

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2022, №2, Том 10 / 2022, No 2, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-2-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN222.pdf>

DOI: 10.15862/16PSMN222 (<https://doi.org/10.15862/16PSMN222>)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Гончарова, Е. В. Компоненты самоотношения как предикторы прокрастинации студентов вуза /

Е. В. Гончарова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 2. — URL:

<https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN222.pdf> DOI: 10.15862/16PSMN222

For citation:

Goncharova E.V. Components of self-attitude as predictors of procrastination of university students. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 10(2): 16PSMN222. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/16PSMN222.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.). DOI: 10.15862/16PSMN222

УДК 159.9. 075

ГРНТИ 15.41.43

Гончарова Елена Викторовна

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет», Хабаровск, Россия

Доцент кафедры «Психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: Gelvic_777@mail.ru; blond_765@mail.ru

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=300462

Компоненты самоотношения как предикторы прокрастинации студентов вуза

Аннотация. Статья рассматривает взаимосвязь разных видов прокрастинации с компонентами самоотношения и совестливости студентов вуза, выявляет предикторы личностной прокрастинации. В исследовании приняли участие 55 студентов факультета психологии, 19–21 г. Автор отталкивался от предположения о наличии взаимосвязи и взаимовлиянии разных видов прокрастинации с разными установочными компонентами самоотношения и совестливости личности. Результаты доказывают гипотезу исследования и выявляют тесную взаимосвязь, и взаимообусловленность разных видов прокрастинации с разными компонентами самоотношения. Ядром позитивного самоотношения студентов являются самопринятие и самоинтерес к своему «Я». Выявлено, существует тесная отрицательная взаимосвязь личностной прокрастинации с самоотношением студентов: самопониманием, самопринятием, самоуверенностью. Положительная тесная связь личностной прокрастинации студентов установлена с негативным самоотношением — самообвинением. Установлена тесная отрицательная взаимосвязь ситуативной прокрастинации с саморуководством. Совестливость как чувство вины имеет тесную положительную взаимосвязь с личностной прокрастинацией. Выявлены предикторы, влияющие на развитие личностной прокрастинации студентов вуза. Предикторами личностной прокрастинации студентов являются самопринятие как ключевой эмоционально-оценочный компонент самоотношения и самоуверенность как понимание своих возможностей и вера в свои силы. Совестливость сходна по своему функционалу с негативной модальностью самоотношения и также оказывает влияние на формирование и проявление личностной прокрастинации студентов психфака.

Дальнейшее исследование автор планирует связать с исследованием прокрастинации в профессиональной деятельности как специфического поведения в ответ на внешние условия

профессиональной деятельности, также с разработкой инструментария исследования осознанной прокрастинации работников.

Ключевые слова: личностная прокрастинация; ситуативная прокрастинация; самопринятие; саморуководство; совестливость; самопонимание

Введение

Научный интерес к исследованию прокрастинации связан с нарастающей тенденцией откладывать выполнение задач на неопределенный срок, ростом напряжения и чувством вины. Злободневность проблемы определена многозадачностью современной жизни, высокими требованиями к себе и неспособностью структурировать собственное поведение. На данный момент сложилось достаточно много разнообразных подходов к исследованию данного феномена, что позволяет эти подходы проанализировать и расширить.

Основные положения о сущности прокрастинации, механизмах ее формирования и протекания сформулировали Милгрэм Н., рассматривающий прокрастинацию «как невротическую реакцию на необходимость принятия жизненно важных решений» [1], Стил П., как «иррациональную необъяснимую задержку выполнения дел», зависящую от уверенности в успехе, импульсивности и вознаграждении [2]. Чой Ч. считающий, что активная прокрастинация является психологической стратегией сознательной отсрочки заданий с целью достижения оптимального результата в профессиональной деятельности [3].

В отечественной психологии экспериментальные исследования выявили немногочисленные предикторы академической прокрастинации. Их связывают с саморегуляцией поведения и самооффективностью (Варваричева Я.В.) [4], со стратегиями совладания в трудной ситуации (Виндекер О.С.) [5], с мотивационно-волевым компонентом (Гончарова Е.В.) [6], с перфекционизмом как чертой личности (Ильин Е.П.) [7], с нейротизмом и локусом контроля (Н.Н. Карловская) [8] и др.

Анализ исследований показал противоречивость и разбросанность направлений как в понятийном поле проблемы, так и в выборе методов исследований.

Общим подходом к исследованиям прокрастинации является типология, предложенная Н. Милгремом:

1. Повседневная, бытовая, т. е. откладывание регулярных домашних дел.
2. Прокрастинация в принятии решений.
3. Невротическая, т. е. откладывание жизненно важных решений.
4. Компульсивная, при которой сочетаются два вида прокрастинации — поведенческая и в принятии решений.
5. Академическая, т. е. откладывание выполнения учебных заданий.

Позднее автор свел виды прокрастинации к двум основным: отсрочка в принятии решений и откладывание выполнение заданий [9].

Условимся считать под прокрастинацией феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанные с мотивационно-волевой сферой личности. Интерес к академической прокрастинации обусловлен профессиональными интересами автора, актуальностью проблемы для самих респондентов.

Академическая прокрастинация предполагает отсрочку в выполнении учебных заданий в срок. Связан данный тип прокрастинации с несформированностью навыков

структурирования времени в диаде «учеба-отдых», неорганизованностью, забывчивостью и общей поведенческой ригидностью. Следствием такого поведения в большинстве случаев становится внутренняя конфликтность и снижение успеваемости.

В период дистанционного обучения административный контроль за успеваемостью студентов ослабевает, иллюзия возможности бесконечного откладывания заданий усиливается. В ситуации вынужденной изоляции у многих студентов усиливаются психологические проблемы, обостряются психоэмоциональные состояния, снижается стрессоустойчивость. Отсутствие нормального привычного общения и времяпрепровождения также вызывают рост негативного отношения как к окружающим, так и к себе.

Одним из ключевых факторов осмысления и принятия себя является система отношений к своему «Я».

Самоотношение — стержневое психологическое образование самосознания, интегративное, эмоционально-оценочное отношение к самому себе.

С.Р. Пантлеев рассматривает самоотношение как «феноменологическую представленность смысла «Я» для самого субъекта, динамически выстроенную иерархическую систему в которой эмоциональная модальность является ведущей, определяет содержание и выраженность обобщенного устойчивого самоотношения [10].

Модальность самоотношения определяется личностным смыслом, эмоциональной оценкой собственного «Я». По своему семантическому содержанию одна подсистема самосознания личности проявляется путем сравнения себя с другими — оценочно. Другая подсистема проявляется эмоционально-ценностно, на основе принятия себя как личности в целом.

Самоотношение как совокупность установок, направленных на себя, является устойчивым личностным образованием, включающим в себя когнитивно-познавательный компонент, эмоционально-аффективный и оценочно-волевой [11].

Если глобальное самоотношение является недефференцированным чувством к своему «Я», то самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес и ожидаемое отношение от других включает в себя компоненты, наполненные амбивалентным отношением, разной эмоциональной модальностью. Готовность как установочное образование определяет внутренние действия, направленные на самого себя.

Ключевыми новообразованием студенческого возраста являются расширение интегративных качеств самосознания, личностной идентичности и изменения значимости и устойчивости эмоционально-ценностных компонентов самоотношения к своему «Я».

Цель исследования

Эмпирически выявить и проанализировать соотношение компонентов самоотношения личности с разными видами прокрастинации у студентов. Выявить предикторы прокрастинации студентов.

Методика и выборка исследования

Гипотеза исследования: Прокрастинация взаимосвязана и взаимообусловлена с разными компонентами самоотношения. Самоотношение является предиктором развития и проявления прокрастинации у студентов вуза.

Для проверки гипотез и решения задач применялся комплекс методов исследования: теоретический анализ литературы, обобщение результатов, сравнительный анализ, диагностические методики и эмпирические методы. Для выявления взаимосвязи компонентов самоотношения и прокрастинации использовались следующие диагностические методики:

- «Тест-опросник самоотношения» В.В. Столин, С.Р. Пантеев [12].
- «Опросник склонности личности к прокрастинации» Ширвари О.А. [13].

Исследование проходило на базе Тихоокеанского государственного университета. В исследовании приняли участие 55 студентов в возрасте от 19 до 21 г.

Процедура исследования

Исследование проводилось в 2021 г. Первый шаг исследования опирался на формулировку гипотезы, разработку задач и поиск диагностик, адекватных предмету исследования. Исследование заключалось в последовательном заполнении испытуемыми методик из предложенного диагностического инструментария.

Анализ результатов опирался на основной признак: возраст испытуемых. Средний возраст — 19,62. Все студенты ($n = 55$) находились на дистанционном формате обучения. Преимущественный состав студентов — девушки ($n = 47$), выделять гендерный аспект считаем нецелесообразным. На этапе первичной математической обработки результатов уточнялась гипотеза, формулировались выводы. На втором этапе результаты исследования подверглись статистической обработке с помощью метода корреляции Спирмена, факторного и регрессивного анализа. На третьем этапе анализировались результаты корреляций переменных. Формулировались выводы.

Результаты и их обсуждение

На рисунке 1 изображены результаты исследования прокрастинации студентов.

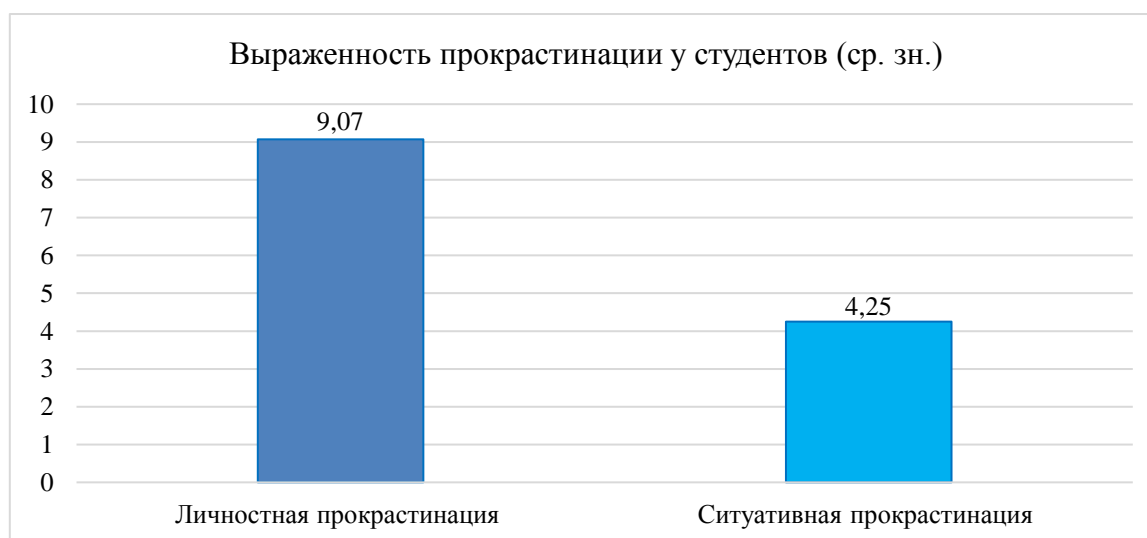


Рисунок 1. Результаты выраженности прокрастинации у студентов (составлено автором)

Выраженность личностной прокрастинации у будущих психологов является определяющей. Студенты отмечают, что промедление с выполнением заданий становится привычным делом, академическая прокрастинация накладывается на ежедневную, бытовую, обрстая чувством вины. Откладывание выполнения заданий тянется до дедлайна,

сопровождается негативным эмоциональным фоном, ростом напряжения, осознанием промедления и неизбежностью расплаты. Результатом промедления является избегающее поведение и снятие с себя ответственности: пропуски занятий, отказ от ответа, накопление отработок, просьбы понять и простить. Эмоциональная перегруженность, тревожность усиливают избегающее поведение. Эти результаты подтверждаются нашим более ранним исследованием [14].

Совесь в контексте Ильина Е.П. рассматривается как чувство вины — оценочное, негативное отношение к своему «Я» [15]. Непринятие себя, своих поступков, мыслей преломляется через родительские установки: стыдно ничего не делать, нельзя лениться, кто не работает, тот не ест и т. д. и закрепляется как негативное отношение к себе. На ранних этапах социализации взрослые приучают ребенка корректировать поведение в соответствии с одобряемыми нормами в обществе, с моральными принципами через самоконтроль и ответственное поведение. В юношеском возрасте совесть являет собой ценностный фильтр осознания и оценки себя.

Выраженность совести как чувства вины у будущих психологов составляет 5,8 (ср. зн.). Результаты студентов представленные на рисунке 2.

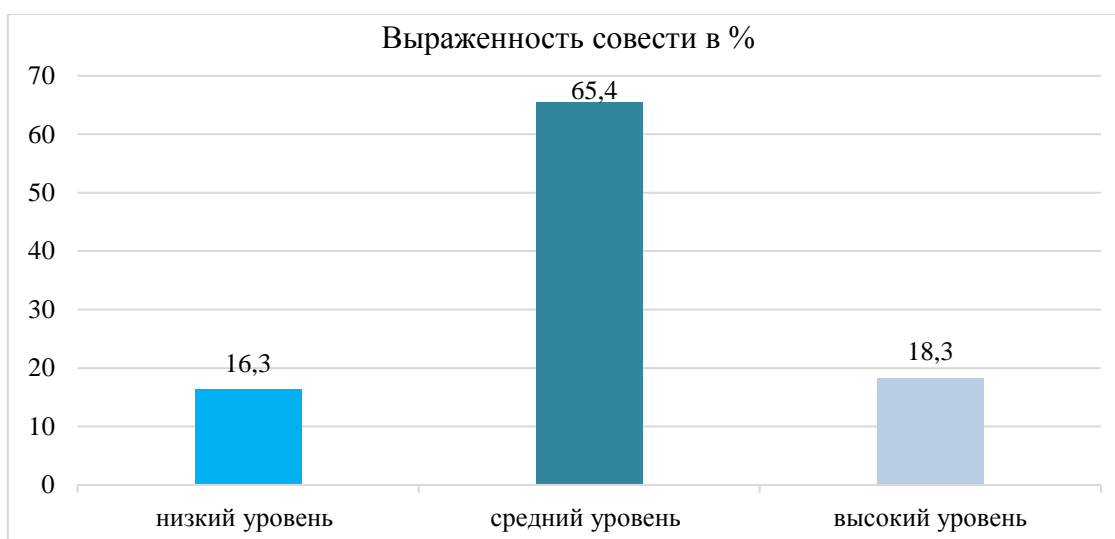


Рисунок 2. Результаты исследования совести у студентов (составлено автором)

Будущие психологи демонстрируют в общей массе средний уровень чувства вины, т. е. совесть как нравственно-моральный принцип, заложенный в процессе социализации, сформирован и продолжает определять оценочное отношение к собственному поведению.

С другой стороны, средний уровень может свидетельствовать о неустойчивости выраженности феномена у будущих психологов и нежелании впасть в вину, благодаря профессиональным установкам.

Результаты исследования самоотношения студентов представлены на рисунке 3.

В логике нашего исследования саморукводство как управление своим поведением, имеет средние показатели и отличается незрелой интернальностью, тенденцией к приписыванию причин поведения обстоятельствам, снижением ответственности. Самопонимание как показатель зрелой личности сформирован также недостаточно. Студенты еще не научились понимать свои эмоции, себя в разных ситуациях жизни.

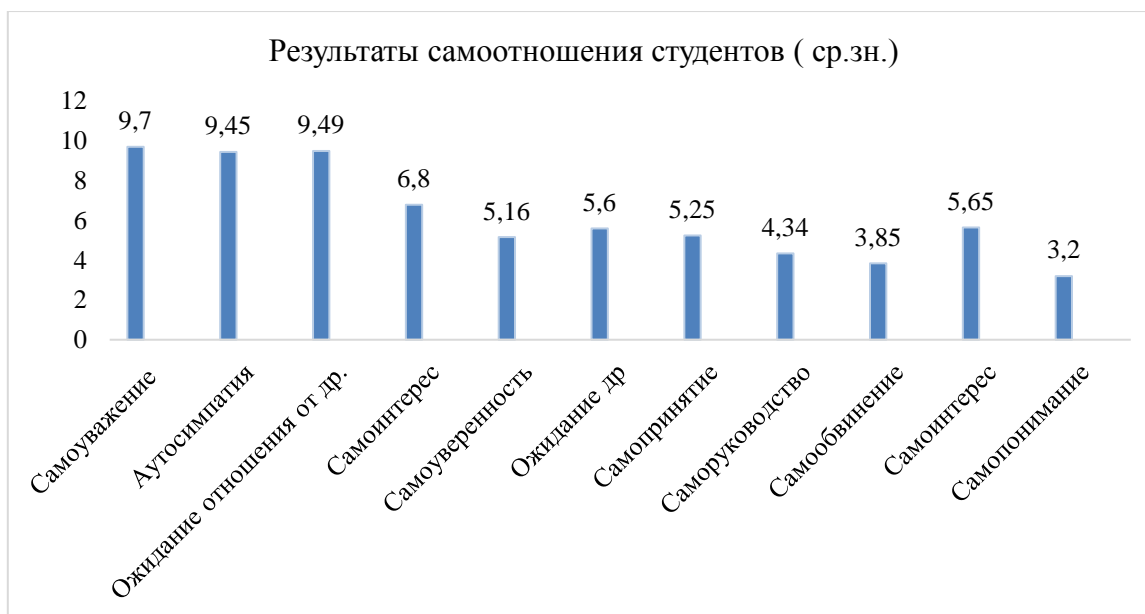


Рисунок 3. Результаты самооотношения студентов (составлено автором)

Процесс самопонимания как обретение личностной идентичности находится на пути становления. Ожидание отношений других превышает самоуверенность в собственных силах. Студенты еще не готовы искать ресурсы в себе, срабатывает потребность в поиске внешних ресурсов, эмоциональном одобрении других. Непонимание себя может провоцировать самообвинение. Самообвинение как отрицательное отношение к себе способно вместе с низкой самоуверенностью влиять на негативную модальность самооотношения, закрепляя ее.

Поскольку самооотношение является иерархически выстроенной системой, то компоненты могут менять свою значимость и местоположение в иерархии. Для каждой личности иерархия компонентов имеет разное строение и наполненность.

Следующий этап ключил в себя обработку данных методом корреляционного анализа Спирмена для проверки гипотезы о взаимосвязи прокрастинации и компонентов самооотношения. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты ранговых корреляций Спирмена при $p < 0,05$

	Личностная прокрастинация	Самопринятие
Совестливость	0,416	-0,368
Самоуверенность	-0,392	-
Самопринятие	-0,325	-
Самопонимание	-0,305	-

Составлено автором

Как следует из табличных результатов, обнаружена значимая отрицательная связь личностной прокрастинации с такими компонентами самооотношения как: самоуверенность, самопринятие, самопонимание. Положительная значимая связь выявлена с совестливостью. Связи с ситуативной прокрастинацией у студентов не выявлено. Обнаружена отрицательная взаимосвязь показателей совестливости и самопринятия.

При уровне значимости $p < 0,001$ выявлена отрицательная взаимосвязь между саморуководством и ситуативной прокрастинацией студентов. Обнаружены отрицательные связи между показателями совестливости и самоуверенности ($r = -0,3$), совестливости и самопринятием ($r = -0,37$).

Таблица 2

Результаты ранговых корреляций Спирмена при $p < 0,001$

	Личностная прокрастинация	Ситуативная прокрастинация	Самоуверенность	Самопринятие
Совестливость	0,415	-	-0,3	-0,37
Самоуверенность	-0,392	-	-	-
Самопринятие	-0,325	-	-	-
Самопонимание	-0,305	-	-	-
Самообвинение	0,28	-	-	-
Саморуководство	-	-0,3	-	-

Составлено автором

На этом этапе анализа результатов можем сделать следующие выводы:

Отношение к себе взаимосвязано с личностной прокрастинацией. Студент осознает процесс откладывания учебных заданий на потом, испытывает угрызения совести, чувство вины. Эти процессы взаимообусловлены. При низкой самоуверенности, самопринятии тенденция прокрастинировать у студентов будет увеличиваться, облачаясь в чувство вины. Сформированная прокрастинация способна менять самоотношение в русло отрицательной модальности.

Саморуководство как управление своим поведением также взаимосвязано с тенденцией откладывать дела на потом. Ключевым моментом является отрицательная взаимосвязь с ситуативной прокрастинацией, включающей влияние внешних факторов на выполнение заданий в срок.

Далее все переменные мы подвергли факторному анализу методом главных компонент по критерию Кайзера с последующим Варимакс вращением. Полученный результат проверен методом максимального правдоподобия по критерию согласия для необходимого количества факторов.

Факторный анализ выявил 2 фактора: фактор прокрастинации и фактор самоотношения. Результаты факторных моделей представлены в таблице 3.

Таблица 3

Факторы и их компоненты

Фактор	% дисперсии	Название фактора	Компоненты фактора
1	76,2 %	Самоотношение	Самопонимание (0,598), самопринятие (0,824) самоинтерес (0,660), самоуверенность (0,697), ожидаемое отношение от других (0,396), самообвинение (-0,635). Совестливость (-0,306)
2	23,8 %	Прокрастинация	Совестливость (-0,624), личностная прокрастинация (-0,77), ситуативная прокрастинация (-0,851)

Составлено автором

Ведущим, наиболее информативным фактором является самоотношение (76,2 %), при этом самопринятие (0,824) выступает ключевым ядром в структуре позитивного отношения к себе. Включение самообвинения (-0,63) в данный фактор позволяет предположить отчуждение от себя, негативное отношение к себе. Совестливость также имеет отрицательную корреляцию с фактором самоотношения (-0,306). Наличие этих компонентов в факторе может приводить к зарождению сомнения в себе как ресурсе, к внутриличностному конфликту, снижению позитивного отношения к себе.

Второй фактор с дисперсией 23,8 % определен нами как прокрастинация. Фактор состоит из информативных компонентов: личностной прокрастинации (-0,770), ситуативной прокрастинации (-0,852) и совестливости (-0,624). Субъект прокрастинации испытывает

отрицательные чувства по отношению к себе. Показатели ситуативной и личностной прокрастинации в данном факторе являются определяющим. Можно предположить, что совесть как чувство вины растет пропорционально с ростом прокрастинации, совесть сопровождает любой вид прокрастинации.

Для выявления предикторов и их влияния на проявление прокрастинации, был использован регрессионный анализ.

Регрессионный анализ выявил 3 предиктора прокрастинации: самопринятие $\beta = -0,373$; $p < 0,01$, совесть $\beta = 0,393$; $p < 0,009$, самоуверенность $\beta = -0,384$; $p < 0,01$. Общее влияние 44 % ($R^2 = 0,44$). Результаты анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4

Регрессивный анализ влияния предикторов на прокрастинацию

№	R	R ²	R ² коррек	F
Самопринятие	0,374	0,139	0,183	6,5
Совесть	0,393	0,154	0,133	7,3
Самоуверенность	0,384	0,147	0,126	6,9

Примечание: Зависимая переменная — личностная прокрастинация. Предикторов ситуативной прокрастинации не выявлено. Составлено автором

Выводы

1. Ключевыми предикторами личностной прокрастинации являются самопринятие и самоуверенность. Степень их развитости у студентов как компонентов самоотношения обуславливает вектор функционирования прокрастинации как черты личности. Модальность самопринятия и самоуверенности у будущих студентов не стойкая, амбивалентная, с размытым доверием к себе и самоинтересом. Негативное отношение к себе, неуверенность определяют рост прокрастинации.
2. Совесть как чувство вины оказывает влияние на личностную прокрастинацию. Субъект прокрастинации испытывает постоянный дискомфорт, напряжение в ситуации откладывания выполнения заданий.
3. Предикторов ситуативной прокрастинации не выявлено.
4. Личностная прокрастинация студентов взаимосвязана с самопониманием. Связь умеренная, отрицательная. При низком уровне самопонимания, его негативной модальности студенту свойственно прокрастинировать, ощущая потерю самоуважения и веры в себя.
5. Самообвинение как отрицательное отношение к себе имеют умеренную позитивную связь с личностной прокрастинацией. Ничего неделание сопровождается чувством вины и негативным к себе отношением, утратой аутосимпатии.
6. Саморуководство взаимосвязано с ситуативной прокрастинацией. Связь умеренная, отрицательная. Студент, испытывающий трудности в самоуправлении, саморегуляции способен прибегать к любым внешним поводам для откладывания дел.
7. Компоненты самоотношения могут проявляться эмоционально амбивалентно, что позволяет предположить их незрелость, неустойчивость их ценностной значимости для самой личности.

Таким образом, эмпирическое исследование позволило выявить предикторы, влияющие на процесс личностной прокрастинации студентов.

Доказана взаимосвязь и взаимообусловленность компонентов самоотношения с личностной и с ситуативной прокрастинацией.

Заключение

Результаты исследования могут использоваться в психологической практике в виде консультирования, направленного на оптимизацию состояний, связанных с прокрастинированием и негативным самоотношением.

Перспективы исследования связаны с разработкой методических средств диагностического назначения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Милграм Н. Прокрастинация и эмоциональное расстройство: типологическая модель / Н. Милграм // Личность и индивидуальные различия. — 1992. № 13. Р. 1307–1313.
2. Стил П. Природа прокрастинации: мета-аналитический и теоретический обзор квинтэссенциального отказа от саморегуляции / П. Стил // Психологический вестник. — 2007. — № 1. с. 65–94.
3. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И., Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. — 2015. — № 4(20). — С. 130–140. — URL: <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=6535> (дата обращения 10.03.2022). DOI: 10.11621/npj.2015.0413.
4. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. — 2010. — № 3. — С. 121–131.
5. Виндекер О.С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lau (на примере студенческой выборки) / О.С. Виндекер, М.В. Останина // Актуальные проблемы психологического знания. — Москва, 2014. — № 1. — С. 116–126.
6. Гончарова Е.В., Венгренюк М.М. Взаимосвязь мотивации достижения и академической прокрастинации у студентов / Е.В. Гончарова, М.М. Венгренюк // Ученые записки ТОГУ. — 2018. — Т. 9, № 2. — С. 43–47.
7. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин — СПб.: Питер. — 2011. — 224 с.
8. Карловская Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова // Психология в вузе. — 2008. — № 3. — С. 38–50.
9. Милграм Н. Прокрастинация и эмоциональное расстройство: типологическая модель / Н. Милграм // Личность и индивидуальные различия. — 1992. № 13. Р. 1307–1313.

10. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. / С.Р. Пантилеев — М.: Изд-во МГУ, 1991. — 108 с.
11. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. — Тбилиси: Мецниереба, 1989. — 197 с.
12. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. / С.Р. Пантилеев — М.: «Смысл», 1993 — 32 с.
13. Ширвари О.А. Разработка опросника для изучения склонности личности к прокрастинации / О.А. Ширвари, Е.Е. Чёрная, В.А. Панов, Е.Е. Рябова, Д.Э. Руденко // Молодой ученый. — 2015. — № 24. С. 1105–1113. — URL: <https://moluch.ru/archive/104/24362> (дата обращения 11.03.2022).
14. Гончарова Е.В., Венгренок М.М. Взаимосвязь мотивации достижения и академической прокрастинации у студентов / Е.В. Гончарова, М.М. Венгренок // Ученые записки ТОГУ. — 2018. — Т. 9, № 2. — С. 43–47.
15. Ильин Е.П. Психология совести. Вина. Стыд. Раскаяние / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер. — 2016. — 370 с.

Goncharova Elena Victorovna

Pacific National University, Khabarovsk, Russia

E-mail: Gelvic_777@mail.ru; blond_765@mail.ru

RSCI: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=300462

Components of self-attitude as predictors of procrastination of university students

Abstract. The article examines the relationship of different types of procrastination with the components of self-attitude and conscience of university students, reveals predictors of personal procrastination. The study involved 55 students of the Faculty of Psychology, 19–21 years.

The author proceeded from the assumption of the presence of interconnection and mutual influence of different types of procrastination with different installation components of self-attitude and conscientiousness of the individual. The results prove the hypothesis of the study and reveal a close relationship, and the interdependence of different types of procrastination with different components of self-attitude. The core of the positive self-attitude of students is self-acceptance and self-interest in their «I». It is revealed that there is a close negative relationship of personal procrastination with the self-attitude of students: self-understanding, self-acceptance, self-confidence. A positive close relationship of students' personal procrastination has been established with a negative self-attitude — self-blame. A close negative relationship of situational procrastination with self-leadership has been established. Conscientiousness as a feeling of guilt has a close positive relationship with personal procrastination. Predictors that affect the development of personal procrastination of university students are identified. Predictors of personal procrastination of students are self-acceptance as a key emotional and evaluative component of self-attitude and self-confidence as understanding one's capabilities and faith in one's own strength. Conscientiousness is similar in its functionality to the negative modality of self-attitude and also affects the formation and manifestation of personal procrastination of students of the mental faculty.

The author plans to associate further research with the study of procrastination in professional activity as a specific behavior in response to the external conditions of professional activity, as well as with the development of tools for studying the conscious procrastination of employees.

Keywords: personal procrastination; situational procrastination; self-acceptance; self-leadership; conscientiousness; self-understanding