



# ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ

**БАРАБАНОВ Д.Д.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0854-4534>, e-mail: [barabanovdd@mggpu.ru](mailto:barabanovdd@mggpu.ru)*

Работа направлена на прояснение особенностей взаимосвязи волевой регуляции и прокрастинации. Представлены результаты эмпирического исследования, полученного на студенческой выборке. В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов МГУ имени М.В. Ломоносова (N=304) с социологического, химического и механико-математического факультетов (средний возраст — 19,58 лет, ст. откл. — 1,57). Были использованы следующие методики: формализованная методика самооценки В.А. Иванникова; Е.В. Эйдмана; «Шкала контроля за действием» Ю.Куля в адаптации С.А. Шапкина; тест смысловых ориентаций (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева; «Шкала общей прокрастинации» К. Лэя в адаптации О.С. Виндекера и М.В. Останиной. Полученные результаты демонстрируют, что студенты с более развитой волевой регуляцией меньше склонны к прокрастинации. Не было выявлено существенных различий по показателям волевой регуляции и прокрастинации между студентами разных курсов и факультетов.

**Ключевые слова:** волевая регуляция, волевые качества личности, прокрастинация, ориентация на действие, ориентация на состояние, смысловые ориентации.

---

**Для цитаты:** Баранов Д.Д. Взаимосвязь волевой регуляции и прокрастинации у студентов // Экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 4. С. 112—122. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150407>

# THE RELATIONSHIP BETWEEN VOLITIONAL REGULATION AND PROCRASTINATION IN UNIVERSITY STUDENTS

**DANIIL D. BARABANOV**

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0854-4534>, e-mail: [barabanovdd@mggpu.ru](mailto:barabanovdd@mggpu.ru)*

The article aims to clarify the features of relationship between volitional regulation and procrastination. The results of an empirical study obtained on a student sample are presented. The study involved 1–4 years university students of Lomonosov Moscow State University (N=304) from sociology, chemistry and mechanics and mathematics faculties (average age 19.58 years old, st. dev. 1.57). The following techniques were used: the formalized self-rating technique of V.A. Ivannikov, E.V. Aidman, “Action Control Scale” by J. Kuhl in adaptation of S.A. Shapkin, Purpose in life test of Crumbaugh and Maholick in adaptation of D.A. Leontiev and General procrastination scale (C. Lay) in adaptation of O.S. Vindecker and M.V. Ostanina. The results show that students with more devel-



oped volitional regulation are less prone to procrastination. There were no significant differences in the indicators of volitional regulation and procrastination between students of different courses and faculties.

**Keywords:** volitional regulation, volitional traits, procrastination, action orientation, state orientation, meaningfulness of life.

---

**For citation:** Barabanov D.D. The Relationship between Volitional Regulation and Procrastination in University Students. *Ekspериментальная психология = Experimental Psychology (Russia)*, 2022. Vol. 15, no. 4, pp. 112–122. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150407> (In Russ.).

## Введение

Волевая регуляция является актуальным предметом изучения, как в отечественной, так и в зарубежной психологии.

В зарубежной психологии разрабатываются теоретические модели, в которых понятия «воля», «самоконтроль» и «саморегуляция» часто используются как взаимозаменяемые или синонимичные. Так, одной из наиболее известных зарубежных концепций самоконтроля и воли является ресурсная модель, разрабатываемая Р. Баумейстером и его коллегами. В данной модели преимущественно используется понятие самоконтроля, работа которого объясняется в терминах ограниченных энергетических ресурсов Эго [22; 23]. Другой авторитетной концепцией является теория контроля за действием Ю. Куля. В рамках данной концепции выделяются две основных стратегии волевой регуляции — самоконтроль и саморегуляция. Склонность человека к саморегуляции получила название диспозиции «ориентация на действие» (ОД), а склонность к самоконтролю — диспозиции «ориентация на состояние» (ОС). Исследования показывают, что люди с ОД обладают более развитой волевой регуляцией [27]. При этом и ОС, и ОД имеют свои психофизиологические корреляты и обнаруживают незначительную возрастную динамику [28]. Последние данные показывают, что модели Баумейстера и Куля могут быть отчасти интегрированы. Так, люди с ОС-диспозицией расходуют больше энергетических ресурсов ЭГО, что и приводит к нарушению волевой регуляции [26].

В отечественных концепциях традиционно уделяется большее внимание терминологической точности определения различных феноменов, и понятия «воля», «самоконтроль» и «саморегуляция» разводятся. Одной из концепций волевой регуляции с наиболее четко определенным терминологическим аппаратом является деятельностьно-смысловая концепция волевой регуляции В.А.Иванникова. Волевая регуляция представляет собой намеренную регуляцию побуждения к действию, сознательно принятому по необходимости (внешней или внутренней) и выполняемому человеком по своему решению. Основным психологическим механизмом волевой регуляции в данной концепции признается изменение или создание дополнительного смысла действия [11].

Исследования действительно показывают наличие взаимосвязей между показателями волевой регуляции и смысловой сферой личности [12]. Траектория развития и изменения волевой регуляции в студенческом возрасте является нелинейной. Так, волевая регуляция и показатели смысловой сферы личности обнаруживают динамику снижения на 3-м курсе обучения в вузе [25]. В последние годы были также изучены и особенности волевой регуляции у представителей различных этнических групп [13; 20], а также у спортсменов [21].



Впервые термин «прокрастинация» был использован А. Эллисом и В. Кнаузом в работе «Преодоление прокрастинации», 1977 г. [24]. С тех пор изучение прокрастинации, ее причин, последствий и коррелятов стало популярной темой научных исследований. В 2007 г. появляется один из первых обширных метаанализов по теме прокрастинации, выполненный канадским психологом Пирсом Стилом. Данный метаанализ помог систематизировать исследования и теоретические подходы в данной области [31]. Стиллу и его коллегам принадлежит одно из самых распространенных определений прокрастинации: прокрастинация представляет собой намеренное откладывание намеченной и необходимой и/или лично значимой деятельности, несмотря на ожидаемо негативные последствия. Прокрастинация обладает тремя основными характеристиками: намеренность, произвольность и предсказуемая вредность [32]. Ряд авторов подчеркивают, что прокрастинация является срывом саморегуляции [29; 30].

Следует отметить, что в России изучение прокрастинации началось сравнительно недавно. Одним из первых систематических обзоров по данной теме является работа Я.И. Варваричевой 2010 г. [6]. В дальнейшем был проведен целый ряд эмпирических исследований прокрастинации и ее коррелятов на русскоязычных выборках.

Были показаны взаимосвязи прокрастинации и различных личностных факторов у студентов [17], спортсменов [4], работников различных предприятий, представителей различных профессий [2; 3], родителей [9]. Показано негативное влияние прокрастинации на учебную деятельность студентов [15]. Также в последние годы были адаптированы для русскоязычной выборки диагностические методики по данной теме [7; 8; 14]. Проводятся также и теоретические исследования, направленные на изучение соотношения прокрастинации и других феноменов саморегуляции [5; 8].

Тем не менее, на данный момент на русскоязычной выборке еще не было проведено исследований, демонстрирующих взаимосвязи между волевой регуляцией и прокрастинацией. Мы предполагаем, что с терминологической точки зрения прокрастинацию можно рассматривать как частный срыв волевой регуляции. Поэтому **целью** исследования являлось изучение взаимосвязи между склонностью к прокрастинации и уровнем развития волевой регуляции. Основная **гипотеза** исследования заключалась в том, что студенты с более высоким уровнем развития волевой регуляции будут демонстрировать меньшую склонность к прокрастинации. Также предполагалось, что показатели будут обнаруживать динамику возрастания от 1-го курса к 4-му, а показатели волевой регуляции будут показывать нелинейную динамику (с ростом к 2-му курсу, спадом на 3-м курсе и восстановлением к 4-му курсу).

## Методы

Исследование проводилось в 2017–2018 учебном году на базе МГУ имени М.В. Ломоносова. Изначально в исследовании приняли участие 313 студентов-добровольцев, заполнявших методики онлайн. Однако 9 студентов были исключены из итоговой выборки, поскольку учились на других курсах и факультетах. Экспериментальную выборку составили 304 студента с социологического, химического и механико-математического факультетов (табл. 1).

Были использованы следующие методики.

1. Формализованная методика самооценки Дембо–Рубинштейн в модификации В.А. Иванникова, Е.В. Эйдмана. Содержит 20 параметров, оцениваемых по 5-балльной шка-



Таблица 1

**Выборка исследования**

Курс	М	Ж	Всего	Возраст	
				М	Sd
Социологический факультет (N=106)					
1	8	18	26	18,12	0,77
2	9	16	25	19,56	1,16
3	8	20	28	19,79	0,74
4	6	21	27	21,19	0,96
Химический факультет(N=98)					
1	12	15	27	18,04	0,59
2	12	9	23	18,96	0,71
3	13	12	25	20,24	1,23
4	9	14	23	20,96	1,85
Механико-математический факультет(N=100)					
1	15	11	26	18,15	0,88
2	13	15	28	18,86	0,80
3	16	7	23	20,43	0,84
4	18	5	23	21,09	1,90
<b>Итого</b>					
1	35	44	79	18,10	0,74
2	34	42	76	19,12	0,95
3	37	39	76	20,13	0,98
4	33	40	73	21,08	1,58
Всего	139 (45,7%)	165 (54,3%)	304	19,58	1,57

ле: от 1 — совершенно не выражено до 5 — максимально выражено. Параметры: ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, принципиальность, обязательность, настойчивость, решительность, воля, инициативность, выдержка, самостоятельность, энергичность, терпеливость, упорство, смелость, спокойность, деловитость, уверенность, организованность, внимательность. Интегральным показателем является средний балл волевых качеств (СБВК), подсчитываемый как среднее арифметическое по всем 20 параметрам [10].

2. Опросник контроля за действием Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина. Методика содержит 3 субшкалы: контроль за действием при планировании, контроль за действием при реализации, контроль за действием при неудаче. Опросник позволяет определить склонность человека к ориентации на действие или ориентации на состояние [19].

3. Тест смысложизненных ориентаций является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-LifeTest, PIL) Дж. Крамбо и Л. Махолика. Тест состоит из 20 вопросов, распределенных по 5 субшкалам: субшкала 1 (цели), субшкала 2 (процесс), субшкала 3 (результат), субшкала 4 (локус контроля — Я), субшкала 5 (локус контроля — жизнь). В итоге подсчитывается общий показатель — ОЖ (общий показатель осмысленности жизни). Русскоязычная версия теста осмысленности жизни (ОЖ) была разработана и адаптирована Д. А. Леонтьевым [16].

4. Шкала общей прокрастинации К. Лэя в адаптации О.С. Виндекера, М.В. Останиной. Шкала включает в себя 20 утверждений (как прямых, так и обратных), касающихся аспек-



тов прокрастинации. Итоговый балл представляет собой основной показатель выраженности склонности к прокрастинации [7].

Для обработки данных и статистического анализа использовались методы описательной статистики, одновыборочный критерий Колмогорова—Смирнова (для проверки нормальности распределения показателей всех методик), непараметрический критерий для сравнения нескольких независимых выборок Краскела—Уоллиса, непараметрический критерий для сравнения двух независимых выборок Манна—Уитни, а также коэффициент корреляции Спирмена. Расчеты проводились с использованием статистического пакета для социальных наук IBM SPSS Statistics 16.0.

## Результаты

Применение одновыборочного критерия Колмогорова—Смирнова показало нормальность распределения баллов по показателям Шкалы общей прокрастинации К. Ляя, общего показателя ОЖ (тест СЖО) и интегрального показателя методики самооценки В.А Иванникова, Е.В. Эйдмана — СБВК. Однако распределение баллов по остальным показателям отличалось от нормального, в связи с чем в дальнейшем были использованы методы непараметрической статистики.

Первоначально производилось сравнение показателей волевой регуляции, смысло-жизненных ориентаций и прокрастинации между показателями испытуемых, обучающихся на различных факультетах. Применялся критерий для сравнения нескольких независимых выборок Краскела—Уоллиса. Из 30 показателей значимые различия были получены лишь по двум: это баллы по субшкале контроля за действием при неудаче ( $p=0,048$ ) и самооценка качества «инициативный» ( $p=0,02$ ) (табл. 2).

Таблица 2

### Сравнение показателей волевой регуляции, смысло-жизненных ориентаций и прокрастинации по факультетам. Критерий Краскела—Уоллиса

Показатель	Факультет						Chi-square	P
	Социологический		Химический		Механико-математический			
	M	SD	M	SD	M	SD		
Субшкала контроля за действием при неудаче	7,24	2,58	7,78	2,29	8,03	2,53	6,057	0,048
Инициативный	3,55	1,18	3,45	1,15	3,11	1,15	7,582	0,02

Попарное сравнение данных показателей с использованием непараметрического критерия Манна—Уитни указывает на отсутствие существенных различий между ними у студентов социологического и химического факультетов. Оба показателя обнаруживают существенные различия в случае студентов социологического и механико-математического факультетов: субшкала контроля за действием при неудаче ( $p=0,02$ ) и самооценка качества «инициативный» ( $p=0,01$ ). Студенты социологического факультета оценивают себя более инициативными, тогда как для студентов механико-математического факультета характерен более высокий контроль за действием при неудаче. Студенты химического факультета значительно отличаются от студентов механико-математического факультета только по самооценке качества «инициативный» ( $p=0,03$ ).



Таким образом, значимых различий в склонности к прокрастинации и различных компонентах смысловых ориентаций у студентов разных факультетов обнаружено не было. Различия в показателях волевой регуляции также минимальны.

Затем производилось сравнение показателей волевой регуляции, смысловых ориентаций и прокрастинации между студентами 1–4 курсов. Так как различия между студентами по факультетам были минимальны, то студенты были объединены в группу только исходя из курса обучения. Применялся критерий Краскела–Уоллиса. Интересно, что в данном случае среди 30 показателей не было получено ни одного значимого различия.

В дальнейшем проводился корреляционный анализ взаимосвязей между показателями прокрастинации, смысловых ориентаций и показателями волевой регуляции. Так как студенты разных курсов и факультетов продемонстрировали практически полное отсутствие различий по данным параметрам, корреляционный анализ проводился по всей выборке в целом ( $N=304$ ). Применялся коэффициент корреляции Спирмена.

Шкала общей прокрастинации значимо отрицательно коррелирует практически со всеми показателями. Так, значимые корреляции получены с общим показателем осмысленности жизни ( $-0,32$ ;  $p=0,01$ ), а также с показателями: цели ( $-0,27$ ;  $p=0,01$ ), процесс ( $-0,2$ ;  $p=0,01$ ), результативности ( $-0,23$ ;  $p=0,01$ ), локуса контроля Я ( $-0,38$ ;  $p=0,01$ ) и локуса контроля жизни ( $-0,17$ ;  $p=0,01$ ). Также отрицательно коррелирует прокрастинация с субшкалой контроля за действием при реализации ( $-0,49$ ;  $p=0,01$ ) и субшкалой контроля за действием при неудаче ( $-0,29$ ;  $p=0,01$ ). Получены отрицательные корреляции с интегральным показателем СБВК ( $-0,47$ ;  $p=0,01$ ) и самооценкой в диапазоне от  $-0,52$  по качеству «организованный» ( $p=0,01$ ) до  $-0,13$  по качеству «деловитый» ( $p=0,05$ ). Единственное качество, не имеющее значимой корреляции с показателями прокрастинации — это качество «спокойный» ( $-0,1$ ).

СБВК также значимо коррелирует с общим показателем осмысленности жизни ( $0,49$ ;  $p=0,01$ ), а также с показателями: цели ( $0,40$ ;  $p=0,01$ ), процесса ( $0,3$ ;  $p=0,01$ ), результата ( $0,35$ ;  $p=0,01$ ), локуса контроля Я ( $0,48$ ;  $p=0,01$ ) и локуса контроля жизни ( $0,38$ ;  $p=0,01$ ). Значимые корреляции получены также с субшкалой контроля за действием при его реализации ( $0,40$ ;  $p=0,01$ ), субшкалой контроля за действием при неудаче ( $0,19$ ;  $p=0,01$ ), а также с показателями выраженности контроля за действием при планировании ( $0,14$ ;  $p=0,05$ ).

Обращают на себя внимание и корреляции между общим показателем осмысленности жизни и с такими показателями контроля над поведением, как контроль за действием при реализации ( $0,23$ ;  $p=0,01$ ), контроль за действием при неудаче ( $0,22$ ;  $p=0,01$ ) и контроль за действием при планировании ( $0,12$ ;  $p=0,05$ ).

### Обсуждение результатов

Итак, по результатам данного исследования не было получено значимых различий в склонности к прокрастинации между студентами разных факультетов, а различия в волевой регуляции оказались минимальными. Отсутствие различий в склонности к прокрастинации между студентами различных специализаций согласуется с литературными данными [31]. При этом предполагалось, что склонность к прокрастинации будет увеличиваться к старшим курсам в связи с большим количеством требований и приближением выпускной квалификационной работы, а также необходимостью планировать дальнейшее будущее. Тем не менее, результаты данного исследования показывают, что студенты разных курсов склонны к прокрастинации в равной степени. Данные результаты нуждаются в дальнейшем изучении, поскольку имеющиеся работы, посвященные изучению прокрастинации у сту-



дентов в целом [8; 14; 15; 17], не учитывают возможные динамические изменения в склонности учащихся к прокрастинации от курса к курсу.

Минимальные различия в волевой регуляции между студентами разных факультетов и полное отсутствие различий между студентами разных курсов не согласуется с данными, имеющимися в литературе [1; 12]. Данные различия могут быть связаны с изменениями правил приема и отбора студентов, а также с когортными различиями. Следует отметить, что в данном исследовании принимали участие студенты, поступившие в университет в период с 2014 по 2017 гг. Предыдущие исследования охватывали когорты студентов, обучавшихся в период 2006–2011 гг. (прием без ЕГЭ) и 2008–2013 гг. (когда ЕГЭ впервые стал применяться в МГУ имени М.В. Ломоносова). Тем не менее, несмотря на разницу правил приема и отбора студентов в эти периоды, ранее наблюдались существенные различия волевой регуляции между студентами разных факультетов [1; 12]. Так как правила приема значимо не изменялись с 2013 по 2017 г., а проходные баллы варьировали не настолько значительно, мы предполагаем, что разница результатов все же может быть связана с когортными различиями студентов. Уточнение этого аспекта также является перспективной темой для дальнейшего исследования.

Обращают на себя внимание следующие результаты корреляционного анализа: склонность к прокрастинации значимо отрицательно коррелирует практически со всеми показателями волевой регуляции, что согласуется с основной гипотезой данного исследования. Несмотря на то, что многие авторы относят прокрастинацию к одному из видов нарушения саморегуляции [29; 30], наличие/отсутствие связей между показателями волевой регуляции и прокрастинацией ранее не изучалось. Вероятно, это связано с тем, что тема волевой регуляции в большей степени разрабатывается в отечественной психологии, тогда как исследование прокрастинации имеет богатую традицию изучения именно за рубежом. Полученные результаты демонстрируют также наличие отрицательной корреляции между показателями смысловой сферы личности и прокрастинации.

Кроме того, данные корреляционного анализа указывают на наличие положительных корреляций между показателями смысловой сферы личности и волевой регуляции, что полностью согласуется с результатами аналогичных исследований [1; 12]. Тем не менее, интересно, что в данном исследовании величины корреляции показателей Шкалы контроля за действием Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина и теста СЖО обнаруживают существенно меньшие (0,12–0,23) различия, чем в упомянутых исследованиях (0,40). Поскольку диспозиции ориентации на состояние и ориентации на действие по данным исследований незначительно изменяются с возрастом [26; 27; 28], такого рода различия могут быть связаны с когортными особенностями испытуемых.

## Выводы

На основе обобщения результатов данного эмпирического исследования можно сделать следующие выводы.

1. Студенты с более высоким уровнем развития волевой регуляции демонстрируют меньшую выраженность склонности к прокрастинации. Полученные результаты позволяют предполагать, что прокрастинация является частным видом нарушения волевой регуляции.

2. Студенты разных курсов и факультетов демонстрируют одинаковый уровень склонности к прокрастинации.

3. Волевая регуляция студентов разных курсов также значимо не различается. Различия волевой регуляции между студентами разных факультетов минимальны.



В дальнейшем необходимо проведение новых исследований, направленных на уточнение ряда аспектов. Перспективным является изучение связи волевой регуляции не только с общей прокрастинацией, но и с отдельными ее видами (например, академической). Необходимы также теоретические исследования, направленные на уточнение взаимоотношений между понятиями «прокрастинация», «волевая регуляция», «самоконтроль» и «саморегуляция». Отдельного прояснения требует изучение когортных различий волевой регуляции между студентами разных лет обучения, поскольку результаты настоящего исследования позволяют предполагать их наличие.

### **Литература**

1. Барabanов Д.Д. Развитие волевой регуляции студентов: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2015. 188 с.
2. Барabanицкова В.В., Иванова С.А. Предикторы прокрастинации в трудовой деятельности современного профессионала // Психологический журнал. 2017. Том 38. № 3. С. 44–56. DOI:10.7868/S0205959217030047
3. Барabanицкова В.В., Иванова С.А. Структурные особенности проявления склонности к прокрастинации у сотрудников российской организации // Экспериментальная психология. 2018. Том 11. № 2. С. 130–148. DOI:10.17759/expsy.2018110210
4. Барabanицкова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Национальный психологический журнал. 2015. № 3. С. 91–104. DOI:10.11621/npj.2015.0310
5. Болотова А.К., Чеврениди А.А. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия // Культурно-историческая психология. 2017. Том 13. № 4. С. 101–108. DOI:10.17759/chr.2017130411
6. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.
7. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Лая (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 1. С. 116–126.
8. Зверева М.В. Адаптация опросника PASS на российской выборке // Психологическая наука и образование. 2015. Том 20. № 1. С. 79–84. DOI:10.17759/pse.2015200109
9. Зобков А.В. К проблеме прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми // Сибирский психологический журнал. 2020. № 77. С. 90–110. DOI:10.17223/17267080/77/5
10. Иванников В.А., Эйдман Е.В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. Том 11. № 3. С. 39–49.
11. Иванников В.А., Барabanов Д.Д., Моцров А.В., Шляпников В.Н., Эйдман Е.В. Место понятия «воля» в современной психологии // Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 15–23.
12. Иванников В.А., Гусев А.Н., Барabanов Д.Д. Связь осмысленности жизни и способа контроля за действием с самооценками студентами волевых качеств // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 2. С. 27–44. DOI:10.11621/vsp.2019.02.27
13. Иванников В.А., Шляпников В.Н. Особенности волевой регуляции у представителей разных этнокультурных групп // Экспериментальная психология. 2019. Том 12. № 1. С. 70–84. DOI:10.17759/expsy.2019120106
14. Клепикова Н.М., Кормачёва И.Н. Адаптация шкалы прокрастинации и шкалы иррациональной прокрастинации в методике П. Стила // Системная психология и социология. 2019. № 3(31). С. 26–37. DOI:10.25688/2223-6872.2019.31.3.03
15. Кормачёва И.Н. Академическая прокрастинация как элиминация учебной активности // Психология человека в образовании. 2021. Том 3. № 1. С. 61–70. DOI:10.33910/2686-9527-2021-3-1-61-70
16. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций. М.: Смысл. 2000. 18 с.
17. Микляева А.В., Безгодова С.А., Васильева С.В., Румянцева П.В., Солнцева Н.В. Академическая прокрастинация в структуре стилевых особенностей учебной деятельности студентов // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. № 4. С. 61–69. DOI:10.17759/pse.2018230406



18. Митина Л.М., Митин Г.В. Психологический анализ проблемы маргинализма, прокрастинации, выученной беспомощности как барьеров личностно-профессионального развития человека // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 3. С. 90–100. DOI:10.17759/pse.2020250308
19. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М: Смысл. 1997. 144 с.
20. Шляпников В.Н. Взаимосвязь показателей состояния волевой регуляции и этнической идентичности // Культурно-историческая психология. 2019. Том 15. № 3. С. 83–90. DOI:17759/chp.2019150309
21. Шляпников В.Н., Иванников В.А. Связь особенностей волевой регуляции с достижениями в спорте // Познание и переживание. 2021. Том 2. № 1. С. 83–103. DOI:10.51217/cogexp\_2021\_02\_01\_05
22. Baumeister R.F. Self-Control, Ego Depletion, and Social Psychology's Replication Crisis (Appendix to Chapter 2) // Surrounding self-control / A. Mele (Ed.). N.Y.: Oxford, 2019. Preprint. DOI:10.31234/osf.io/uf3cn
23. Baumeister R.F., Tice D.M., Vohs K.D. The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research // Perspectives on Psychological Science. 2018. Vol. 13. № 2. P. 141–145. DOI:10.1177/1745691617716946
24. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination: Or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. N.Y.: Institute for Rational Living? 1977. 180 p.
25. Ivannikov V.A., Barabanov D.D., Aidman E.V. Longitudinal effect of action orientation on willpower is mediated by sense-making // Journal of Science and Medicine in Sport. 2018. Vol. 21. P. 97–98. DOI:10.1016/j.jsams.2018.09.221
26. Kazén M., Kuhl J. Ego-depletion or invigoration in solving the tower of Hanoi? Action orientation helps overcome planning deficits // Current Psychology. 2020. DOI:10.1007/s12144-020-00770-9. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12144-020-00770-9#citeas> (дата обращения: 03.09.2021).
27. Kuhl J. Who controls whom when «I control myself»? // Psychological Inquiry. 1996. Vol. 7. № 1. P. 61–68. DOI:10.1207/s15327965pli0701\_12
28. Kuhl J., Schapkin S., Gusev A. A theory of volitional inhibition and empirical test: Individual differences in the topography of ERP patterns for action- versus state-orientated processing of emotional words // Forschungberichte aus dem Fachbereich Psychologie. 1994. № 99. P. 3–52
29. Sirois F.M., Pychyl T. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // Social and Personality Psychology Compass. 2013. Vol. 7. № 2. P. 115–127. DOI:10.1111/spc3.12011
30. Sirois F.M., Molnar D.S., Hirsch J.K. A Metaanalytic and Conceptual Update on the Associations Between Procrastination and Multidimensional Perfectionism // European Journal of Personality. 2017. Vol. 31. № 2. P. 137–159. DOI:10.1002/per.2098
31. Steel P. The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self – regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133. № 1. P. 65–94. DOI:10.1037/0033-2909.133.1.65
32. Steel P., Klingsieck K. Procrastination // The international encyclopedia of the social and behavioral sciences (2 edition) / Wright J.D. (Ed.). Oxford: Elsevier, 2015. P. 73–78.

## References

1. Barabanov D.D. Razvitie volevoi regulyatsii studentov: Dis. kand. psikhol. Nauk [Students volitional regulation development. Ph.D. (Psychology) Thesis]. Moscow, 2015. 188 p. (In Russ.).
2. Barabanshchikova V.V., Ivanova S.A. Prediktory prokrastinacii v trudovoj deyatel'nosti sovremennogo professionala [Predictors of procrastination in the modern employee's work activity]. *Psichologicheskij zhurnal [Psychological journal]*, 2017. Vol. 38, no. 3, pp. 44–56. DOI:10.7868/S0205959217030047 (In Russ., abstract in Engl.).
3. Barabanshchikova V.V., Ivanova S.A. Strukturnye osobennosti proyavleniya sklonnosti k prokrastinacii u sotrudnikov rossijskoj organizacii [The structure-function and content aspects of procrastination in employees of organization]. *Eksperimental'naya psikhologiya [Experimental Psychology (Russia)]*, 2018. Vol. 11, no. 2, pp. 130–148. DOI:10.17759/exppsy.2018110210 (In Russ., abstract in Engl.).
4. Barabanshchikova V.V., Ostanina M.V., Klimova O.A. Fenomen prokrastinacii v deyatel'nosti sportsmenom individual'nyh i komandnyh vidovsporta [Procrastination phenomenon in individual and



- team sports athletes' activity]. *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal [National psychological journal]*, 2015. Vol. 10, no. 3, pp. 91–104. DOI:10.11621/npj.2015.0310 (In Russ., abstract in Engl.).
5. Bolotova A.K., Chevrenidi A.A. Vremennoj modus prokrastinacii v retrospektive: vidy, prediktoriposledstviya [Time Modus of Procrastination in Retrospect: Types, Predictors and Consequences]. *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya [Cultural-historical psychology]*, 2017. Vol. 13, no. 4, pp. 101–108. DOI:10.17759/chp.2017130411 (In Russ., abstract in Engl.).
6. Varvaricheva YA.I. Fenomen prokrastinacii: problemi perspektivy issledovaniya [The procrastination phenomenon: problems and prospects for research]. *Voprosy psikhologii*, 2010. No. 3, pp. 121–131. (In Russ., abstract in Engl.).
7. Vindeker O.S., Ostanina M.V. Formal'nyi i sodержatel'ny i analiz shkaly obshchei prokrastinatsii C.H. Lay (na primere studencheskoi vyborki) [The formal and substantive analysis of the C.H. Lay's overall procrastination scale (on the student sample example)]. *Aktual'nye problem psikhologicheskogo znaniya [Actual problems of psychological knowledge]*, 2014. No. 1, pp. 116–126. (In Russ., abstract in Engl.).
8. Zvereva M.V. Adaptaciya oprosnika PASS na rossijskoj vyborke [Adaptation of the PASS Questionnaire on Russian sample]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological science and education]*, 2015. Vol. 20, no.1, pp. 79–84. DOI:10.17759/pse.2015200109 (In Russ., abstract in Engl.).
9. Zobkov A.V. K problem prokrastinacii roditelej vo vzaimodejstvii s det'mi [To the Problem of Parental Procrastination in Interaction with Children]. *Sibirskiy Psikhologicheskij Zhurnal [Siberian journal of psychology]*, 2020. No. 77, pp. 90–110. DOI:10.17223/17267080/77/5 (In Russ., abstract in Engl.).
10. Ivannikov V.A., Eidman E.V. Struktura volevykh kachestv po dannym samoootsenki [The structure of volitional qualities according to self-assessment data]. *Psihologicheskii zhurnal [Psychological journal]*, 1990. Vol. 11, no. 3, pp. 39–49. (In Russ., abstract in Engl.).
11. Ivannikov V.A., Barabanov D.D., Monroz A.V., Shlyapnikov V.N., Eidman E.V. Mesto ponyatiya «volya» v sovremennoi psikhologii [The role of the notion of will in contemporary psychology]. *Voprosypsikhologii*, 2014.No. 2, pp. 15–23. (In Russ., abstract in Engl.).
12. Ivannikov V.A., Gusev A.N., Barabanov D.D. Svyaz' osmyslennosti zhizni i sposoba kontrolya za deistviem s samoootsenkami studentami svoikh volevykh kachestv [The relation of volitional traits self-esteems with meaningfulness of life and action control in students]. *Vestnik Mosk. Un-ta. Ser. 14. Psikhologiya [The Moscow University Herald. Series 14. Psychology]*, 2019. No. 2, pp. 27–44. DOI:10.11621/vsp.2019.02.27 (In Russ., abstract in Engl.).
13. Ivannikov V.A., Shlyapnikov V.N. Osobennosti volevoj regulyacii u predstavitelej raznyh etnokul'turnyh grupp [Features of volitional regulation among representatives of different ethnocultural groups]. *Ekspierimental'naya psikhologiya [Experimental Psychology (Russia)]*, 2019. Vol. 12, no. 1, pp. 70–84. DOI:10.17759/exppsy.2019120106 (In Russ., abstract in Engl.).
14. Klepikova N.M., Kormachyova I.N. Adaptaciya shkaly prokrastinacii i shkaly irracional'noj prokrastinacii v metodike P. Stila [Adaptation of the procrastination scale and the irrational procrastination scale in P. Steel's technique]. *Sistemnaya psihologiya i sociologiya [Systems Psychology and Sociology]*, 2019. No. 3(31), pp. 26–37. DOI:10.25688/2223-6872.2019.31.3.03 (In Russ., abstract in Engl.).
15. Kormachyova I.N. Akademicheskaya prokrastinaciya kak eliminaciya uchebnoj aktivnosti [Academic procrastination as an elimination of educational activity]. *Psihologiya cheloveka v obrazovanii [Psychology in education]*, 2021. Vol. 3, no. 1, pp. 61–70. DOI:10.33910/2686-9527-2021-3-1-61-70 (In Russ., abstract in Engl.).
16. Leont'ev D.A. Test smyslozhiznennykh orientatsii [Purpose in life test]. Moscow: Publ. Smysl, 2000. 18 p. (In Russ.).
17. Miklyaeva A.V., Bezgodova S.A., Vasil'eva S.V., Rumyancheva P.V., Solnceva N.V. Akademicheskaya prokrastinaciya v structure stilevyh osobennostej uchebnoj deyatel'nosti studentov [Academic Procrastination in the Structure of Learning Activity Styles in Students]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological science and education]*, 2018. Vol. 23, no. 4, pp. 61–69. DOI:10.17759/pse.2018230406 (In Russ., abstract in Engl.).
18. Mitina L.M., Mitin G.V. Psihologicheskij analiz problem marginalizma, prokrastinacii, vyuchennoj bespomoshchnosti kak bar'erov lichnostno-professional'nogo razvitiya cheloveka [Psychological Analysis of the Problem of Marginalism, Procrastination and Learned Helplessness as Barriers to Personal and Professional Development]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological science and education]*, 2020. Vol. 25, no. 3, pp. 90–100. DOI:10.17759/pse.2020250308 (In Russ., abstract in Engl.).



19. Shapkin S.A. Eksperimental'noe izuchenie volevykh protsessov [Experimental study of volitional processes]. Moscow: Publ. Smysl, 1997. 144 p. (In Russ.).
20. Shlyapnikov V.N. Vzaimosvyaz' pokazatelej sostoyaniya volevoj regulyacii i etnicheskoy identichnosti [Relationship between Volitional Regulation and Ethnic Identity]. *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya [Cultural-historical psychology]*, 2019. Vol. 15, no. 3, pp. 83–90. DOI:17759/chp.2019150309 (In Russ., abstract in Engl.).
21. Shlyapnikov V.N., Ivannikov V.A. Svyaz' osobennostej volevoj regulyacii s dostizheniyami v sporte [The relationship of the features of volitional regulation with achievements in sports]. *Poznanie i perezhivanie [Cognition and experience]*, 2021. Vol. 2, no. 1, pp. 83–103. DOI:10.51217/cogexp\_2021\_02\_01\_05 (In Russ., abstract in Engl.).
22. Baumeister R.F. Self-Control, Ego Depletion, and Social Psychology's Replication Crisis (Appendix to Chapter 2). In A. Mele (ed.), *Surrounding self-control*. New York, Oxford, 2019. Preprint. DOI:10.31234/osf.io/uf3cn
23. Baumeister R.F., Tice D.M., Vohs K.D. The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 2018. Vol. 13, no. 2, pp. 141–145. DOI:10.1177/1745691617716946
24. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination: Or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. New York, Institute for Rational Living, 1977. 180 p.
25. Ivannikov V.A., Barabanov D.D., Aidman E.V. Longitudinal effect of action orientation on willpower is mediated by sense-making. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2018. Vol. 21, pp. 97–98. DOI:10.1016/j.jsams.2018.09.221
26. Kazén M., Kuhl J. Ego-depletion or invigoration in solving the tower of Hanoi? Action orientation helps overcome planning deficits. *Current Psychology*, 2020. DOI:10.1007/s12144-020-00770-9. URL:https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12144-020-00770-9#citeas (Accessed 03.09.2021).
27. Kuhl J. Who controls whom when «I control myself»? *Psychological Inquiry*, 1996. Vol. 7, no. 1, pp. 61–68. DOI:10.1207/s15327965pli0701\_12
28. Kuhl J., Schapkin S., Gusev A. A theory of volitional inhibition and empirical test: Individual differences in the topography of ERP patterns for action- versus state-orientated processing of emotional words. *Forschungsberichte aus dem Fachbereich Psychologie*, 1994. No. 99, pp. 3–52.
29. Sirois F.M., Pychyl T. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2013. Vol. 7, no. 2, pp. 115–127. DOI:10.1111/spc3.12011
30. Sirois F.M., Molnar D.S., Hirsch J.K. A Metaanalytic and Conceptual Update on the Associations Between Procrastination and Multidimensional Perfectionism. *European Journal of Personality*, 2017. Vol. 31, no. 2, pp. 137–159. DOI:10.1002/per.2098
31. Steel P. The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self – regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007. Vol. 133, no. 1, pp. 65–94. DOI:10.1037/0033-2909.133.1.65
32. Steel P., Klingsieck K. Procrastination. In Wright J.D. (ed.), *The international encyclopedia of the social and behavioral sciences* (2 edition). Oxford: Elsevier, 2015. Pp. 73–78.

### **Информация об авторах**

Барabanов Даниил Дмитриевич, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Института экспериментальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0854-4534>, e-mail: barabanovdd@mgppu.ru

### **Information about the authors**

Daniil D. Barabanov, PhD in Psychology, Associate Professor of General Psychology Department at the Institute of Experimental Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0854-4534>, e-mail: barabanovdd@mgppu.ru

Получена 06.09.2021

Received 06.09.2021

Принята в печать 01.12.2022

Accepted 01.12.2022