

УДК 159.92

## К ПРОБЛЕМЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ДЕТЬМИ

А.В. Зобков<sup>а</sup>

<sup>а</sup> *Владимирский государственный университет им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 600000, Владимир, ул. Горького, 87*

Ставится проблема прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми. Сопоставляются психологические особенности общей прокрастинации с прокрастинацией родителей во взаимодействии с детьми. Представлен подход к изучению поставленной проблемы как самостоятельного явления, реализуемый посредством изучения психологических отношений личности. Методологическое единство категорий «отношение» и «саморегуляция» деятельности позволяет создать целостную теоретическую модель изучения прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми. Модель приведена в заключении статьи. Предлагаются направления практической работы с прокрастинирующими родителями.

**Ключевые слова:** прокрастинация; родители; взаимодействие с детьми; теоретическая модель; саморегуляция.

### Введение

Как часто дети слышат от своих родителей слова «потом», «позже», «завтра», «в следующий раз», «на следующий год» и тому подобные и как часто за этими словами ничего не следует?

Практика психологического консультирования со взрослыми, имеющими детей, и психологическая работа с детьми показывают, что откладывание детских дел родителями происходит довольно часто. Психологические последствия для родителей, постоянно откладывающих важные этапы совместной деятельности с детьми на потом, не заставляют долго ждать: нервозы на фоне накопившегося самообвинения, чувства стыда, вины, тревоги, переживаний об упущенных моментах причастности в своем материнстве или отцовстве. У детей возникают обида, чувство неполноценности на фоне сопоставления себя и других, потеря доверия к взрослым, разочарование.

Родители, как правило, находят оправдание своим «завтра» и «потом» финансовыми затруднениями, занятостью, а также субъективными показателями эмоционального выгорания: усталостью, апатией, раздражением. Прокрастинация родителей во взаимодействии с детьми способствует формированию «дистанции», отчужденности в системе «родитель–ребенок»,

итогом чего выступают замедление в развитии ребенка, снижение взаимопонимания, замкнутость ребенка.

Проблема прокрастинации человека является одной из наиболее актуальных в психологической науке. Изучаются индивидуально-личностные характеристики прокрастинирующих людей [1–7], проявления прокрастинации в различных сферах жизнедеятельности и психологические причины, их обуславливающие: прокрастинация в профессиональной деятельности [2, 8–12], академическая прокрастинация [13–17], бытовая прокрастинация [18–20]; изучаются возрастные аспекты прокрастинации [3, 7, 21] и другие стороны проблемы. Несмотря на множество работ, всесторонне освещающих проблему прокрастинации, исследователи обходят стороной вопрос прокрастинации родителей во взаимодействиях со своим ребенком, рассматривая детско-родительские отношения однобоко – только как причину прокрастинации ребенка [14, 22–26]. Однако отметим, что в исследовании Thomas P. Tibbett и Joseph R. Ferrari [26] авторы впервые попытались задействовать в объяснении общей прокрастинации индекс прокрастинации в сфере родительства для оценки его вместе с другими индексами по семибалльной шкале сожаления. Необходимость обратиться к исследованиям принятия детьми-прокрастинаторами установок и особенностей поведения прокрастинирующих родителей ранее отмечалась канадскими исследователями [22], но работы, направленные на изучение прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми, по нашим данным, пока отсутствуют. Считаем это пробелом в целостной проработке проблемы прокрастинации человека. Результатом исследовательской работы в этой области должен стать материал, который позволит в определенной мере решить проблему прокрастинации родителей в плане профилактики, снижения или преодоления ее, что даст возможность снять ряд вопросов внутрличностного характера у родителей и детей, оздоровит детско-родительские отношения, создаст условия для творческого участия родителей в жизни детей.

### **Природа проблемы прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми**

В психологии к сущности проблемы прокрастинации подходят по-разному, но в целом авторы отмечают ряд ее отличительных особенностей:

1) прокрастинацию связывают с конкретными временными промежутками, требующими своего рода активности человека в них и неактуальными в другие временные отрезки;

2) прокрастинация есть осознанное откладывание своих действий, которое не зависит от внешних обстоятельств;

3) прокрастинатор понимает все негативные последствия откладывания или невыполнения деятельности;

4) прокрастинатор испытывает субъективный дискомфорт в результате откладывания действий, что выступает причиной возрастающей тревоги с приближением к таймауту [1, 27, 28].

Сказанное справедливо и для прокрастинации родителей во взаимодействиях с детьми:

1. Это всегда конкретные промежутки времени, требующие от родителей конкретных действий, часто озвученные ими детям, на границе которых (промежутков) находятся детские ожидания. Во многом эти промежутки относятся к возрастным периодам развития (младенчество, ранний возраст, дошкольный, младший школьный, подростковый, юношеский) [29, 30], когда актуальность отложенных родительских действий упущена, а их включение в более поздние возрастные периоды или уже не имеет смысла, или запускает механизмы конфликтного взаимодействия между родителем и ребенком.

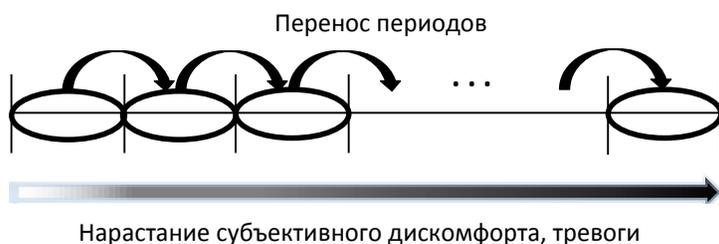
2. Родители сознательно переносят необходимое взаимодействие с ребенком на более поздний срок, откладывая его дальше во времени при наличии фактической возможности реализовать совместную деятельность с ребенком здесь и сейчас, уделить ему время. Конечно, объективно существующие внешние обстоятельства, прежде всего связанные с социальными обязательствами родителей, могут фактически не позволять родителям находить время на ребенка, но в таком случае мы не имеем дела с прокрастинацией как психологическим феноменом. Когда внешние обстоятельства (например, постоянные сложности на работе, накопившиеся обязательства, фрустрируемые социальные потребности и т.д.) «захватывают» сознание человека, вызванные ими переживания могут создавать «внутренние условия» для развития родительской прокрастинации. В этом случае внешние обстоятельства выступают субъективными причинами переноса взаимодействия с ребенком («я занят», «у меня много дел»), позволяя реализовать своего рода психологическую защиту, основанную на рационализации и служащую средством самоуспокоения, временного снятия эмоционального напряжения, вызванного переживаниями невыполненных обязательств перед детьми, разрушением их ожиданий, необходимостью выделять время на общение с детьми.

3. Родители в целом понимают негативные последствия откладывания взаимодействий с ребенком. Обычно, говоря о негативных последствиях прокрастинации, исследователи имеют в виду негативные последствия для личности прокрастинатора, но часто эти последствия опосредованы другими, в нашем случае – ребенком. Родитель осознает негативные последствия, связанные с нарушением, изменением отношений с ребенком, снижением уровня доверия ребенка к нему, падением его авторитета.

4. Родители испытывают субъективный дискомфорт, вызванный осознанием негативных последствий (в первую очередь для ребенка) родительской прокрастинации.

Отличительной, специфической чертой прокрастинации родителей в отношениях с ребенком выступает то, что родитель (родители) сам задает временные рамки (не находится в подчиненной ситуации) и потом сам определяет новый период – новые границы. Таким образом, здесь речь может идти не только о прокрастинации в смысле откладывания до грани-

цы временного периода (например, самостоятельно установленного родителем отрезка времени или верхней границы, определенной под «давлением» ребенка, иногда и целого возрастного периода развития), но и в смысле откладывания периода исполнения на новый, следующий временной период в рамках некоторого целостного, общего временного периода, пока откладываемые действия сохраняют свою актуальность (рис. 1).



**Рис. 1.** Иллюстрация переноса временных периодов в пределах определенного общего периода актуальности совместных действий прокрастинирующего взрослого и ребенка с нарастающим субъективным дискомфортом.

*Примечание.* Равенство границ – условность

Отметим, что временные границы необходимых родительских действий, включая периоды возрастного развития, размыты как в субъективном плане, так и в научном, поэтому чаще всего прокрастинация «обречена на успех» в плане того, что необходимые действия так и не будут выполнены, потому что необходимость действий потеряла актуальность, время упущено или даже пройден этап возрастного развития, причем, как правило, неожиданно для родителя (родителей) ребенка.

Прокрастинацию родителей в отношениях с детьми можно рассматривать, опираясь на общие закономерности прокрастинации человека, а также как специфический частный вопрос.

### **Прокрастинация родителей во взаимодействиях с детьми с позиции общепсихологического изучения прокрастинации**

Современные исследования подходят к решению проблемы прокрастинации человека во многом с позиции изучения индивидуально-психологических факторов, условий, предикторов прокрастинации, рассматривая связь последней с индивидуальными (в основном – пол и возраст) и личностными характеристиками. Оставив за рамками текущей статьи половозрастные закономерности прокрастинации, которые, несомненно, необходимо учитывать в качестве дополнительных переменных исследования прокрастинации родителей, обратимся к анализу личностных особенностей и их связи с прокрастинацией, проводя параллели с поставленной во введении проблемой. Ряд исследователей отмечают, что за прокрастинацией человека скрывается специфическая организация свойств и черт личности [2, 7, 19],

вплоть до того что сама прокрастинация может выступать в качестве черты личности, которая проявляется как склонность к промедлениям, откладываниям на потом, особенно в ситуации давления со стороны [31].

Исследование роли личностных черт в прокрастинации опирается в основном на модель большой пятерки. Определена отрицательная связь прокрастинации с добросовестностью и положительная с нейротизмом как личностными диспозициями [7, 15, 19, 32].

Если человек добросовестен, ему нравится то, что он делает, он обладает высоким интеллектом, склонен выбирать и организовывать адекватные условия своей деятельности, то он показывает устойчивость к прокрастинации [15]. Исследования Н.А. Рудновой на выборке зрелых людей показали значимую обратную связь прокрастинации не только с добросовестностью, но и с экстраверсией, в то время как эмоциональность как личностная диспозиция положительно коррелирует с прокрастинацией [7]. В этой связи интересны были бы подобные исследования на выборке родителей с детьми разного возраста. Беспокойство, тревога, повышенная эмоциональность в детско-родительских отношениях заставляют и без того чувствительных к этому родителей (с высокими показателями по шкалам нейротизма и эмоциональности) избегать лишних переживаний, откладывая совместную с ребенком деятельность на потом. Добросовестность же через поддерживающие порядки, чувства долга, самодисциплины и родительской компетенции позволяет реализовать планы в срок, нивелируя прокрастинацию.

Функцию побуждения в деятельности выполняют мотивы. Как правило, деятельность человека регулируется несколькими мотивами, находящимися в иерархической подчиненности и образующими мотивацию. Мотивация проявляет себя на всех этапах деятельности и оказывает существенное влияние на ее результат [33–38]. Откладывание можно рассматривать как этапный результат деятельности, в котором решение о переносе действий на более поздний срок реализуется на основе мотивации. Исследователями было установлено, что прокрастинация имеет тесную обратную взаимосвязь с автономной мотивацией [20, 39]. Показано, что при высокой внешней мотивации наблюдается низкая прокрастинация, и наоборот, у прокрастинаторов внешняя мотивация низкая [40]. Похожие результаты имеются в работе S. Brownlow и R. Reasinger, где показано, что у молодых людей с низкой прокрастинацией выявлена высокая внешняя и внутренняя мотивация, а у прокрастинаторов наблюдаются низкие показатели внешней мотивации с сочетанием других личностных факторов [41].

Таким образом, мы можем предположить, что для родителей в совместной деятельности с ребенком недостает внешней мотивации как чего-то объективного, возможно, материального, что можно получить по завершении деятельности. Так или иначе, мотивация встраивается в процесс взаимодействия родителя с ребенком и опосредует прокрастинацию.

Вместе с мотивацией взрослого имеются потребности ребенка, определенные в совместной деятельности со взрослым и в индивидуальной деятельности, опосредуемой участием взрослого, например по созданию

условий для ее реализации. Эти потребности обусловлены интенсивным развитием ребенка, движущей силой которого выступает активное, творческое познание окружающего мира. У ребенка нет устоявшихся паттернов мышления, он проявляет креативность, нестандартность в поведении, находится в постоянном поиске стимулов, актуализирующих потребность в новизне, и обращается к взрослому с просьбой помочь реализовать эту потребность, быть творческим во взаимодействии с ним. Для родителей, привыкших к шаблонным действиям в решении жизненных ситуаций, родителей с недостаточно развитыми творческими способностями такая ситуация может вызывать дополнительное напряжение, приводящее к откладыванию взаимодействия с ребенком. В этой связи творческие способности могут быть рассмотрены в качестве фактора родительской прокрастинации.

Исследования J.V. Burka и L.M. Yuen показывают, что в основе проблемы прокрастинации лежит низкая самооценка [42]. На значимую роль самооценки в прокрастинации человека указывают и другие авторы [2, 6, 22, 25].

Участие самооценки в регуляции собственной деятельности человека нельзя недооценивать. Наши исследования показали определяющую роль самооценки в инициализации, планировании, реализации и оценке результата деятельности [43, 44]. Через адекватность оценивания собственных качеств (черт) личности, знаний и умений, наличной ситуации, через эмоции уверенности-сомнений самооценка участвует в организации и реализации всей деятельности, определяя уровень притязаний, мотивацию, целеполагание, модели целеосуществления, оценку и принятие результата действия (деятельности в целом). В этой связи неадекватно заниженная самооценка, низкое оценивание своих возможностей приводят к нарушению хода деятельности и в итоге – к ее сниженному результату, к его принятию как удовлетворяющего личность. В данном случае весь процесс деятельности имеет негативную окраску, а достигнутый результат формирует сниженное представление о себе как неспособном деятеле. Это выступает одной из ведущих причин откладывания действий (деятельности) на потом, это – своего рода психологическая защита.

Объединение рассмотренных свойств и качеств личности с учетом субъектной включенности человека в процесс деятельности, о чем упоминалось выше, в совокупности с объективными (поведенческими) проявлениями личности в деятельности (самостоятельностью, инициативностью, ответственностью, настойчивостью, уверенностью и т.д.) [44], к которым можно отнести и саму прокрастинацию как объективный процесс, дает нам общую картину саморегуляции деятельности. Саморегуляция представляет собой процесс самоорганизации личностью своего поведения, который обеспечивает стабильную эффективность личности в деятельности, социально значимую активность. Саморегуляция есть субъектное образование, реализуемое через единство когнитивных, эмоциональных и исполнительных (действий) компонентов психической организации [45]. Это многоуровневая динамическая система психических процессов по инициализации, поддержанию и контролю активности, направленной на достижение принятой цели [46].

На связь саморегуляции и прокрастинации указывают многие исследователи [1, 15, 47–49]. Показана положительная роль самомотивации в регуляции деятельности в связи с прокрастинацией [15]; выявлено, что интенсивность прокрастинации обратно пропорциональна эффективности саморегуляции; обнаружена отрицательная связь прокрастинации с планированием, постановкой целей, умением распределять свое время [7, 48, 50, 51]; установлена роль эмоционального компонента личности в нарушениях саморегуляции при прокрастинации [52–54].

По всей видимости, прокрастинацию родителей в отношениях с детьми можно рассматривать как следствие нарушений в компонентном составе общей саморегуляции деятельности, что приводит к прокрастинации в профессиональной сфере и распространяется на сферу совместной деятельности с ребенком, на детско-родительские отношения, формируя общую прокрастинацию.

В большинстве работ, посвященных связи саморегуляции и прокрастинации, последнюю рассматривают как нарушение первой [47, 48, 51, 55]. Авторами была показана роль настойчивости и навязчивых мыслей, приводящих к нарушению саморегуляции и повышению интенсивности прокрастинации [47]. Так, высокий уровень прокрастинации был связан с высокой срочностью действий и низкой настойчивостью, высокой частотой навязчивых мыслей (мечты и грезы). Эти довольно интересные результаты наводят на гипотезу о роли мечтательности и грез родителей в отношениях с детьми. Родители могут мечтать о времяпрепровождении с детьми, анонсировать для них конкретные события совместных действий в будущем (например, «было бы неплохо нам съездить в зоопарк в следующем месяце»), размышляют о своей положительной роли родителя в этом отношении, социальном одобрении, но эти мечты так и остаются мечтами (в наступившем месяце не съездили, перенесем на следующий месяц и т.д.).

Прокрастинацию как нарушение саморегуляции со стороны когнитивной сферы личности рассматривает J.R. Ferrari [48]. Автор показывает, что при когнитивной нагрузке и под внешним давлением эффективность саморегуляции деятельности возрастает, но не у прокрастинирующих людей, которые «задыхаются под давлением». Таким образом, смеем предположить, что для прокрастинирующего родителя «давление ребенка» только усиливает прокрастинацию.

Рассмотренные показатели прокрастинации – повышенная эмоциональность, высокий нейротизм в целом, неумение планировать свою деятельность, адекватно оценивать свои возможности, результаты, ориентация на внешние стимулы, их непринятие – создают неудовлетворительную картину саморегуляции и приводят к нежеланию включаться в комплекс субъективно сложных процессов, имеющих негативную эмоциональную окраску, формирующих негативные представления о себе, создающих объективные трудности в жизнедеятельности, они и порождают прокрастинацию.

Вместе с тем любое действие (или бездействие) человека сопровождается комплексом различных переживаний, представленных в форме эмоций.

Наиболее выраженные из них, имеющие относительно продолжительную протяженность во времени, называются эмоциональными состояниями. В этой связи любой акт откладывания действий сопровождается изменением эмоциональных состояний, приводя к количественным изменениям: усилению их интенсивности или качественным изменениям [56]. Интересна работа W. van Eerde [57], в которой автор рассматривает как причину прокрастинации авersive цели (вызывающие неприязнь, формирующие негативное эмоциональное отношение к ним) и предлагает соответствующие пути ее преодоления за счет эмоциональной регуляции и снижения импульсивности человека. Многие авторы, изучающие прокрастинацию, связывают вопрос ее преодоления с повышением навыков эмоциональной регуляции [52–54]. В первую очередь эти авторы говорят о преодолении негативных эмоций (отвращение, неудовольствие), которые вызваны самой деятельностью или ее условиями. В свете детско-родительских отношений неким «учителем», выдающим «задания» выступает ребенок (или супруг / супруга). В этой связи можно предположить, что преодоление прокрастинации будет возможно в случае приобретения родителем субъектной позиции в отношении с ребенком, принятия ответственности за решения в своей жизни. Вне субъектного участия в деятельности, когда цели, мотивы, решения, способы действий и тому подобное привносятся извне, такая деятельность становится для человека в тягость, ее регуляция нарушается, о чем было сказано выше, и деятельность откладывается. В случае прокрастинации родителей в отношениях с детьми не только ситуации взаимодействия с ребенком могут восприниматься субъективно навязанными – ситуации, требующие активности по отношению к ребенку («навязанные» самим ребенком, супругом / супругой, воспитателем / учителем, социальной ситуацией и т.д.), но и сами дети могут восприниматься как навязанные социальными ожиданиями, незапланированной беременностью например. В итоге мы получаем прокрастинацию родителей во взаимодействиях с детьми.

На наш взгляд, в преодолении прокрастинации родительско-детских взаимодействий одну из ведущих функций должна выполнять волевая сфера личности, позволяя сознанию управлять негативным окрасом действий посредством изменений смысла этих действий [58]. Существует небольшое количество работ, в которых раскрывается роль волевых действий в преодолении прокрастинации [59, 60]. В целом вопрос участия волевого процесса в прокрастинации проработан довольно слабо. Исследователи чаще обращаются к анализу когнитивных аспектов прокрастинации [40, 55, 56, 61]. В связи с этим ставится вопрос изучения особенностей волевой сферы личности прокрастинирующих родителей.

Как мы уже отмечали выше, человек прокрастинирует, чтобы отложить как можно дальше неприятные действия и связанные с ними переживания, в том числе разрушающие целостное представление о себе. Вместе с осознаваемыми причинами субъективного характера существуют неосознаваемые причины и осознаваемые, но как цензурируемые сознанием вытесненные переживания (причины), представленные в сознании в искаженном

виде. В этой связи приобретает актуальность вопрос изучения прокрастинации, связанной с неосознаваемыми актами. Так, ряд авторов обозначают прокрастинацию как один из механизмов психологической защиты [2], рассматривая ее как избегание угрозы для устойчивого функционирования личности. Родитель в своем взаимодействии с ребенком может столкнуться с собственными вытесненными детскими переживаниями, вызывающими травму в настоящем и запускающие прокрастинацию как откладывание выполнения необходимых действий [62].

Аналогичным образом прокрастинация может быть рассмотрена как неэффективная копинг-стратегия [13, 16, 63, 64], которая в случае взаимодействия родителя (родителей) с ребенком может быть рассмотрена как механизм, позволяющий родителю пережить сложные моменты совместной жизнедеятельности в ситуации, когда он не справляется с родительскими обязанностями, «переждать» кризисный период возрастного развития ребенка и / или очередной период возрастного развития.

Если рассматривать этот вопрос с позиции уже обозначенной связи саморегуляции и прокрастинации как ее обратной стороны, то следует рассмотреть и неосознаваемые механизмы саморегуляции, приводящие к ее нарушению на уровне сознания за счет анализа ассоциаций, забывания, оговорок на различных уровнях саморегуляции деятельности. Ввиду этого особый интерес представляет забывание родителем о выполнении совместных с ребенком действий.

### **Прокрастинация родителей как частная проблема**

Анализ научной литературы позволил обнаружить несколько работ, приближающихся к проблеме прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми. В проведенном Т.Р. Tibbett и J.R. Ferrari исследовании авторы оценивают индексы прокрастинации по шкале сожаления, среди индексов имеется индекс семьи, включающий в себя взаимодействие с родителями и сиблингами, а также родительство – взаимоотношения со своими детьми. В результате опроса большой кросскультурной выборки по вопросу, «считают ли себя прокрастинаторами опрошенные в этих сферах и сожалеют ли они об этом», респонденты отразили умеренную прокрастинацию в этих сферах [26]. Отмечая влияние родительского контроля на формирование прокрастинации ребенка, авторы исследования пишут, что у некоторых людей развивается паттерн прокрастинации, который трудно сломать, и они идентифицируют себя с прокрастинаторами, настраивают себя на неудачу [26]. В этой связи напрашивается вопрос: не может ли такой поведенческий паттерн сформироваться в результате не просто идентификации себя как прокрастинатора под контролем взрослых, а в результате идентификации себя с авторитетным взрослым – родителем, который сам выступает как прокрастинатор, в том числе в отношении организации совместной деятельности с ребенком? Timothy A. Pynchyl, Robert J. Coplan и Pamela A.M. Reid задают похожий вопрос в выводах по своему исследованию [22].

Установив опосредованную связь стиля родительского воспитания матери и прямую связь стиля родительского воспитания отца с прокрастинацией, они задаются вопросом: не может ли быть такого, что прокрастинация у ребенка появляется в результате принятия установок и особенностей поведения родителей? Там же они предлагают обратиться к исследованию этого вопроса в будущем.

На наш взгляд, проблема прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми как частная проблема может быть рассмотрена с двух сторон: через призму социологического объяснения (состав семьи, роль прародителей, возраст родителей и детей, семейные традиции и т.д.) с учетом реализации социальных потребностей личности и ее социальной активности; посредством методологической силы психологии отношений – изучение системы отношений родителя (отношение к себе [30], другим людям и к детям в частности, к деятельности [65], межпоколенные отношения [66], детско-родительские отношения [67], конфликты в системе отношений личности [68] и т.д.). Такой подход позволит установить систему внешних и структуру внутренних связей прокрастинации родителей в отношениях с детьми и раскрыть ее как психологическую проблему. Конечно, деление на общее и частное во многом условно, и целостное исследование предполагает комплексный подход. Раскрывая структуру отношений прокрастинирующего родителя, необходимо изучить индивидуальные, личностные и субъектные характеристики отношений, учитывая методологическую связь психологии отношения человека к деятельности и саморегуляцию деятельности [69].

### **Заключение**

Поставленная в статье проблема прокрастинации родителей во взаимодействиях с детьми нова и на данный момент не проработана в психологической науке. Нами были представлены основания, позволяющие рассматривать прокрастинацию родителей в отношениях с детьми как особый вид прокрастинации, не изучавшийся ранее. Получен непривлекательный портрет личности родителя-прокрастинатора с позиции общего анализа проблемы прокрастинации: низкая неадекватная самооценка, неуверенность в себе, высокая эмоциональность и неумение ее контролировать, тревожность, чувство непричастности к своему выбору и решениям, мечтательность, отсутствие внешней мотивации, нарушения в структуре саморегуляции поведения и деятельности. При рассмотрении прокрастинации родителей как частного феномена мы сталкиваемся с нарушениями в системе отношений личности и, возможно, трансгенерационной (межпоколенной) передачей прокрастинации.

Анализ отечественных и зарубежных работ позволил наметить пути решения этой проблемы и сформировать обобщенный теоретический конструкт ее познания с позиции структурного и субъектно-деятельностного подходов, который приведен на рис. 2.

Представленная схема характеризует методологический подход к решению заявленной проблемы и обуславливает конкретные шаги, позволяющие сформировать единые теоретические основания разработки методического инструментария для изучения прокрастинации родителей и практической психологической работы с ними по преодолению прокрастинации в отношениях с детьми. Эмпирическая проверка и обоснование представленной модели, изучение закономерностей ее функционирования являются перспективной задачей в рамках целостного решения проблемы прокрастинации в целом и прокрастинации родителей в частности.

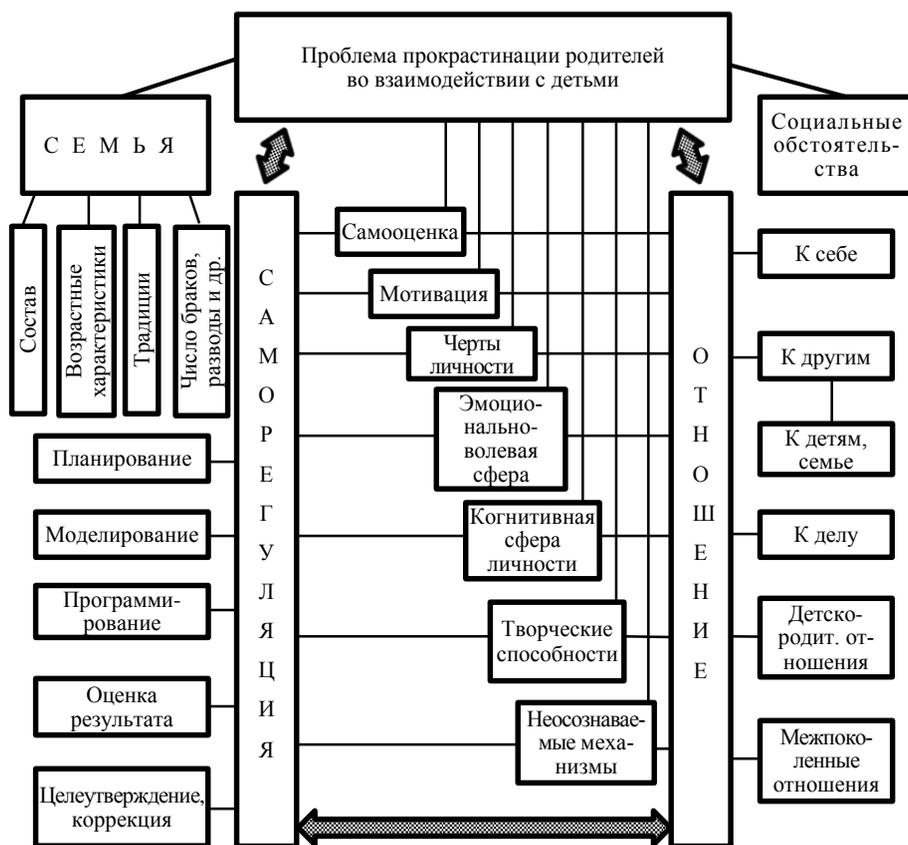


Рис. 2. Теоретический конструкт изучения проблемы прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми

Модель отражает сложность поставленной проблемы и определяет возможности ее поэтапного решения, раскрывая эффективные механизмы преодоления прокрастинации у родителей.

На данном этапе приоритетной исследовательской задачей выступает задача определения выраженности данного феномена и отдельных его проявлений у родителей, исходя из семейной ситуации (состав, количество

детей, их возрастные характеристики и т.д.), для чего должен быть разработан первичный инструментарий, основанный на представленных объективных проявлениях родительской прокрастинации, исходя из природы проблемы, впоследствии уточненный и дополненный на основе изучения социально-психологических и собственно психологических характеристик феномена.

Проведенный анализ проблемы позволяет предложить текущие направления практической работы с прокрастинирующими родителями:

- психологическая работа по формированию самодостаточности личности отца, матери в принятии ответственности за решения в жизни, в конструктивном реагировании на манипулирование;
- формирование эффективной саморегуляции деятельности;
- формирование навыков эмоциональной регуляции.

Исследование прокрастинации родителей позволит получить новый материал в виде фактов и закономерностей, позволяющих разработать более детальные и эффективные подходы в преодолении прокрастинации родителей в отношениях с детьми, обеспечив здоровые детско-родительские отношения, счастливое детство ребенка и психическое здоровье родителей.

#### *Литература*

1. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulation failure // *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133 (1). P. 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
2. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment. New York : Plenum Press, 1995.
3. Harriott J., Ferrari J.R. Prevalence of Procrastination among Samples of Adults // *Psychological Reports*. 1996. Vol. 78 (2). P. 611–616. DOI: 10.2466/pr0.1996.78.2.611
4. Неякина Ю.Ю., Сибирцева Е.И. Личностные и профессиональные ресурсы лиц с различным уровнем прокрастинации // *Ученые записки Забайкальского государственного университета. Сер. Педагогические науки*. 2016. Т. 11, № 5. С. 67–83.
5. Плоткина С.В., Барашкова С.А. Особенности восприятия времени у лиц с различным уровнем прокрастинации // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2016. № 2-2. С. 311–315.
6. Валиуллина Е.В. Влияние самооценки на уровень прокрастинации // *Дискурс : научный журнал*. 2018. № 6 (20). С. 45–50.
7. Руднова Н.А. Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Пермь, 2019. URL: <http://www.ipras.ru/engine/documents/document13730.pdf>
8. Королева А.С. Мотивационные особенности и выраженность прокрастинации у сотрудников современной организации // *Современная наука и ее развитие*. 2017. № 13. URL: [https://www.alley-science.ru/sovremennaya\\_nauka\\_i\\_ee\\_razvitiye\\_\\_13\\_\\_2017/](https://www.alley-science.ru/sovremennaya_nauka_i_ee_razvitiye__13__2017/)
9. Goroshit M., Hen M. Decisional, general and online procrastination: Understanding the moderating role of negative affect in the case of computer professionals // *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. 2018. Vol. 46 (3). P. 279–294. DOI: 10.1080/10852352.2018.1470421.
10. Prem R., Scheel T.E., Weigelt O., Hoffmann K., Korunka C. Procrastination in Daily Working Life: a Diary Study on Within-Person Processes That Link Work Characteristics to Workplace Procrastination // *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. P. 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01087.

11. Metin U.B. Introduction: Towards a wider understanding of workplace procrastination // *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. 2018. Vol. 46 (3). P. 213–214. DOI: 10.1080/10852352.2018.1470368.
12. Hen M. Causes for procrastination in a unique educational workplace // *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. 2018. Vol. 46 (3). P. 215–227. DOI: 10.1080/10852352.2018.1470144.
13. Gareau A., Chamandy M., Kljajic K., Gaudreau P. The detrimental effect of academic procrastination on subsequent grades: the mediating role of coping over and above past achievement and working memory capacity // *Anxiety Stress and Coping*. 2019. Vol. 32 (2). P. 141–154. DOI: 10.1080/10615806.2018.1543763.
14. Sedlakova J., Mylek V., Capkova K., Prochazka J., Vaculik M., Jezek S. Parental control of child as a predictor of academic procrastination // *Proc. of the 11th International Conference on Efficiency and Responsibility in Education* 2014. Prague, 2014. P. 694–702.
15. Ljubin-Golub T., Petricevic E., Rovani D. The role of personality in motivational regulation and academic procrastination // *Educational Psychology*. 2019. Vol. 39 (4). P. 550–568. DOI: 10.1080/01443410.2018.1537479.
16. Ивтутина Е.П., Шуракова Е.С. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов // *Вестник Вятского государственного гуманитарного университета*. 2013. № 4-1. С. 146–151.
17. Микляева А.В., Реброва Д.С., Савинская А.С. Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования // *Известия Иркутского государственного университета. Сер. Психология*. 2017. Т. 19. С. 59–66.
18. Milgram N.A., Sroloff B., Rosenbaum M. The procrastination of everyday life // *Journal of Research in Personality*. 1988. Vol. 22 (2). P. 197–212. DOI: 10.1016/0092-6566(88)90015-3.
19. Rubenstein G. Academic and everyday procrastination and their relation to the five-factor model // *Personality Assessment: New Research / L.B. Palfroft, M.V. Lopez (eds.)*. Haupauge : Nova Science Publishers, Inc, 2009. P. 275–287.
20. Katz I., Eilat K., Nevo N. "I'll do it later": Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination // *Motivation and Emotion*. 2014. Vol. 38 (1). P. 111–119. DOI: 10.1007/s11031-013-9366-1.
21. Stolcis G., McCown W. Procrastination, Hoarding, and Attention Beyond Age 65 a Community-Based Study // *Current Psychology*. 2018. Vol. 37 (2). P. 460–465. DOI: 10.1007/s12144-017-9700-y.
22. Pychyl T.A., Coplan R.J., Reid P.A.M. Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence // *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol. 33 (2). P. 271–285. DOI: 10.1016/s0191-8869(01)00151-9.
23. Zakeri H., Esfahani B.N., Razmjoe M. Parenting Styles And Academic Procrastination // *3rd World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, WCPCG-2012 // Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2013. Vol. 84. P. 57–60. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.06.509.
24. Hong J.C., Hwang M.Y., Kuo Y.C., Hsu W.Y. Parental monitoring and helicopter parenting relevant to vocational student's procrastination and self-regulated learning // *Learning and Individual Differences*. 2015. Vol. 42. P. 139–146. DOI: 10.1016/j.lindif.2015.08.003.
25. Chen B.B. Parent-adolescent attachment and procrastination: the mediating role of self-worth // *Journal of Genetic Psychology*. 2017. Vol. 178 (4). P. 238–245. DOI: 10.1080/00221325.2017.1342593.
26. Tibbett T.P., Ferrari J.R. Return to the origin: what creates a procrastination identity? // *Current Issues in Personality Psychology*. 2019. Vol. 7 (1). P. 1–7. DOI: 10.5114/cipp.2018.75648.
27. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121–131.

28. Чернышева Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2016. № 1. С. 17–26.
29. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М. : Педагогика, 1989.
30. Зобков В.А. Генезис отношения человека к себе. Владимир : Калейдоскоп, 2018.
31. Lay C.H. At last, my research article on procrastination // Journal of research in personality. 1986. Vol. 20 (4). P. 474–495. DOI: 10.1016/0092-6566(86)90127-3.
32. Johnson J.L., Bloom M.A. An analysis of the contribution of the five factor of personality to variance in academic procrastination. // Personality & Individual Differences. 1995. Vol. 18 (1). P. 127–133. DOI: 10.1016/0191-8869(94)00109-6.
33. Atkinson J.W. Towards experimental analyses of human motivation in terms of motives, expectancies and incentives // Motives in fantasy, action and Society. New York, 1958. P. 288–305.
34. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1975.
35. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М. : Педагогика, 1986.
36. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. М. : Наука, 1988.
37. Сосновский Б.А. Мотив и смысл. М. : Прометей, 1993.
38. Виллонас В.К. Психология развития мотивации: современные и классические исследования. Научные данные и жизненные примеры. СПб. : Речь, 2006.
39. Осин Е.Н., Иванова Т.Ю., Гордеева Т.О. Автономная и контролируемая профессиональная мотивация как предикторы субъективного благополучия у сотрудников российских организация // Организационная психология. 2013. № 1. С. 8–29.
40. Rebetz M.M.L., Rochat L., Van der Linden M. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach // Personality and Individual Differences. 2015. Vol. 76. P. 1–6. DOI: 10.1016/j.paid.2014.11.044.
41. Brownlow S., Reasinger R.D. Putting off until Tomorrow What is Better Done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation Toward College Work // Journal of social behavior and personalit. 2012. Vol. 15 (5). P. 15–34.
42. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: why you do it, what to do about it now. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2008.
43. Зобков А.В. Самооценка как акмеологический компонент саморегуляции учебной деятельности учащейся молодежи // Развитие человека в современном мире. 2017. № 1. С. 130–137.
44. Зобков А.В. Акмеология саморегуляции учебной деятельности. Владимир : Изд-во Владимир. гос. ун-та, 2013.
45. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М. : Ин-т психологии РАН, 2010.
46. Моросанова В.И. Психология саморегуляции. М. ; СПб. : Нестор-история, 2012.
47. Rebetz M.M.L., Rochat L., Barsics C., Van der Linden M. Procrastination as a Self-Regulation Failure: the Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts // Psychological Reports. 2018. Vol. 121 (1). P. 26–41. DOI: 10.1177/0033294117720695.
48. Ferrari J.R. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure' // European Journal of Personality. 2001. Vol. 15 (5). P. 391–406. DOI: 10.1002/per.413.abs.
49. Руднова Н.А. Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. № 4 (36). С. 550–561.
50. Lay C.H., Schouwenburg H.C. Trait procrastination, time management, and academic behavior // Journal of social behavior and personality. 1993. Vol. 8 (4). P. 647–647.
51. Baumeister R.F., Heatherton T.F. Self-regulation failure: an overview // Psychological Inquiry. 1996. Vol. 7 (1). pp. 1–15. DOI: 10.1207/s15327965pli0701\_1.
52. Gropel P. Procrastination and emotion regulation // International Journal of Psychology. 2008. Vol. 43 (3-4). P. 591–591.

53. Pychyl T.A., Sirois F.M. Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being // Procrastination, Health, and Well-Being / F.M. Sirois, T.A. Pychyl (eds.). London : Academic Press Ltd-Elsevier Science Ltd, 2016. P. 163–188. DOI: 10.1016/b978-0-12-802862-9.00008-6.
54. Eckert M., Ebert D.D., Lehr D., Sieland B., Berking M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination // Learning and Individual Differences. 2016. Vol. 52. P. 10–18. DOI: 10.1016/j.lindif.2016.10.001.
55. Taylor J., Wilson J.C. Failing time after time: time perspective, procrastination, and cognitive reappraisal in goal failure // Journal of Applied Social Psychology. 2016. Vol. 46 (10). P. 557–564. DOI: 10.1111/jasp.12383.
56. Rothblum E.D., Solomon L.J., Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral-differences between high and low procrastinators // Journal of Counseling Psychology. 1986. Vol. 33 (4). P. 387–394. DOI: 10.1037/0022-0167.33.4.387.
57. Van Eerde W. Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals // Applied Psychology: an International Review. 2000. Vol. 49 (3). P. 372–389. DOI: 10.1111/1464-0597.00021.
58. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М. : УРАО, 1998.
59. Blunt A., Pychyl T.A. Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, procrastination and proneness to boredom // Personality and Individual Differences. 1998. Vol. 24 (6). P. 837–846. DOI: 10.1016/s0191-8869(98)00018-x.
60. Jorke K.B., Fries S., Winter C. Volition, trait procrastination and motivational interference in university students // International Journal of Psychology. 2008. Vol. 43 (3-4). P. 434–434.
61. Zhang S.M., Liu P.W., Feng T.Y. To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination // Wiley Interdisciplinary Reviews – Cognitive Science. 2019. Vol. 10 (4). P. 20. DOI: 10.1002/wcs.1492.
62. Missildine W.H. Your inner child of the past. New York : Simon and Schuster, 1963.
63. Солянин Н.Э., Лингурарь А.В. Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 3. С. 184–188.
64. Janis I., Mann L. Decisioning, a psychological analysis of conflict, choice and commitment. New York : The Free Press, 1979.
65. Зобков В.А. Психологическая структура отношения человека к жизнедеятельности // Вестник Костромского государственного университета. Сер. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016. Т. 22, № 3. С. 31–34.
66. Сапоровская М.В. Психология межпоколенных отношений в семье. М. : Нац. кн. центр, 2014.
67. Савина Е.А., Филиппова Г.Г., Эйдемиллер Э.Г. Родители и дети. Психология взаимоотношений. М. : Когито-Центр, 2003.
68. Леонов Н.И. Конфликт в системе отношений личности // Современное состояние и перспективы развития психологии отношения человека к жизнедеятельности : сб. науч. тр., посвящ. 125-летию со дня рождения В.Н. Мясищева. Владимир–М. : Изд-во Владимир. гос. ун-та, 2018. С. 37–42.
69. Зобков А.В. Проблема единства отношения и саморегуляции деятельности // Вестник Костромского государственного университета. Сер. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. № 2. С. 26–33.

*Поступила в редакцию 27.09.2019 г.; повторно 01.07.2020 г.;  
принята 02.09.2020 г.*

**Зобков Александр Валерьевич** – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и педагогической психологии Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.  
E-mail: av.zobkov@gmail.com

**For citation:** Zobkov, A.V. To the Problem of Parental Procrastination in Interaction with Children. *Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal – Siberian journal of psychology*. 2020; 77: 90–110. doi: 10.17223/17267080/77/5. In Russian. English Summary

## **To the Problem of Parental Procrastination in Interaction with Children**

**A.V. Zobkov<sup>a</sup>**

<sup>a</sup> *Vladimir State University, 87, Gorky Str., Vladimir, 600000, Russian Federation*

### **Abstract**

The practice of psychological counseling with adults who have children, and psychological work with children shows that the postponement of kid things by parents occurs often. As a result of procrastination of parents in interaction with children (parental procrastination) there are negative psychological consequences for parents and children. In psychological science, much attention is paid to the problem of human procrastination, but the procrastination of parents in the interaction of children is not studied. Available studies consider the parent-child relationship only as a cause of procrastination of the child. The article raises the problem of studying procrastination of a parent in interaction with a child (parental procrastination). The psychological features of general procrastination and parental procrastination are compared. Parental procrastination is associated with specific time intervals that require specific actions from the parent. They consciously tolerate interaction with the child often hiding behind objective circumstances. Adults understand the negative consequences of procrastination, such as changing relationships with the child, reducing the level of trust of the child to them, subjective discomfort caused by understanding the negative consequences of procrastination for the child.

Analyzing scientific data on the problem of General human procrastination, we develop and justify an approach to the study of parental procrastination. Procrastination is associated with a violation of self-regulation. Violation of self-regulation activities requires: a) the study of self-procrastinate parents, motivation, personality traits, emotional-volitional and cognitive spheres of personality, unconscious mental mechanisms of self-regulation; b) define the relationship of personal characteristics with the characteristics of goal setting (planning), assessment of internal and external conditions of activity (modeling), programming their actions, evaluation of the result, correction of actions and approval of the goal.

Considering parental procrastination as a particular psychological problem, it is proposed: a) to consider it in connection with sociological characteristics (family composition, age characteristics of family members), family traditions, experience of family life of parents (number of marriages), etc.; b) through the system of human relations (to oneself, to others, to business; parent-child relations, intergenerational relations).

The methodological unity of the categories "attitude" and "self-regulation" of activity allows us to create a holistic theoretical model of the study of parental procrastination. The model is presented in the conclusion of the article in a structure form.

The analysis allows outlining the directions of psychological counseling work with procrastinating parents: work on taking responsibility for decisions in their vital activity; formation of self-regulation skills of activity; formation of emotional regulation skills.

**Keywords:** procrastination; parents; interaction with children; theoretical model; self-regulation.

### **References**

1. Steel, P. (2007) The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulation failure. *Psychological Bulletin*. 133(1). pp. 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65

2. Ferrari, J.R., Johnson, J.L. & McCown, W.G. (1995) *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
3. Harriott, J. & Ferrari, J.R. (1996) Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports*. 78(2). pp. 611–616. DOI: 10.2466/pr0.1996.78.2.611
4. Neyaskina, Yu.Yu. & Sibirtseva, E.I. (2016) Personal and Professional Resources of People with Different Levels of Procrastination. *Uchenye zapiski Zabaykal'skogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. Pedagogicheskie nauki – Scholarly Notes of Transbaikal State University. Pedagogical sciences*. 11(5). pp. 67–83. (In Russian). DOI: 10.21209/2542-0089-2016-11-5-67-83
5. Plotkina, S.V. & Barashkova, S.A. (2016) Osobennosti vospriyatiya vremeni u lits s razlichnym urovnem prokrastinatsii [Time perception in persons with different levels of procrastination]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy*. 2-2. pp. 311–315.
6. Valiullina, E.V. (2018) Influence of the self-rating on the procrastination level. *Diskurs: nauchnyy zhurnal*. 6(20). pp. 45–50. (In Russian).
7. Rudnova, N.A. (2019) *Individual'no-lichnostnye prediktory prokrastinatsii v raznye periody vzroslosti* [Individual predictors of procrastination in different periods of adulthood]. Abstract of Psychology Cand. Diss. Perm. [Online] Available from: <http://www.ipras.ru/engine/documents/document13730.pdf>
8. Koroleva, A.S. (2017) Motivatsionnye osobennosti i vyrazhennost' prokrastinatsii u sotrudnikov sovremennoy organizatsii [Motivational features and severity of procrastination in employees of a modern organization]. *Sovremennaya nauka i ee razvitie*. 13. [Online] Available from: [https://www.alley-science.ru/sovremennaya\\_nauka\\_i\\_ee\\_razvitie\\_\\_13\\_\\_2017/](https://www.alley-science.ru/sovremennaya_nauka_i_ee_razvitie__13__2017/)
9. Goroshit, M. & Hen, M. (2018) Decisional, general and online procrastination: Understanding the moderating role of negative affect in the case of computer professionals. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. 46(3). pp. 279–294. DOI: 10.1080/10852352.2018.1470421
10. Prem, R., Scheel, T.E., Weigelt, O., Hoffmann, K. & Korunka, C. (2018) Procrastination in Daily Working Life: a Diary Study on Within-Person Processes That Link Work Characteristics to Workplace Procrastination. *Frontiers in Psychology*. 9. pp. 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01087
11. Metin, U.B. (2018) Introduction: Towards a wider understanding of workplace procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. 46(3). pp. 213–214. DOI: 10.1080/10852352.2018.1470368
12. Hen, M. (2018) Causes for procrastination in a unique educational workplace. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. 46(3). pp. 215–227. DOI: 10.1080/10852352.2018.1470144
13. Gareau, A., Chamandy, M., Kljajic, K. & Gaudreau, P. The detrimental effect of academic procrastination on subsequent grades: the mediating role of coping over and above past achievement and working memory capacity. *Anxiety Stress and Coping*. 32(2). pp. 141–154. DOI: 10.1080/10615806.2018.1543763
14. Sedlakova, J., Mylek, V., Capkova, K., Prochazka, J., Vaculik, M. & Jezek, S. (2014) Parental control of child as a predictor of academic procrastination. *Proc. of the 11th International Conference on Efficiency and Responsibility in Education*. Prague: [s.n.]. pp. 694–702.
15. Ljubin-Golub, T., Petricevic, E. & Rovani, D. (2019) The role of personality in motivational regulation and academic procrastination. *Educational Psychology*. 39(4). pp. 550–568. DOI: 10.1080/01443410.2018.1537479
16. Ivutina, E.P. & Shurakova, E.S. (2013) Academic procrastination as a manifestation of students' defensive coping. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta – Herald of Vятka State University*. 4-1. pp. 146–151. (In Russian).

17. Miklyaeva, A.V., Rebrova, D.S. & Savinskaya, A.S. (2017) Academic Procrastination among Students: the Results of Empirical Research. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. Psikhologiya – The Bulletin of Irkutsk State University. Psychology*. 19. pp. 59–66. (In Russian).
18. Milgram, N.A., Sroloff, B. & Rosenbaum, M. (1988) The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*. 22(2). pp. 197–212. DOI: 10.1016/0092-6566(88)90015-3
19. Rubenstein, G. (2009) Academic and everyday procrastination and their relation to the five-factor model. In: Palfroft, L.B. & Lopez, M.V. (eds) *Personality Assessment: New Research*. Hauppauge: Nova Science Publishers, Inc. pp. 275–287.
20. Katz, I., Eilat, K. & Nevo, N. (2014) “I’ll do it later”: Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination. *Motivation and Emotion*. 38(1). pp. 111–119. DOI: 10.1007/s11031-013-9366-1
21. Stolcis, G. & McCown, W. (2018) Procrastination, Hoarding, and Attention Beyond Age 65: a Community-Based Study. *Current Psychology*. 37(2). pp. 460–465. DOI: 10.1007/s12144-017-9700-y
22. Pychyl, T.A., Coplan, R.J. & Reid, P.A.M. (2002) Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*. 33(2). pp. 271–285. DOI: 10.1016/s0191-8869(01)00151-9
23. Zakeri, H., Esfahani, B.N. & Razmjoe, M. (2013) Parenting Styles And Academic Procrastination. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 84. pp. 57–60. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.06.509
24. Hong, J.C., Hwang, M.Y., Kuo, Y.C. & Hsu, W.Y. (2015) Parental monitoring and helicopter parenting relevant to vocational student's procrastination and self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*. 42. pp. 139–146. DOI: 10.1016/j.lindif.2015.08.003
25. Chen, B.B. (2017) Parent-adolescent attachment and procrastination: the mediating role of self-worth. *Journal of Genetic Psychology*. 178(4). pp. 238–245. DOI: 10.1080/00221325.2017.1342593
26. Tibbett, T.P. & Ferrari, J.R. (2019) Return to the origin: what creates a procrastination identity? *Current Issues in Personality Psychology*. 7(1). pp. 1–7. DOI: 10.5114/cipp.2018.75648
27. Varvaricheva, Ya.I. (2010) Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya [The phenomenon of procrastination: problems and perspectives of research]. *Voprosy psikhologii*. 3. pp. 121–131.
28. Chernysheva, N.A. (2016) Prokrastinatsiya: aktual'noe sostoyanie problemy i perspektivy izucheniya [Procrastination: the current state of the problem and prospects of study]. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta*. 1. pp. 17–26.
29. Elkonin, D.B. (1989) *Izbrannye psikhologicheskie trudy* [Selected Psychological Works]. Moscow: Pedagogika.
30. Zobkov, V.A. (2018) *Genezis otnocheniya cheloveka k sebe* [The genesis of a person's attitude to themselves]. Vladimir: Kaleydoskop.
31. Lay, C.H. (1986) At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 20(4). pp. 474–495. DOI: 10.1016/0092-6566(86)90127-3
32. Johnson, J.L. & Bloom, M.A. (1995) An analysis of the contribution of the five factor of personality to variance in academic procrastination. *Personality & Individual Differences*. 18(1). pp. 127–133. DOI: 10.1016/0191-8869(94)00109-6
33. Atkinson, J.W. (1958) Towards experimental analyses of human motivation in terms of motives, expectancies and incentives. In: Atkinson, J.W. (ed.) *Motives in Fantasy, Action and Society*. New York: Van Nostrand. pp. 288–305.

34. Leontiev, A.N. (1975) *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow: Politizdat.
35. Heckhausen, H. (1986) *Motivatsiya i deyatel'nost'* [Motivation and activity]. Translated from German. Moscow: Pedagogika.
36. Kovalev, V.I. (1988) *Motivy povedeniya i deyatel'nosti* [Motives of behavior and activity]. Moscow: Nauka.
37. Sosnovsky, B.A. (1993) *Motiv i smysl* [Motive and meaning]. Moscow: Prometey.
38. Vilyunas, V.K. (2006) *Psikhologiya razvitiya motivatsii: sovremennyye i klassicheskie issledovaniya. Nauchnye dannye i zhiznennyye primery* [The developmental psychology of motivation: modern and classical research. Scientific evidence and life examples]. St. Petersburg: Rech'.
39. Osin, E.N., Ivanova, T.Yu. & Gordeeva, T.O. (2013) Avtonomnaya i kontroliruemaya professio-nal'naya motivatsiya kak prediktory sub"ektivnogo blagopoluchiya u sotrudnikov rossiyskikh organizatsiya [Autonomous and controlled professional motivation as a predictor of subjective well-being in Russian employees]. *Organizatsionnaya psikhologiya – Organizational psychology*. 1. pp. 8–29.
40. Rebetz, M.M.L., Rochat, L. & Van der Linden, M. (2015) Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*. 76. pp. 1–6. DOI: 10.1016/j.paid.2014.11.044
41. Brownlow, S. & Reasinger, R.D. (2012) Putting off until Tomorrow What is Better Done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation Toward College Work. *Journal of Social Behavior and Personality*. 15(5). pp. 15–34.
42. Burka, J.B. & Yuen, L.M. (2008) *Procrastination: why you do it, what to do about it now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
43. Zobkov, A.V. (2017) Samootsenka kak akmeologicheskiy komponent samoregulyatsii uchebnoy deyatel'nosti uchashcheyshya molodezhi [Self-assessment as an acmeological component of self-regulation of educational activities of student youth]. *Razvitie cheloveka v sovremennom mire*. 1. pp. 130–137.
44. Zobkov, A.V. (2013) *Akmeologiya samoregulyatsii uchebnoy deyatel'nosti* [Acmeology of self-regulation of educational activity]. Vladimir: Vladimir State University.
45. Sergienko, E.A., Vilenskaya, G.A. & Kovaleva, Yu.V. (2010) *Kontrol' povedeniya kak sub"ektivnaya regulyatsiya* [Behavior control as subjective regulation]. Moscow: Institute of Psychology RAS.
46. Morosanova, V.I. (2012) *Psikhologiya samoregulyatsii* [The psychology of self-regulation]. Moscow; St. Petersburg: Nestor-istoriya.
47. Rebetz, M.M.L., Rochat, L., Barsics, C. & Van der Linden, M. (2018) Procrastination as a Self-Regulation Failure: the Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Psychological Reports*. 121(1). pp. 26–41. DOI: 10.1177/0033294117720695
48. Ferrari, J.R. (2001) Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European Journal of Personality*. 15(5). pp. 391–406. DOI: 10.1002/per.413.abs
49. Rudnova, N.A. (2018) Self-regulation's characteristics of activity as factors of procrastination. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya*. 4(36). pp. 550–561. (In Russian). DOI: 10.17072/2078-7898/2018-4-550-561
50. Lay, C.H. & Schouwenburg, H.C. (1993) Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*. 8(4). pp. 647–647.
51. Baumeister, R.F. & Heatherton, T.F. (1996) Self-regulation failure: an overview. *Psychological Inquiry*. 7(1). pp. 1–15. DOI: 10.1207/s15327965pli0701\_1
52. Gropel, P. (2008) Procrastination and emotion regulation. *International Journal of Psychology*. 43(3-4). pp. 591–591.

53. Pychyl, T.A. & Sirois, F.M. (2016) Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. In: Pychyl, T.A. & Sirois, F.M. (eds) *Procrastination, Health, and Well-Being*. London: Academic Press Ltd-Elsevier Science Ltd. pp. 163–188. DOI: 10.1016/b978-0-12-802862-9.00008-6
54. Eckert, M., Ebert, D.D., Lehr, D., Sieland, B. & Berking, M. (2016) Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*. 52. pp. 10–18. DOI: 10.1016/j.lindif.2016.10.001
55. Taylor, J. & Wilson, J.C. (2016) Failing time after time: time perspective, procrastination, and cognitive reappraisal in goal failure. *Journal of Applied Social Psychology*. 46(10). pp. 557–564. DOI: 10.1111/jasp.12383
56. Rothblum, E.D., Solomon, L.J. & Murakami, J. (1986) Affective, cognitive, and behavioral-differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 33(4). pp. 387–394. DOI: 10.1037/0022-0167.33.4.387
57. Van Eerde, W. (2000) Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: an International Review*. 49(3). pp. 372–389. DOI: 10.1111/1464-0597.00021
58. Ivannikov, V.A. (1998) *Psikhologicheskie mekhanizmy volevoy regulyatsii* [Psychological mechanisms of volitional regulation]. Moscow: URAO, 1998.
59. Blunt, A. & Pychyl, T.A. (1998) Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, procrastination and proneness to boredom. *Personality and Individual Differences*. 24(6). pp. 837–846. DOI: 10.1016/s0191-8869(98)00018-x
60. Jorke, K.B., Fries, S. & Winter, C. (2008) Volition, trait procrastination and motivational interference in university students. *International Journal of Psychology*. 43(3-4). pp. 434–434.
61. Zhang, S.M., Liu, P.W. & Feng, T.Y. (2019) To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination. *Wiley Interdisciplinary Reviews – Cognitive Science*. 10(4). pp. 20. DOI: 10.1002/wcs.1492
62. Missildine, W.H. (1963) *Your inner child of the past*. New York: Simon and Schuster.
63. Solynin, N.E. & Lingurar, A.V. (2017) Osobennosti zashchitnogo i sovladayushchego povedeniya studentov s raznym urovnem prokrastinatsii [Protective and coping behavior of students with different levels of procrastination]. *Yaroslavskiy pedagogicheskii vestnik – Yaroslavl Pedagogical Bulletin*. 3. pp. 184–188.
64. Janis, I. & Mann, L. (1979) *Decisioning, a psychological analysis of conflict, choice and commitment*. New York: The Free Press.
65. Zobkov, V.A. (2016) The psychological structure of human's attitude to life. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika – Vestnik of Nekrasov Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 22(3). pp. 31–34. (In Russian).
66. Saporovskaya, M.V. (2014) *Psikhologiya mezhpokolennykh otosheniy v sem'e* [Psychology of intergenerational relationships in the family]. Moscow: Nats. kn. Tsentr.
67. Savina, E.A., Filippova, G.G. & Eydemiller, E.G. (2003) *Roditeli i deti. Psikhologiya vzaimootosheniy* [Parents and children. Relationship psychology]. Moscow: Kogito-Tsentr.
68. Leonov, N.I. (2018) [Conflict in the system of personality relations]. *Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya psikhologii otosheniya cheloveka k zhiznedeyatel'nosti* [Current state and development prospects of the psychology of human attitudes to life]. Proc. of the Conference. Vladimir–Moscow: Vladimir State University. pp. 37–42. (In Russian).
69. Zobkov, A.V. (2018) The problem of unity of attitude and self-regulation of activity. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. Pedagogika. Psikhologiya*.

*Sotsiokinetika – Vestnik of Nekrasov Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2. pp. 26–33. (In Russian).*

*Received 27.09.2019; Revised 01.07.2020;  
Accepted 02.09.2020*

**Alexander V. Zobkov** – Professor, Department of General and Pedagogical Psychology, Vladimir State University, D. Sc. (Psychol), Professor.  
E-mail: av.zobkov@gmail.com