | 3,05                                         | 3,03         | 62,00            | 0,88        |
| <i>добросовестность</i>         | <i>3,82</i>                                  | <i>3,02</i>  | <i>17,50</i>     | <i>0,00</i> |
| открытость опыту                | 3,75                                         | 3,53         | 46,50            | 0,26        |
| Копинг-стратегии:               |                                              |              |                  |             |
| конфронтация                    | 47,86                                        | 42,22        | 56,50            | 0,62        |
| дистанцирование                 | 45,30                                        | 52,22        | 45,50            | 0,24        |
| самоконтроль                    | 61,90                                        | 65,24        | 53,50            | 0,50        |
| поиск соц. поддержки            | 67,95                                        | 61,67        | 52,50            | 0,46        |
| принятие ответственности        | 56,41                                        | 63,33        | 54,50            | 0,54        |
| бегство / избегание             | 45,51                                        | 59,58        | 39,50            | 0,12        |
| <i>планирование</i>             | <i>79,49</i>                                 | <i>58,89</i> | <i>26,50</i>     | <i>0,02</i> |
| положительная переоценка        | 49,08                                        | 49,52        | 60,50            | 0,80        |
| Дифференциальный тип рефлексии: |                                              |              |                  |             |
| системная рефлексия             | 40,00                                        | 37,10        | 46,50            | 0,26        |
| интроспекция                    | 23,08                                        | 28,90        | 39,50            | 0,12        |
| <i>квазирефлексия</i>           | <i>23,15</i>                                 | <i>30,60</i> | <i>17,00</i>     | <i>0,00</i> |

Из представленных в табл. 1 данных видно, что для респондентов с низким уровнем прокрастинации характерна такая выраженная черта личности, как «добросовестность» — тщательное обдумывание решений, стремление к совершенству и точности, организованность в распоряжении своим временем. Также непрокрастинаторам свойственно использование копинг-стратегии планирования — составление плана действий при разрешении трудной ситуации. Отметим, что Н. Э. Солянин, А. В. Лингурарь также получили различия в значениях параметра «планирование решения проблемы» у студентов с разным уровнем прокрастинации [Солянин, Лингурарь]. Статистически значимым является различие в выраженности квазирефлексии. Для респондентов с высоким уровнем прокрастинации более характерна выраженность квазирефлексии, т. е. погружение в размышления, отстранение от действительности. Данный факт статистически значимого различия уровня квазирефлексии при низком и высоком прокрастинирующем поведении не является однозначным: так, результаты сравнительного анализа в подгруппах психологов с разной выраженностью прокрастинации, полученные С. В. Жарковой, не показали статистически значимых различий по шкале квазирефлексии [Жаркова].

Также можно отметить некоторые отличия по параметру «экстраверсия» (на уровне значимости 0,07), что говорит о том, что интроверты более склонны к прокрастинации, но эти данные требуют уточнения на более репрезентативной выборке. Возможно, отличия связаны с тем, что интроверты более критичны к собственному поведению и чаще замечают собственную тенденцию к прокрастинации.

Итак, можно предположить, что прокрастинация часто сопровождается у респондентов низким порогом планирования, трудностями в организации своего времени и погружением в абстрактные размышления. У личности с низкой выраженностью желания откладывать дела может наблюдаться иная ситуация, такой человек основывает свою деятельность на планировании и четкой организации своего времени, менее склонен «абстрагироваться от реальности» в мечтах и мыслях.

Сравнительный анализ не позволяет сделать вывод о влиянии черт личности, рефлексии, эмоциональности, применения копинг-стратегий на формирование прокрастинации. Поэтому на следующем этапе для проверки зависимости прокрастинации от особенностей личности был использован регрессионный анализ, результаты которого представлены в табл. 2.

Для регрессионного анализа, был применен метод шагового отбора (см. табл. 2). Поэтапно отслеживалось изменение влияния независимой переменной на зависимую при добавлении других независимых переменных. При этом незначимые независимые переменные исключались из уравнения. В результате получилась регрессионная модель для общей прокрастинации, включающая 4 предиктора: добросовестность, планирование, квазирефлексию и потерю контроля.

Таблица 2

**Результаты регрессионного анализа: предикторы прокрастинации**

| Предикторы                                                                 | Отклик         |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Добросовестность ( $\beta^* = -0,31$ ; $\beta = -5,56$ )                   | Прокрастинация |
| Планирование ( $\beta^* = -0,19$ ; $\beta = -0,11$ )                       |                |
| Квазирефлексия ( $\beta^* = 0,26$ ; $\beta = 0,53$ )                       |                |
| Потеря контроля ( $\beta^* = 0,21$ ; $\beta = 0,81$ )                      |                |
| $F = 14,43$ ; $p = 0,00$ ; $R = 0,57$ ; $R^2 = 0,33$ ; $Intercept = 62,16$ |                |

Примечания: 1)  $\beta^*$  — коэффициент регрессии;  $\beta$  — коэффициент регрессионной модели;  $R^2$  — коэффициент детерминации;  $R$  — коэффициент множественной корреляции; *Intercept* — свободный коэффициент; 2) в таблицу включены только валидные модели ( $R^2 \geq 0,3$ ).

Коэффициент множественной корреляции  $R = 0,57$ . Это говорит о достаточно тесной связи между предикторами (добросовестность, планирование, квазирефлексия, потеря контроля над эмоциями) и откликом (прокрастинация). Валидность модели показывает также коэффициент детерминации  $R^2 = 0,33$ , (регрессионная модель может объяснить 33 % дисперсии зависимой переменной, т. е. прокрастинации). Ниже представлено уравнение регрессии:

$$Y = 62,16 - 5,56X_1 - 0,11X_2 + 0,53X_3 + 0,81X_4,$$

где  $Y$  — уровень прокрастинации;  $X_1$  — добросовестность;  $X_2$  — планирование;  $X_3$  — квазирефлексия;  $X_4$  — потеря контроля.

Согласно представленной модели, на уровень прокрастинации личности оказывают влияние выраженность такой черты личности, как добросовестность ( $\beta^* = -0,31$ ;  $\beta = -5,56$ ), и копинг-стратегия «планирование» ( $\beta^* = -0,19$ ;  $\beta = -0,11$ ). Этот вклад является отрицательным, т. е. если индивид в стрессовой ситуации прибегает к планированию решения проблемы и ему присуща добросовестность, то он менее склонен к прокрастинации. Стоит отметить, что наиболее значимый вклад в прокрастинацию, согласно данной модели, принадлежит именно добросовестности, она является наиболее значимым прогностическим фактором. Данный результат соотносится с регрессионной моделью, полученной Н. А. Рудновой [Руднова].

Положительный вклад в прокрастинацию вносят такие параметры, как квазирефлексия и эмоциональная схема «потеря контроля». Чем больше человек погружен в мир фантазий и отстраненных мечтаний, в размышления о прошлом или будущем, чем более он склонен мыслить в терминах «если бы...», «что было бы, если...», тем больше у него вероятность проявления прокрастинации ( $\beta^* = 0,26$ ;  $\beta = 0,53$ ). Квазирефлексия редко приводит к рациональным действиям и реализации планов и укрепляет привычку откладывать на потом. А. В. Теплов считает квазирефлексию одной из важнейших рефлексивных детерминант академической прокрастинации — одного из вида прокрастинирующего поведения (см.: [Жаркова]). Кроме того, чем сильнее человек опасается потерять контроль

над своими эмоциями, тем с большей вероятностью у него может возникнуть состояние прокрастинации ( $\beta^* = 0,21$ ;  $\beta = 0,81$ ). Таким образом, прокрастинация выступает своеобразным иррациональным способом контроля над эмоциями, поскольку «если я не берусь за дело, снижается риск неудачи» и, следовательно, снижается риск переживания труднопереносимых эмоций и чувств — разочарования и стыда. При этом текущее состояния откладывания может быть не менее тягостным, вот почему прокрастинатор все же берется за дело. Но поскольку времени на его выполнение мало, то и негативные переживания соответствуют вложенным усилиям. Парадоксальным в этом случае является сочетание низкого контроля собственного поведения (не приступает к делу вовремя) и высокого контроля собственных эмоций (старается не допустить негативных переживаний, поскольку боится не справиться с ними).

Итак, частично подтвердилась первая гипотеза об особенностях индивидов с низким и высоким уровнем прокрастинации. Различия в эмоциональной стабильности между прокрастинаторами и непрокрастинаторами не являются значимыми. Добросовестность же действительно более выражена у людей с низкой прокрастинацией. Также в ходе исследования обнаружено, что индивиды с выраженной прокрастинацией более интровертированы, в отличие от непрокрастинаторов. Для людей с низкой прокрастинацией более характерно применение копинг-стратегии планирования, при высоком уровне прокрастинации данная стратегия используется не так явно. Высокая прокрастинация сопровождается выраженной квазирефлексией, при низкой прокрастинации склонность к отстраненным размышлениям менее выражена. Значимые различия в представлении об эмоциях между прокрастинаторами и непрокрастинаторами не выявлены.

Вторая гипотеза о предикторах прокрастинации также подтвердилась частично. Так, избегающие копинг-стратегии не входят в полученную регрессионную модель, т. е. не оказывают влияние на выраженность прокрастинации, таким образом, в данной части гипотеза не подтверждается. Предикторами прокрастинации являются квазирефлексия и потеря контроля (положительный вклад), добросовестность и планирование (отрицательный вклад). Наибольший отрицательный вклад в прокрастинацию, согласно полученной модели, принадлежит добросовестности, она является наиболее значимым прогностическим фактором. Высокая надежность модели ( $F = 14,43$ ;  $p = 0,00$ ;  $R^2 = 0,33$ ) позволяет использовать уравнение регрессии для предсказания выраженности прокрастинации у конкретного человека, что очень важно для составления программы коррекции поведения или психотерапии.

## Выводы

Выявленные предикторы являются довольно устойчивыми характеристиками личности, поэтому важно учитывать их вклад в развитие прокрастинации. Эти черты могут влиять на стратегии поведения, осознанный выбор индивидом в отношении выполнения дела или принятия какого-либо решения. Добросовестность,

квазирефлексия и планирование выделяются и в сравнительном, и в регрессионном анализе. Этот факт дает основание для вывода о том, что при коррекции прокрастинации важнейшей является работа именно с данными особенностями личности. Представляется перспективным дальнейшее изучение связи прокрастинации и эмоциональных характеристик личности, а также разработка программы по преодолению прокрастинации, связанной с системной рефлексией, и развитию применения такой эффективной копинг-стратегии, как планирование.

---

*Варваричева Я. И.* Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // *Вопр. психологии.* 2010. № 3. С. 121–130.

*Виндекер О. С., Останина М. В.* Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) // *Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии.* 2014. № 1(30). С. 116–126.

*Гаряня Н. Г., Андрусенко Д. А., Хломов И. Д.* Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // *Психологическая наука и образование.* 2009. № 1. С. 72–81.

*Егорова М. С., Паршикова О. В.* Адаптация опросника HEXACO-PI-R на российской выборке // *Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса.* 2015. Т. 1. С. 129–134.

*Жаркова С. В.* Особенности выраженности эмпатии и рефлексии во взаимосвязи с уровнем прокрастинации у психологов-консультантов // *Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования.* Челябинск, 2022. С. 50–58.

*Кормачева И. Н.* Системные представления об эмоциональных, волевых и мотивационных детерминантах прокрастинации // *Системная психология и социология.* 2020. № 3 (35). С. 39–50.

*Крюкова Т. Л., Куфтык Е. В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // *Журнал практ. психолога.* 2007. № 3. С. 93–112.

*Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.* Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // *Психология : журн. ВШЭ.* 2014. № 4. С. 110–135.

*Рудинова Н. А.* Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости : дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 2019.

*Солыгин Н. Э., Лингурарь А. В.* Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации // *Ярослав. пед. вестн.* 2017. № 3. С. 184–188.

*Ashton M. C., Lee K.* Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure // *Personality and Social Psychology Review.* 2007. Vol. 11. P. 150–166.

*Lay C. H.* Trait procrastination and the perception of person-task characteristics // *Journal of Social Behavior and Personality.* 1992. Vol. 7, iss. 3. P. 483–494.

*Leahy R. L.* Emotional Schema Therapy. N. Y. ; L., 2015.

*Lee D., Kelly K. R., Edwards J. K.* A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness // *Personality and Individual Differences.* 2006. № 40. P. 27–37.

*Steel P.* The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // *Psychological Bulletin.* 2007. Vol. 133, № 1. P. 65–94.

*Статья поступила в редакцию 26.06.2024 г.*