

Исследование взаимосвязи прокрастинации в области здоровьесбережения и психологического благополучия личности

Р. В. Ершова¹, Л. Ф. Бородина²

¹доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, Государственный социально-гуманитарный университет. Россия, г. Коломна. E-mail: erchovareg@mail.ru

²аспирант кафедры психологии, Государственный социально-гуманитарный университет. Россия, г. Коломна. E-mail: kharisovalarisa@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования прокрастинации и психологического благополучия в сфере здоровьесбережения. Целью исследования являлся сравнительный анализ связи показателей прокрастинации и параметров психологического благополучия среди участников образовательной онлайн-программы «Сотка: стодневный воркаут». В исследовании приняли участие 118 человек: 96 мужчин и 22 женщины в возрасте от 17 до 58 лет. Для определения уровня прокрастинации использовалась шкала общей прокрастинации Тукмана в адаптации Т. Л. Крюковой, уровень психологического благополучия измерялся при помощи методики К. Рифф, в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко. Согласно данным исследования, прокрастинация может выступать предиктором психологического благополучия у лиц, участвующих в программах, направленных на укрепление здоровья. Откладывание в конечном счете может приводить к сложностям в организации повседневной деятельности, чувству слабого контроля над складывающимися обстоятельствами и безрассудному отношению к представляющимся возможностям («управление средой»), к негативной самооценке, неудовлетворенности обстоятельствами собственной жизни, ощущению никчемности и бессилия («баланс аффекта»), дефициту смысла в жизни, сужению числа целей или намерений («цели в жизни, осмысленность жизни»), к недовольству собой, событиями своего прошлого («самопринятие»), снижению общего показателя психологического благополучия. Результаты проведенного исследования согласуются с данными, полученными при изучении связи академической прокрастинации и психологического благополучия, что позволяет предположить, что вне зависимости от области проявления «привычка к откладыванию» может снижать ощущение наполненности жизни и чувство субъективного благополучия у людей, ей обладающих.

Ключевые слова: прокрастинация, психологическое благополучие, здоровьесбережение, предикты прокрастинации, пассивная прокрастинация, активная прокрастинация, академическая прокрастинация.

Введение. Прокрастинация вызывает значительный интерес со стороны исследователей в течение последних десятилетий. Данный феномен обычно определяется как черта характера или поведенческая предрасположенность откладывать выполнение задач или принятие решений [27]. Steel понимает прокрастинацию как добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на негативные последствия, связанные с задержкой [41]. Lau также говорит о прокрастинации как об иррациональном откладывании, которое влечет за собой негативный эффект для личности [24]. Tuckman и другие определяют прокрастинацию как недостаток или отсутствие саморегуляции, тенденцию откладывать или избегать выполнение необходимой деятельности [43]. В отличие от лени, прокрастинация сопровождается негативными чувствами и переживаниями, связанными с невыполненной деятельностью, а активность субъекта может быть направлена на выполнение незначительных, несрочных либо бессмысленных дел. Милграм предполагает, что возникновение прокрастинации характерно для технически развитых стран [26]. В своих исследованиях Harriott and Ferrari [20] показали, что до 20 % взрослых людей сталкиваются с проблемой прокрастинации. По данным Balkis и Duru [10], Özer B. U., Demir A., Ferrari J. R. [29], от последствий академической прокрастинации страдают от 23 до 52 % студентов.

За рубежом проводится значительное число исследований прокрастинации (130 000 статей на английском языке, по данным Google Scholar), однако в России изучению этого феномена уделяется недостаточно внимания (1350 русскоязычных публикаций), в том числе отсутствует информация о том, каким образом прокрастинация в сфере заботы о здоровье может быть связана с психологическим благополучием личности. Данный факт позволил сформулировать научную проблему исследования взаимосвязи прокрастинации в области здоровьесбережения и психологического благополучия личности.

Несмотря на дискуссионность понятия психологического благополучия, большинство исследователей понимают под ним единство воспринимаемого уровня счастья и удовлетворенности жизнью, баланса положительных и отрицательных эмоций, осмысленности жизни, позитивных социальных отношений, мотивационной вовлеченности в собственную жизнедеятельность и позитивной самореализации личности [3; 4; 6; 13; 16; 34].

Анализ проблемного поля показал, что существует ограниченное количество эмпирических исследований о взаимосвязи между психологическим благополучием и прокрастинацией [5; 7; 9; 19; 23; 28; 33; 40; 45]. Некоторые исследователи отмечают, что прокрастинаторы имеют более низкие оценки по шкале психологического благополучия. Sirois and Tosti объясняют данный факт тем, что откладывание, помогающее снимать стресс и беспокойство в краткосрочной перспективе, приводит к отрицательным результатам в долгосрочном контексте, а возникающая при этом самокритика снижает уровень психологического благополучия личности [39]. Изучив 1577 интернет-пользователей Германии, Reinecke L. et al. пришли к выводу, что прокрастинация, проявляющаяся как стремление к неконтрольному потреблению развлекательного контента в интернете, повышает риск развития негативных эмоций, депрессии и тревожности [31]. Yang Z. et al. в своем исследовании обнаружили, что проблемное (аддиктивное) использование смартфонов является предиктором академической прокрастинации и академической тревожности, а также оказывает влияние на субъективное благополучие студентов [45]. Jayaraja A. R., Tan S. A., Ramasamy P. N. определили прокрастинацию как важный предиктор психологического здоровья студентов [21]. Беспокойство, тревога, снижающие уровень субъективного благополучия, часто диагностируются у склонных к академической прокрастинации [18; 25; 37; 38; 42]. Некоторые исследования демонстрируют сильную связь между прокрастинацией и стрессом: откладывание важных задач сокращает время на их выполнение, что, вкуче со снижением самооценки и неприятными мыслями и эмоциями, увеличивает уровень стресса [18; 37; 38]. Sirois and Tosti обнаружили, что лица с высоким уровнем прокрастинации имеют более высокий уровень стресса и более низкие показатели физического здоровья [39], другие исследователи выявили связь прокрастинации с заболеваниями, связанными со стрессом [18; 37; 38]. Rice K. G., Richardson C. M. E., Clark D., изучая связь перфекционизма, прокрастинации и уровня психологического стресса у студентов, пришли к выводу, что прокрастинация не повлияла на уровень стресса среди студентов с высоким уровнем перфекционизма, но среди учащихся с низким уровнем перфекционизма самый высокий уровень стресса имели студенты, склонные к прокрастинации [32]. Balkis M., Durgu E. обнаружили связь между прокрастинацией и эмоциональным благополучием студентов [11]. Fernie and Spada показали, что положительные метакогнитивные убеждения помогают улучшить академическую успеваемость и снизить уровень прокрастинации [17]. В исследовании Mortazavi F., посвященном изучению академической прокрастинации среди студентов университета медицинских наук, было обнаружено, что академическая прокрастинация отрицательно коррелирует с показателями благополучия студентов [28]. С. Л. Ящук было выявлено наличие взаимосвязи прокрастинации с уровнем субъективного благополучия: чем выше уровень субъективного благополучия, тем ниже склонность к прокрастинации; чем ниже уровень субъективного благополучия, тем, соответственно, выше уровень прокрастинации; средний уровень субъективного благополучия свидетельствует о существенной склонности к прокрастинации [9].

С другой стороны, среди студентов медицинского института РУДН была обнаружена значимая положительная корреляция между параметрами прокрастинации и субъективного благополучия [7]. Исследователи утверждают, что явление прокрастинации носит защитный характер. Emily Anne Habelrih and Richard Edward Hicks с позиций дискуссионной двухфакторной модели прокрастинации доказали, что пассивная (традиционная) прокрастинация снижает уровень психологического благополучия личности, тогда как активная прокрастинация помогает сохранять психологическое здоровье [19].

Следует отметить, что большая часть исследований в данной области посвящена академической прокрастинации, что вполне объяснимо, поскольку результаты учебной деятельности существенно влияют на психологическое, социальное и материальное благополучие индивида [23; 40]. Тем не менее, необходимо более полное изучение феномена во всех сферах человеческой деятельности: трудовой деятельности, в сфере саморазвития и заботы о здоровье. Исследование проблемы прокрастинации в сфере здоровьесбережения поможет выявить предикты поведения, мешающего формированию и становлению привычек здорового образа жизни, их влияние на психологическое благополучие личности.

Целью исследования было проведение сравнительного анализа связи показателей прокрастинации и параметров психологического благополучия среди участников образовательно-оздоровительной онлайн-программы «Сотка: стодневный воркаут» с разным уровнем сформированности привычки к откладыванию.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что существуют структурно-содержательные различия психологического благополучия в группах с высоким и низким уровнем прокрастинации в области здоровьесбережения.

Процедура и методы. Исследование проводилось среди участников образовательно-оздоровительной онлайн-программы «Сотка: стодневный воркаут». Программа длится сто дней и предполагает ежедневное знакомство зарегистрированных на сайте программы участников с информационными постами (они включают рекомендации по правильному питанию, фитнес-тренировкам, информацию о здоровье и саморазвитии) и ежедневное выполнение предлагаемых комплексов физических упражнений.

Набор участников исследования (респондентов) проходил среди участников программы. Обращение с просьбой принять участие в исследовании и ссылками на опросники, созданные в гугл-формах, направлялись участникам на электронную почту и в мессенджеры социальных сетей.

В итоге ответили на электронные письма и заполнили онлайн-опросники 118 человек: 96 мужчин и 22 женщины в возрасте от 17 до 58 лет (средний возраст – 34,83).

Для определения уровня прокрастинации использовалась шкала общей прокрастинации Тукмана в адаптации Т. Л. Крюковой, включающая 16 утверждений, измеряющих уровень прокрастинации по пятибалльной шкале: от 1 балла – «совершенно не согласен» до 5 баллов – «совершенно согласен».

Уровень психологического благополучия измерялся при помощи методики К. Рифф, в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко, которая включает десять субшкал. Субшкала «Позитивные отношения с окружающими» измеряет количество качественного общения с другими людьми, способность к близости и эмпатии. Субшкала «Автономия» измеряет способность человека быть независимым, самостоятельно оценивать поступки и качества собственного характера, противостоять давлению социума. Субшкала «Управление средой» измеряет способность эффективного управления текущими делами, умение использовать любые обстоятельства жизни в собственных интересах. Субшкала «Личностный рост» измеряет уровень уверенности в собственном развитии, осознанную реализацию личностного потенциала. Субшкала «Цели в жизни» измеряет наличие целей, ощущение проживания осмысленной жизни. Субшкала «Самопринятие» отражает уровень выраженности позитивного отношения к своим личностным характеристикам. Субшкала «Баланс аффекта» измеряет общую удовлетворенность жизнью, наличие стабильной позитивной самооценки, принятие себя со всеми имеющимися качествами личности. Субшкала «Осмысленность жизни» измеряет ощущение того, что настоящее и прошлое осмысленны, наличие придающих смысл жизни убеждений. Субшкала «Человек как открытая система» отражает способность человека воспринимать новую информацию и интегрировать новый опыт в свою жизнь. Субшкала «Автономия» измеряет способность человека самостоятельно принимать решения, выстраивать границы в общении с окружающими, отстаивать свое мнение и противостоять социальному давлению [8].

Для математико-статистической обработки данных использовался программный пакет IBM SPSS Statistics v.23.

Результаты и их обсуждение. После первичной статистической обработки результатов диагностики участники исследования были разделены на три группы в зависимости от уровня общей прокрастинации: 1 группа – респонденты с низким уровнем прокрастинации (29–37 баллов по шкале прокрастинации, n=20), 2 группа – респонденты со средним уровнем прокрастинации (38–55 баллов, n=72), 3 группа – респонденты с высоким уровнем прокрастинации (56 и выше баллов, n=26).

Поскольку критерий нормальности распределения Шапиро – Уилка показал, что распределение признаков в генеральной совокупности отличается от нормального ($p=0,43$), для выявления межгрупповых различий был использован непараметрический критерий Крускалла – Уоллеса.

С использованием критерия Крускалла – Уоллеса было проведено сравнение показателей психологического благополучия у лиц с низким уровнем (группа 1), средним (группа 2) и высоким (группа 3) уровнем прокрастинации. По результатам сравнения межгрупповые различия в степени выраженности показателей психологического благополучия не обнаружались только по переменной «Автономия» ($p=0,190$), таким образом, вне зависимости от уровня прокрастинации все респонденты отличаются самостоятельностью, независимостью и способностью к саморегуляции поведения.

Для определения содержательных особенностей межгрупповых различий было проведено попарное сравнение групп с использованием U-критерия Манна Уитни (табл. 1). Показателем достоверности различий при сравнении трех групп является $p \leq 0,017$ ($p=0,05:3$).

Таблица 1

**Статистическая оценка различий
в значениях уровня психологического благополучия у лиц с низким (группа 1),
средним (группа 2) и высоким (группа 3) уровнем прокрастинации**

	Позитивные отношения окружающими	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Психологическое благополучие (общая сумма баллов)
средний ранг Группа 1 (N=20)	56,4	53,3	57,6	55,5	60,5	60,2	30,0	60,7	57,5	62,8
средний ранг Группа 2 (N=72)	43,75	44,61	43,42	44,0	42,61	42,69	51,08	42,56	43,44	41,97
p	0,061	0,197	0,035	0,088	0,008	0,009	0,002	0,007	0,037	0,002
средний ранг Группа 1 (N=20)	31,3	26,9	33,7	30,6	30,6	31,6	13,1	31,3	31,4	33,1
средний ранг Группа 3 (N=26)	17,5	20,88	15,65	18,04	18,04	17,27	31,5	17,5	17,42	16,12
p	0,001	0,131	0,000	0,002	0,002	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000
средний ранг	54,81	51,56	60,75	56,03	55,89	56,00	40,06	56,61	55,89	58,19
средний ранг Группа 3 (N=26)	34,81	43,81	18,35	31,42	31,81	31,5	75,65	29,81	31,81	25,42
p	0,002	0,233	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Примечание: жирным шрифтом выделены статистически значимые различия в группах.

Как следует из таблицы, большее число статистически значимых различий обнаружено между группами 1 и 3 (низкий и высокий уровень прокрастинации) и группами 2 и 3 (средний и высокий уровень прокрастинации). Группы 1 и 2 с точки зрения количественных характеристик показателей психологического благополучия являются более схожими, различия в них обнаружены лишь по 4 субшкалам: «Цели в жизни», «Самопринятие», «Баланс аффекта», «Осмысленность жизни» и интегральному показателю психологического благополучия. Для респондентов с низким уровнем прокрастинации в сравнении с теми, у кого в умеренной степени сформирована привычка к «откладыванию», характерны направленность на достижение целей, глубокое самопринятие, уверенность в собственных силах, открытость новому опыту, целостный взгляд на жизнь.

Наименьшие показатели по субшкалам психологического благополучия обнаружены у лиц с высоким уровнем прокрастинации. Эту группу респондентов можно охарактеризовать как людей, зависящих от оценки окружающих («Позитивные отношения с другими»); испытывающих трудности в организации ежедневной деятельности, лишенных чувства контроля

над происходящими в жизни событиями («Управление средой»), склонных испытывать скуку, неспособных устанавливать новые отношения или изменять свое поведение («Личностный рост»); они могут обладать дефицитом смысла в жизни, иметь мало жизненных целей («Цель в жизни»); испытывать разочарования от событий своего прошлого, недовольство собой («Самопринятие»), низкую самооценку, ощущение собственной никчемности и бессилия («Баланс аффекта»); их отличает восприятие своей жизни как лишенной смысла («Осмысленность жизни»); фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов собственной жизни («Управление средой»).

Наличие количественных различий в переменных психологического благополучия у респондентов трех групп позволило предположить, что прокрастинация может выступать в качестве предиктора психологического благополучия у участников программ здоровьесбережения. Для проверки предположения был проведен линейный регрессионный анализ, в котором в качестве независимой переменной (предиктора) использовалась шкала прокрастинации, а зависимыми переменными выступали переменные психологического благополучия и его интегральный показатель (табл. 2).

Таблица 2

Сводка модели линейной регрессии (независимая переменная «Прокрастинация», зависимая переменная «Психологическое благополучие»)

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
Позитивное отношение	,320 ^a	,102	,095	9,890
Управление средой	,686 ^a	,470	,466	7,780
Личностный рост	,315 ^a	,099	,091	10,206
Цели в жизни	,453 ^a	,205	,198	11,902
Самопринятие	,430 ^a	,185	,178	11,483
Автономия	,236 ^a	,056	,048	10,909
Баланс аффекта	,613 ^a	,375	,370	14,637
Осмысленность жизни	,515 ^a	,265	,259	16,204
Человек как открытая система	,265 ^a	,070	,062	9,595
Психологическое благополучие (интегральный показатель)	,525 ^a	,275	,269	45,786

Примечание: а. Предикторы: (конст) прокрастинация.

Как следует из сводки регрессионной модели, в наибольшей степени прокрастинация влияет на показатели «управление средой» (48 % вариации зависимой переменной объясняются вариацией независимой переменной), «баланс аффекта» (37,5 %), «осмысленность жизни» (26,5 %), «цели в жизни» (20,5 %), «самопринятие» (18,5 %). Интегральный показатель психологического благополучия в исследуемой нами эмпирической выборке в 27,5 % случаев может быть объяснен показателями прокрастинации.

В большей степени независимыми от «привычки к откладыванию» переменными психологического благополучия можно считать показатели «личностного роста» (9,9 %), «автономии» (5,6 %), «человек как открытая система» (7 %).

Оценка значимости коэффициента детерминации (F-статистика) показала, что предсказательная сила полученной отрицательной регрессионной линейной модели высокая, вероятность того, что прокрастинация детерминирует психологическое благополучие, по разным шкалам колеблется от 94 % до 99,99 % (табл. 3).

Таблица 3

Показатели дисперсионного анализа связи показателей прокрастинации (независимая переменная) и психологического благополучия (зависимая переменная)

Модель	Средний квадрат	F	Значимость
Позитивное отношение	1293,456	13,2231	,000 ^b
Управление средой	6237,002	103,03	,000 ^b
Личностный рост	1326,924	12,7394	,001 ^b
Цели в жизни	4238,977	29,9219	,000 ^b
Самопринятие	3463,69	26,2685	,000 ^b

Окончание табл. 3

Модель	Средний квадрат	F	Значимость
Автономия	816,9429	6,8653	,010 ^b
Баланс аффекта	14939,21	69,7329	,000 ^b
Осмысленность жизни	10981,34	41,8218	,000 ^b
Человек как открытая система	806,8321	8,76417	,004 ^b
Психологическое благополучие (интегральный показатель)	92360,72	44,0582	,000 ^b

Примечание: b. Предикторы: (конст) прокрастинация.

Выводы. Выводы данного исследования подтверждают предположения о том, что прокрастинация может выступать предиктором психологического благополучия у лиц, участвующих в программах, направленных на укрепление здоровья. Откладывание в конечном счете может приводить к трудностям в организации текущей деятельности, чувству слабого контроля над обстоятельствами жизни, безответственному отношению к потенциальным возможностям («управление средой»), к нестабильной самооценке, к неудовлетворенности событиями, происходящими в жизни, ощущению никчемности и бессилия («баланс аффекта»), дефициту смысла в жизни, уменьшению числа целей или намерений («цели в жизни, осмысленность жизни»); к недовольству собственными личностными характеристиками и обстоятельствами прошлого («самопринятие»), снижению общего показателя психологического благополучия.

Результаты проведенного исследования согласуются с данными, полученными при изучении связи академической прокрастинации и психологического благополучия [12; 14; 21; 22; 30; 35; 36], что позволяет предположить, что вне зависимости от области проявления «привычка к откладыванию» может снижать ощущение наполненности, благополучия жизни у людей, ей обладающих.

Следует отметить, что в силу ограничений проведенного исследования (немногочисленная, несбалансированная по численности и полу эмпирическая выборка) научную работу в данной области необходимо продолжать на более гетерогенных и многочисленных группах. Перспективным может быть изучение взаимосвязи психологического благополучия и активной/пассивной форм прокрастинации, а также специфики проявления самого феномена прокрастинации в области здоровьесбережения.

Результаты данного эмпирического исследования имеют несколько возможностей применения. Выводы научной статьи могут быть использованы для улучшения качества государственных программ в области общественного здоровья, могут быть полезны практикующим психологам, работающим в сфере здоровьесбережения, преподавателям высших учебных заведений, отдельным лицам, желающим улучшить качество своей жизни посредством укоренения привычек здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бородина Л. Ф. Представление о прокрастинации в зарубежных исследованиях // Человеческий капитал. 2019. № 6-2. С. 207-211.
2. Бородина Л. Ф. Феномен прокрастинации в психологии // Педагогическое образование и наука. 2019. № 3. С. 20-24.
3. Водяха С. А. Проблема психологического благополучия в начале 21 века // Психологическое благополучие современного человека. 2018. С. 6-21.
4. Волкова Е. Н. Субъективное благополучие в системе критериев позитивной социализации детей, подростков и молодежи // SPIN. 2019. Т. 6932. С. 2512.
5. Зверева М. В., Хромов А. И. Прокрастинация и психологическое благополучие в норме и при разных вариантах психической патологии у лиц молодого возраста // Психиатрия. 2015. № 4. С. 59-60.
6. Новгородова Е. Ф. Личностные детерминанты субъективного благополучия, специфичные для студентов среднего (СПО) и высшего (ВПО) профессионального образования // Психолог. 2018. № 5. С. 51-65.
7. Тс П., Медведева И. А., Лазукова А. Г. Академическая прокрастинация у студентов медицинского института РУДН // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 6 (67).
8. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Методика исследования психологического благополучия личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
9. Яцук С. Л. Прокрастинация как специфическая форма поведения // Психологічна безпека особистості./ под ред. И. В. Волженцевой. 2020, С. 533.

10. *Balkis M., Duru E.* Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences // *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*. 2009. T. 5. № 1.
11. *Balkis M., Duru E.* Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form // *European Journal of Psychology of Education*. 2016. T. 31. № 3. C. 439-459.
12. *Balkis M.* Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying // *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*. 2013. T. 13. № 1.
13. *Butkovic A., Brkovic L., Bratko D.* Predicting well-being from personality in adolescents and older adults // *Journal of happiness studies*. 2012. T. 13. № 3. C. 455-467.
14. *Caldwell L., Mowrer R.* The link between procrastination, delay of gratification, and life satisfaction: A preliminary analysis // *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*. 1998. T. 3. № 4. C. 145-150.
15. *Diener E., Suh E.* Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators // *Social indicators research*. 1997. T. 40. № 1. C. 189-216.
16. *Dodge R. et al.* The challenge of defining wellbeing // *International journal of wellbeing*. 2012. T. 2. № 3.
17. *Fernie B. A., Spada M. M.* Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation // *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2008. T. 36. № 3. C. 359.
18. *Flett G. L. et al.* Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory // *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2012. T. 30. № 4. C. 223-236.
19. *Habelrih E. A., Hicks R. E.* Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination // *International Journal of Psychological Studies*. 2015. T. 7. № 3. C. 25.
20. *Harriott J., Ferrari J. R.* Prevalence of procrastination among samples of adults // *Psychological reports*. 1996. T. 78. № 2. C. 611-616.
21. *Jayaraja A. R., Tan S. A., Ramasamy P. N.* Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia // *Jurnal Psikologi Malaysia*. 2017. T. 31. № 2.
22. *Kiamarsi A., Abolghasemi A.* The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014. T. 114. C. 858-862.
23. *Kim K. R., Seo E. H.* The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis // *Personality and Individual Differences*. 2015. T. 82. C. 26-33.
24. *Lay C. H.* At last, my research article on procrastination // *Journal of research in personality*. 1986. T. 20. № 4. C. 474-495.
25. *Meier A., Reinecke L., Meltzer C. E.* «Facebocrastination»? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being // *Computers in Human Behavior*. 2016. T. 64. C. 65-76.
26. *Milgram N. A., Gehrman T., Keinan G.* Procrastination and emotional upset: A typological model // *Personality and individual differences*. 1992. T. 13. № 12. C. 1307-1313.
27. *Milgram N. N., Mey-Tal G., Levison Y.* Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents // *Personality and Individual Differences*. 1998. T. 25. № 2. C. 297-316.
28. *Mortazavi F.* The prevalence of academic procrastination and its association with medical students' well-being status // *INTERNATIONAL JOURNAL*. 2016. T. 3. № 2.
29. *Özer B. U., Demir A., Ferrari J. R.* Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons // *The Journal of social psychology*. 2009. T. 149. № 2. C. 241-257.
30. *Özer B. U., Saçkes M.* Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction // *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2011. T. 12. № 1. C. 512-519.
31. *Reinecke L. et al.* The relationship between trait procrastination, internet use, and psychological functioning: Results from a community sample of German adolescents // *Frontiers in psychology*. 2018. T. 9. C. 913.
32. *Rice K. G., Richardson C. M. E., Clark D.* Perfectionism, procrastination, and psychological distress // *Journal of counseling psychology*. 2012. T. 59. № 2. C. 288.
33. *Rioli L. et al.* Psychological capital as a buffer to student stress // *Psychology*. 2012. T. 3. № 12. C. 1202.
34. *Ryff C. D.* Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of personality and social psychology*. 1989. T. 57. № 6. C. 1069.
35. *Sahrañç Ü.* An Investigation of the Relationships between Self-Handicapping and Depression, Anxiety, and Stress // *International online journal of educational sciences*. 2011. T. 3. № 2.
36. *Savithri J. J.* Interactive effect of academic procrastination and academic performance on life satisfaction // *International Journal of Science and Research*. 2014. T. 3. № 3. C. 377-381.
37. *Sirois F. M.* Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion // *Self and Identity*. 2014. T. 13. № 2. C. 128-145.
38. *Sirois F. M., Kitner R.* Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping // *European Journal of Personality*. 2015. T. 29. № 4. C. 433-444.
39. *Sirois F. M., Tosti N.* Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being // *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2012. T. 30. № 4. C. 237-248.
40. *Solomon L. J., Rothblum E. D.* Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates // *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Pp. 503-509.

41. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological bulletin*. 2007. Т. 133. № 1. С. 65.
42. Stöber J., Joormann J. Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression // *Cognitive therapy and research*. 2001. Т. 25. № 1. С. 49–60.
43. Tuckman B., Sexton T. Effects of relative feedback in overcoming procrastination on academic tasks // Meeting of the American Psychological Association. New Orleans, LA. 1989.
44. Winefield H. R. et al. Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? // *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2012. Т. 2. № 1. С. 1–14.
45. Yang Z., Asbury K., Griffiths M. D. An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. Т. 17. № 3. С. 596–614.

Investigation of the relationship between procrastination in the field of health care and psychological well-being of the individual

R. V. Ershova¹, L. F. Borodina²

¹Doctor of Psychological Sciences, professor, Head of the Department of Psychology, State Social and Humanitarian University. Russia, Kolomna. E-mail: erchovareg@mail.ru

²postgraduate student of the Department of Psychology, State Social and Humanitarian University. Russia, Kolomna. E-mail: kharisovalarisa@yandex.ru

Abstract. The article presents the results of a study of procrastination and psychological well-being in the field of health care. The aim of the study was a comparative analysis of the relationship between the indicators of procrastination and the parameters of psychological well-being among the participants of the educational online program "Sotka: hundred-day workshop". 118 people took part in the study: 96 men and 22 women aged 17 to 58 years. To determine the level of procrastination, the Tuckman scale of general procrastination in the adaptation of T. L. was used. Kryukova, the level of psychological well-being was measured using the methodology of K. Riff, in the adaptation of T. D. Shevelenkova and P. P. Fesenko. According to the study, procrastination can act as a predictor of psychological well-being in people participating in health promotion programs. Postponement can ultimately lead to difficulties in organizing daily activities, a sense of weak control over the circumstances and a reckless attitude to the opportunities presented ("environment management"), negative self-esteem, dissatisfaction with the circumstances of one's own life, a sense of worthlessness and impotence ("affect balance"), a lack of meaning in life, a narrowing of the number of goals or intentions ("goals in life, meaningfulness of life"), to dissatisfaction with oneself, with the events of one's past ("self-acceptance"), to a decrease in the overall indicator of psychological well-being. The results of the study are consistent with the data obtained when studying the relationship between academic procrastination and psychological well-being, which suggests that, regardless of the area of manifestation, the "habit of procrastination" can reduce the feeling of fullness of life and a sense of subjective well-being in people who possess it.

Keywords: procrastination, psychological well-being, health care, predicates of procrastination, passive procrastination, active procrastination, academic procrastination.

References

1. Borodina L. F. *Predstavlenie o prokrastinacii v zarubezhnyh issledovaniyah* [The idea of procrastination in foreign studies] // *Chelovecheskij kapital – Human capital*. 2019. No. 6–2. Pp. 207–211.
2. Borodina L. F. *Fenomen prokrastinacii v psihologii* [The phenomenon of procrastination in psychology] // *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka – Pedagogical education and science*. 2019. No. 3. Pp. 20–24.
3. Vodyaha S. A. *Problema psihologicheskogo blagopoluchiya v nachale 21 veka* [The problem of psychological well-being at the beginning of the 21st century] // *Psihologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka – Psychological well-being of a modern person*. 2018. Pp. 6–21.
4. Volkova E. N. *Sub'ektivnoe blagopoluchie v sisteme kriteriev pozitivnoj socializacii detej, podrostkov i molodezhi* [Subjective well-being in the system of criteria for positive socialization of children, adolescents and youth] // *SPIN*. 2019. Vol. 6932. P. 2512.
5. Zvereva M. V., Hromov A. I. *Prokrastinaciya i psihologicheskoe blagopoluchie v norme i pri raznyh variantah psihicheskoj patologii u lic mladogo vozrasta* [Procrastination and psychological well-being in normal and in different variants of mental pathology in young people] // *Psihiatriya – Psychiatry*. 2015. No. 4. Pp. 59–60.
6. Novgorodova E. F. *Lichnostnye determinanty sub'ektivnogo blagopoluchiya, specifichnye dlya studentov srednego (SPO) i vysshego (VPO) professional'nogo obrazovaniya* [Personal determinants of subjective well-being, specific for students of secondary (SPE) and higher (HPE) vocational education] // *Psiholog – Psychologist*. 2018. No. 5. Pp. 51–65.

7. Ts P., Medvedeva I. A., Lazukova A. G. *Akademicheskaya prokrastinaciya u studentov medicinskogo instituta RUDN* [Academic procrastination among students of the RUDN Medical Institute] // *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya – World of Science, Culture, Education*. 2017. No. 6 (67).
8. Shevelenkova T. D., Fesenko P. P. *Metodika issledovaniya psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti* [Methodology for the study of psychological well-being of the individual] // *Psihologicheskaya diagnostika – Psychological diagnostics*. 2005. No. 3. Pp. 95–129.
9. Yashchuk S. L. *Prokrastinaciya kak specificheskaya forma povedeniya* [Procrastination as a specific form of behavior] // *Psichologichna bezpeka osobivosti / ed. by I. V. Volzhentseva*. 2020. P. 533.
10. Balkis M., Duru E. Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences // *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*. 2009. Vol. 5. No. 1.
11. Balkis M., Duru E. Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form // *European Journal of Psychology of Education*. 2016. Vol. 31. No. 3. Pp. 439–459.
12. Balkis M. Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying // *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*. 2013. Vol. 13. No. 1.
13. Butkovic A., Brkovic I., Bratko D. Predicting well-being from personality in adolescents and older adults // *Journal of happiness studies*. 2012. Vol. 13. No. 3. Pp. 455–467.
14. Caldwell L., Mowrer R. The link between procrastination, delay of gratification, and life satisfaction: A preliminary analysis // *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*. 1998. Vol. 3. No. 4. Pp. 145–150.
15. Diener E., Suh E. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators // *Social indicators research*. 1997. Vol. 40. No. 1. Pp. 189–216.
16. Dodge R. et al. The challenge of defining wellbeing // *International journal of wellbeing*. 2012. Vol. 2. No. 3.
17. Fernie B. A., Spada M. M. Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation // *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2008. Vol. 36. No. 3. P. 359.
18. Flett G. L. et al. Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory // *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2012. Vol. 30. No. 4. Pp. 223–236.
19. Habelrih E. A., Hicks R. E. Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination // *International Journal of Psychological Studies*. 2015. Vol. 7. No. 3. P. 25.
20. Harriott J., Ferrari J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults // *Psychological reports*. 1996. Vol. 78. No. 2. Pp. 611–616.
21. Jayaraja A. R., Tan S. A., Ramasamy P. N. Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia // *Jurnal Psikologi Malaysia*. 2017. Vol. 31. No. 2.
22. Kiamarsi A., Abolghasemi A. The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 114. Pp. 858–862.
23. Kim K. R., Seo E. H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis // *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 82. Pp. 26–33.
24. Lay C. H. At last, my research article on procrastination // *Journal of research in personality*. 1986. Vol. 20. No. 4. Pp. 474–495.
25. Meier A., Reinecke L., Meltzer C. E. "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being // *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 64. Pp. 65–76.
26. Milgram N. A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model // *Personality and individual differences*. 1992. Vol. 13. No. 12. Pp. 1307–1313.
27. Milgram N. N., Mey-Tal G., Levison Y. Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents // *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 25. No. 2. Pp. 297–316.
28. Mortazavi F. The prevalence of academic procrastination and its association with medical students' well-being status // *INTERNATIONAL JOURNAL*. 2016. Vol. 3. No. 2.
29. Özer B. U., Demir A., Ferrari J. R. Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons // *The Journal of social psychology*. 2009. Vol. 149. No. 2. Pp. 241–257.
30. Özer B. U., Saçkes M. Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction // *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2011. Vol. 12. No. 1. Pp. 512–519.
31. Reinecke L. et al. The relationship between trait procrastination, internet use, and psychological functioning: Results from a community sample of German adolescents // *Frontiers in psychology*. 2018. Vol. 9. P. 913.
32. Rice K. G., Richardson C. M. E., Clark D. Perfectionism, procrastination, and psychological distress // *Journal of counseling psychology*. 2012. Vol. 59. No. 2. C. 288.
33. Riolli L. et al. Psychological capital as a buffer to student stress // *Psychology*. 2012. Vol. 3. No. 12. P. 1202.
34. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of personality and social psychology*. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069.
35. Sahranç Ü. An Investigation of the Relationships between Self-Handicapping and Depression, Anxiety, and Stress // *International online journal of educational sciences*. 2011. Vol. 3. No. 2.

36. *Savithri J. J.* Interactive effect of academic procrastination and academic performance on life satisfaction // *International Journal of Science and Research*. 2014. Vol. 3. No. 3. Pp. 377–381.
37. *Sirois F. M.* Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion // *Self and Identity*. 2014. Vol. 13. No. 2. Pp. 128–145.
38. *Sirois F. M., Kitner R.* Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping // *European Journal of Personality*. 2015. Vol. 29. No. 4. Pp. 433–444.
39. *Sirois F. M., Tosti N.* Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being // *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2012. Vol. 30. No. 4. Pp. 237–248.
40. *Solomon L. J., Rothblum E. D.* Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates // *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Pp. 503–509.
41. *Steel P.* The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133. No. 1. P. 65.
42. *Stöber J., Joormann J.* Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression // *Cognitive therapy and research*. 2001. Vol. 25. No. 1. Pp. 49–60.
43. *Tuckman B., Sexton T.* Effects of relative feedback in overcoming procrastination on academic tasks // *Meeting of the American Psychological Association*. New Orleans, LA. 1989.
44. *Winefield H. R. et al.* Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? // *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2012. Vol. 2. No. 1. Pp. 1–14.
45. *Yang Z., Asbury K., Griffiths M. D.* An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. Vol. 17. No. 3. Pp. 596–614.