

МРНТИ: 15. 81.70

10.51889/2959-5967.2023.77.4.026

Борисова А.А.<sup>1</sup>, Садвакасова З.М.<sup>1</sup>, Казиханов Б.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Казахский национальный университет имени аль-Фараби,  
г. Алматы, Казахстан,

<sup>2</sup>Комитет Национальной безопасности РК,  
г. Алматы, Казахстан

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

### Аннотация

В академических кругах прокрастинация - хорошо известное всем в последнее время явление. Студенты в вузе часто откладывают выполнение заданий и видов деятельности, присущих обучению несмотря на то, что знают, что из-за задержки появятся проблемы в дальнейшей учебной деятельности. Для некоторых студентов академическая прокрастинация может быть специфичной для конкретной ситуации, для других она приобретает черты привычки или предрасположенности (т.е. характерная прокрастинация). Таким образом, цель настоящего исследования состоит в том, чтобы провести причины частого откладывания на потом студентами и анализ современных подходов, методов по борьбе с прокрастинацией среди студенческой среды.

В работе представлен один из основных подходов в психологии пример когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которая становится все более популярным психотерапевтическим методом среди других методов в современной практике. КПТ – это краткосрочная психологическая помощь, которая может помочь изменить отношение человека на свое поведение и перейти со своими привычками на новый, удовлетворяющий для себя уровень развития.

**Ключевые слова:** прокрастинация, студенты, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

Борисова А.А.<sup>1</sup>, Садвакасова З.М.<sup>1</sup>, Казиханов Б.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті,  
Алматы қ., Қазақстан,

<sup>2</sup>ҚР Ұлттық қауіпсіздік комитеті,  
Алматы қ., Қазақстан

## СТУДЕНТТЕРМЕН ЖҰМЫС АТҚАРУ БАРЫСЫНДА ПРОКРАСТИНАЦИЯНЫ ЖЕҢУДІҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ

### Аннотация

Академиялық ортадағы прокрастинация – белгілі тривиальды құбылыс болып табылады. Студенттер кідіріске байланысты олардың оқуының нашарлайтынын білсе де, оқуда кездесетін тапсырмалар мен әрекеттерді орындауды жиі кейінге қалдырады. Кейбір студенттер үшін академиялық кейінге қалдыру (прокрастинация) белгілі бір жағдайға тән болуы мүмкін, ал басқалары үшін ол әдеттің немесе бейімділіктің ерекшеліктерін алады (яғни, тән кейінге қалдыру). Осылайша, осы зерттеудің мақсаты кейінге қалдыруға қарсы күресте заманауи тәсілдерге талдау жасау болып табылады.

Жұмыста когнитивті мінез-құлық терапиясының (КМҚТ) мысалы ұсынылды, ол сөйлесу терапиясының басқа әдістермен қатар барған сайын танымал психотерапиялық әдіске

айналуға. КМҚТ студенттің көзқарасын өзгертуге көмектесетін қысқа мерзімді психологиялық әдіс. Осылайша, бұл студенттің ынтымақтастығынсыз мүмкін болмас еді.

**Түйін сөздер:** кейінге қалдыру, студенттер, когнитивті мінез-құлық терапиясы (КМҚТ)

Borisova A.A.<sup>1</sup>, Sadvakassova Z.M.<sup>1</sup>, Kazikhanov B.M.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Al-Farabi Kazakh National University,

Almaty, Kazakhstan,

<sup>2</sup>National Security Committee of the Republic of Kazakhstan,

Almaty, Kazakhstan

## MODERN APPROACHES TO THE WORK OF STUDENTS WITH PROCRASTINATION

### Abstract

*In academic circles, procrastination is a well-known, almost banal phenomenon. Students often postpone completing tasks and activities inherent in learning, despite the fact that they know that they will be worse off because of the delay. For some students, academic procrastination may be specific to a particular situation, for others it acquires the features of habit or predisposition (i.e. characteristic procrastination). Thus, the aim of the research is to examine modern approaches in the fight against procrastination.*

*The paper presented an example of cognitive behavioral therapy (CBT), which is becoming more prominent psychotherapeutic method among other approaches of conversational therapy. CBT is a interim psychological treatment that helps to change a patient's behavior. It should be considered that CBT is nothing else than learning and implementing. Therefore, this would not have been possible without the cooperation of the students.*

**Keywords:** procrastination, students, cognitive behavioral therapy (CBT).

### ВВЕДЕНИЕ

Каждый из нас в жизни откладывал свои дела в корзину, когда не очень хотелось действовать и на то могут быть различные обстоятельства и причины. Прокрастинация – всеми известное предпочтение откладывать или избегать выполнения задачи или решения. В буквальном смысле слова прокрастинация — это откладывание или перенос дела на следующий день (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).[1] Обычно предполагается, что привычное промедление вызывает повышенный стресс и тревогу, которые приводят к снижению успеваемости у студентов, включая более низкие оценки, академический испытательный срок или отстранение от занятий, а также потерю стипендий. Многие студенты жаловались на то, что не могут определить время, когда нужно начать и сделать что-то, поэтому время, которое должно быть полезным, уходит впустую. Это приводит к тому, что студенты начинают откладывать работу на потом, или, как принято сейчас называть, прокрастинировать.

Прокрастинация также связана не только с отсутствием культуры управления временем, но скорее может быть связана с глубинными переживаниями студента. Особенно это проявляется у студентов тогда, когда учебные заведения слишком много внимания уделяет оцениванию знаний. Тогда прокрастинация выступает как некоторая «самозащита». Если студенты прокрастинируют, то у них всегда есть оправдание «нехватки» времени на случай неудачи, так что их ощущению своих способностей ничто не угрожает. Когда так важно преуспеть в каком-либо задании, негативная оценка своих возможностей достижения цели может стать причиной прокрастинации. Неверие в свои способности или сомнения в своей компетентности приводят к откладыванию выполнения задач из страха неудачи и тревоги. Мы избегаем выполнять работу, чтобы избежать оценки наших способностей. И если нам посчастливилось добиться успеха, мы чувствуем себя намного «умнее».

## **ВВЕДЕНИЕ**

Прокрастинация приводит к снижению успеваемости, которую стоит избегать, но не всякое промедление приводит к неблагоприятным последствиям. Можно предположить различие между активной и пассивной прокрастинацией, предполагая, что не всякая прокрастинация приводит к негативным академическим последствиям [2].

Активная прокрастинация, также известная как «активная задержка», относится к «поведению обучающихся, которые предпочитают работать под давлением, предпочитают откладывать порученную работу, выполнять требования в установленные сроки и получать удовлетворительные оценки». Принимая во внимание, что студенты, которые пассивно прокрастинируют, «парализованы нерешительностью относительно действий» и не могут завершить свою работу. Разница между этими двумя способами промедления велика и особенно очевидна при рассмотрении результатов отсроченных действий [3].

Активная прокрастинация – это функциональная задержка, которую обучающиеся используют стратегически, чтобы завершить свою работу, а не нежелательная задержка, приводящая к неудовлетворительным результатам. В частности, активные прокрастинаторы откладывают порученную работу, откладывая ее на то время, когда у них больше шансов выполнить ее эффективно. В конце концов, активные прокрастинаторы обладают «желательными установочными и поведенческими характеристиками» и добиваются положительных результатов с той же скоростью, что и не-прокрастинаторы.

Пассивная прокрастинация, напротив, характеризуется уклонением от работы, то есть обучающиеся откладывают выполнение поставленных задач на то время, когда они не могут быть выполнены или выполнены хорошо. Неудивительно, что пассивное промедление приводит к отрицательным академическим результатам (например, снижению успеваемости, тревожности) [4].

Имеются исследования, которые показывают, что прокрастинация и неэффективный рабочий процесс характерны для университетских городков. Вместо этого стратегическое откладывание задач приводит к академическим успехам, сравнимым с отсутствием прокрастинации. Подразумевается, что студентов следует поощрять к разработке всеобъемлющего и стратегического плана завершения их работы, а не говорить им не откладывать в долгий ящик [5]. Итог – не всякое промедление вредно. Самого факта задержки работы недостаточно, чтобы предсказать отрицательные результаты. Гораздо более серьезной проблемой является общее количество времени, которое студенты тратят на академическую работу. Как правило, это намного меньше, чем ожидают преподаватели в вузе, причем более половины студентов первого курса сообщают, что учатся менее 10 часов в неделю в то время, как только 5% сообщают, что учатся более 20 часов в неделю. Кроме того, наиболее эффективные стратегии обучения, легкий поиск информации и распределенная практика используются студентами в наименьшей степени [6]. Таким образом, в целом исследования прокрастинации и учебы студентов показывают, что студентов следует поощрять к использованию стратегического подхода к планированию и выполнению академических заданий [7].

*Какие причины влияют на «откладывание потом» среди студентов?* Мы решили это проанализировать в вузе.

## **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ.**

Данное исследование проводилось с помощью «Шкалы оценки прокрастинации», автором которых являются L. Salomon E. Rothblum. В исследовании приняли 60 студентов Казахского национального университета имени аль-Фараби в возрасте от 18 до 21 года. Для сбора данных была использована онлайн платформа «Google форма».

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Результаты, представленные в таблице 1 говорят о том, что студенты понимают суть своей проблемы «откладывания на потом», в котором по большей степени хотели бы изменить своё

отношение к данной проблеме, но, как показывают результаты, этому мешают социальная тревожность, лень, а также перфекционизм. Результаты показаны в таблице 1.

Таблица 1  
Результаты тестирования «Шкалы оценки прокрастинации» (L. Salomon E. Rothblum)

Шкала	Сырой балл	Нормализация	Балл	М	SD Ж	Среднее	~
Частота прокрастинации	23		23				
Социальная тревожность	41	(10..50) → (1..5)	4.1	2.5	0.8	1.7–3.3	>
Лень	15	(5..25) → (1..5)	3.0	3.1	1	2.1–4.1	+
Вызов	14	(4..20) → (1..5)	3.5	1.9	0.7	1.2–2.6	>
Плохой перфекционизм	30	(7..35) → (1..5)	4.3	2.0	0.8	1.2–2.8	>
Организованность	25	(6..30) → (1..5)	4.2	2.6	0.9	1.7–3.5	>
Избегание неудач	24	(6..30) → (1..5)	4.0	3.6	0.7	2.9–4.3	+
Импульсивность	14	(3..15) → (1..5)	4.7	2.9	1.0	1.9–3.9	>
Самоконтроль	13	(3..15) → (1..5)	4.3	3.8	0.7	3.1–4.5	+

Таким образом, изучив причину прокрастинации у студентов, можно сделать вывод о том, что проблемы избегания, такие как прокрастинация, относится *чаще всего среди студентов в вузе к социальной тревоге*. Некоторые исследования даже указывают на то, что определенные характеристики, такие как склонность к перфекционизму, низкая терпимость к разочарованиям, высокая потребность в автономии, высокая потребность в одобрении и страхи неудачи, успеха и разлуки, связанные с неправильными методами воспитания в семье, приводят к хроническому прокрастинаторному поведению [8].

*Какие подходы работы с молодежью используют с прокрастинацией?* Подходы в работе со студентами с прокрастинацией можно разделить на жесткие и мягкие, что показаны в таблице 2 [9].

Таблица 2 – Методы работы с прокрастинацией

<i>Жесткий подход</i>	<i>Мягкий метод</i>
<p>Данный подход включает разнообразные приемы из арсенала тайм-менеджмента, направленные на регулирование деятельности человека и выполнение задач. Вместо анализа причин прокрастинации, мы их преодолеваем через уловки, хитрости или прямое воздействие. Эти подходы отличаются универсальностью и могут применяться в разных обстоятельствах, однако они фокусируются на симптомах проблемы, а не на корне. Вот наиболее популярные и эффективные из них:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Создание расписания и установка порядка</li> </ul>	<p>Мягкие методы направлены на устранение причин прокрастинации, а не только ее симптомов. Они работают с ошибками, лежащими в основе этой проблемы, такими как иррациональные мысли, ложные убеждения и неэффективные стратегии. Примеры таких распространенных проблем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Внутреннее сопротивление, связанное с агрессивным самонажимом.</li> <li>-Максимализм или черно-белое мышление, когда видится только «все или ничего».</li> <li>-Стремление к идеальности, которое может</li> </ul>

<p>дня.                  -Борьба с факторами отвлечения.                  -Определение приоритетов.                  -Использование искусственной мотивации.                  -Разбиение задач на более мелкие.</p>	<p>привести к парализации.                  -Ожидание идеального момента для действия.                  - Избегание дискомфорта и трудностей.                  - Надежда на чудо решение проблемы.</p>
---	--

Эти подходы помогают решать прокрастинацию, а не только её последствия.

Прокрастинация может возникать чаще всего из-за иррациональных убеждений, самоэффективности и самоуважения, депрессии и саморазрушения. Иррациональные убеждения, такие как представление о себе как о неадекватном, вызывают прокрастинацию. Одной из наиболее распространенных причин прокрастинации является «страх неудачи». Это иррациональная мысль, которая приводит к прокрастинации. Прокрастинация, возникающая в результате страха неудачи, аналогичным образом коррелирует с привычками к учебе, а также с когнитивными способностями и аффектом. Кроме того, страх неудачи, который заставлял людей откладывать дела на потом, в первую очередь коррелировал с самооценочными показателями депрессии, иррационального познания, низкой самооценки, задержек в обучении и тревожности. Поэтому для помощи прокрастинации обычно используется подход когнитивно-поведенческой терапии.

Основная цель КПТ терапии – повысить осведомленность об иррациональных убеждениях, чтобы бросить вызов этим мыслям и изменить их таким образом, чтобы они могли отражать более точное, адаптивное и реалистичное мышление.

Этот современный метод показывает хорошие результаты в преодолении прокрастинации. Психокоррекционные программы, применяемые в рамках КПТ, позволяют изменить отношение к задачам и справиться с прокрастинацией. Среди различных подходов, когнитивно-поведенческая терапия занимает особое место. Многочисленные исследования подтверждают ее эффективность.

*Обсуждение.* Одна из важных стратегий борьбы с прокрастинацией и подавленностью – убедиться, что есть точная информация о том, что такое прокрастинация, а что нет. Специалисты, практикующие КПТ, называют этот процесс психообразованием — предоставлением студенту полного понимания проблемы и того, как, вероятно, будут работать решения (т.е. теории, лежащей в основе решений).

Что касается прокрастинации, есть несколько важных фактов, которые полезно иметь в виду, пробуя различные *стратегии*:

1. Самое сложное – это начать. Научиться управлять прокрастинацией – значит по-новому управлять эмоциями, которые проявляются перед тем, как мы приступаем к выполнению задачи.

2. Эффективность имеет меньшее значение, чем мотивация. Хотя стратегии тайм-менеджмента и повышения эффективности могут быть полезны, реальная задача состоит в том, чтобы найти способ расставить приоритеты в том, что важно для вас, и быть в состоянии оставаться на связи с причинами выполнения любой конкретной задачи.

3. Организация. Организация особенно помогает для студентов, которые откладывают дела на потом. Сбор полезной и точной информации о том, как вести календарь, как составлять список дел и как использовать напоминания, может настроить человека на успех и обеспечить прочную основу для разработки других стратегий.

Одна из проблем, с которой сталкиваются люди, долгое время борющиеся с прокрастинацией, заключается в том, что у них возникает множество самоосуждений, когда они думают о том, чтобы наконец приступить к чему-то, что они откладывали. Однако, хотя испытывать сожаление и осуждение может быть естественно, быть суровым надсмотрщиком над самим собой может усугубить весь опыт, и это может вызвать еще больше негативных чувств, с которыми нужно разобраться, чтобы начать работу. В частности, самообладание может уменьшить психологический стресс, который является ключевым фактором, усугубляющим

прокрастинацию. В связи с этим многие люди в такие моменты испытывают желание сравнить себя с другими или упрекнуть себя в том, как трудно им что-то дается, когда кажется, что другим это может показаться легче.

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

Осознанность, или навык сосредоточения своего внимания исключительно на настоящем моменте – это еще одна стратегия, которая может быть полезна в борьбе с прокрастинацией и подавленностью. Хотя, вероятно, есть и другие, три конкретных способа, которыми тренировка осознанности может помочь справиться с прокрастинацией, включают в себя:

1. Поощрять любопытство. Одна из трудностей в преодолении прокрастинации заключается в том, чтобы заметить желание что-то отложить. Осознанность может помочь нам развить чувство любопытства к нашим сиюминутным переживаниям, и она может помочь нам почувствовать, когда возникает желание откладывать дела на потом. Кроме того, проявление любопытства к нашему опыту – это один из способов избежать суждений; искреннее любопытство к тому, что может быть движущей силой стремления к прокрастинации, может привести вас к полезной информации о том, с какими эмоциями вы можете столкнуться, и даже дать подсказки о том, как с ними справиться.

2. Сохранять сосредоточенность. Еще одним преимуществом тренировки осознанности является то, что она может повысить способность человека сохранять сосредоточенность и устойчивое внимание к задаче (например, помогает уменьшить блуждание мыслей). Такое постоянное внимание, конечно, полезно для фактического выполнения поставленной задачи, но еще одно преимущество заключается в том, что это означает необходимость начинать меньше раз. Каждый раз, когда разум блуждает или отвлекается от выполнения задачи, мы сталкиваемся с проблемой повторного выполнения задачи, и, как обсуждалось выше, начало работы действительно является самой сложной частью. Таким образом, сокращение количества раз, когда нам нужно прикладывать усилия, чтобы приступить к работе, потому что можно оставаться на задании, повысит производительность в долгосрочной перспективе.

Для построения и поддержания общего благополучия в своей системе, необходимо не только снизить тревожность и страх, но и нужно во всю работу системы заложить позитивный смысл.

Позитивная КПТ переносит акцент в лечении с того, что плохо у студентов, на то, что у них правильно, и с того, что не работает, на то, что работает. Это изменение представляет собой изменение парадигмы от решения проблем к решениям и наращиванию сильных сторон.

Проблема, с которой сталкиваются специалисты, заключается в переходе студентов от беседы, направленной на решение проблем, к диалогу о сильных сторонах и решениях.

Нужно оценить какая у студента мотивация, понять какие свои ресурсы и сильные стороны он может использовать, присутствует ли в их личности сила уверенности и надежды. Постановка конкретных, достижимых целей - очень важный компонент при профилактике прокрастинации. Перестройка фокуса на возможности, а не на проблемы. Дать понять, что существует определенная структура терапии, что она будет закончена при достижении целей или при достижении даже не больших улучшений. Такой подход позволит следить за прогрессом и видеть результат. «Какой наилучший результат вы ожидаете получить от визита ко мне?», - наиболее оптимальный вариант к началу беседы с клиентом.

Ниже представлены возможные вопросы позитивно функционально-поведенческого анализа:

1. Представьте себе, что ночью произошло чудо и все ваши проблемы решились волшебным образом. Но потому, что вы находитесь во сне, вы не можете знать, что происходит магия. На что вы первым делом обратите внимание? Как вы поймете что что-то изменилось?
2. Можете рассказать о случаях, когда ваши планы осуществлялись чудесным образом, хоть даже совсем немного?
3. Когда планы осуществляются немного лучше, как меняетесь вы? К каким последствиям это приводит?

4. По шкале от 10 до 0 (10 означает, что чудо произошло, а 0 - наоборот), где вы находитесь сегодня?
5. Что вы будете делать по-другому в том порядке, в котором это скажет вам / другим, что вы на один балл выше по шкале?
6. 6. Что будет лучше для вас/ других, когда вы подниметесь на один балл выше по шкале? Какие еще изменения вы заметите?
7. Что/кто может помочь вам подняться на один балл выше по шкале?

В конце каждой сессии студентов просят подвести итоги, были ли цели и темы обсуждены так, как они хотели, и что было для них наиболее важным в ходе сессии. Кроме того, их просят оставить отзыв об отношениях со специалистом и о том, подходит ли им данный подход. Студентов также спрашивают, считают ли они полезным еще один сеанс, и если да, то, когда они хотели бы вернуться. На следующих сеансах студенты и специалист разумно ищут то, что лучше. Специалист просит предоставить подробный отчет о положительных исключениях, дают положительные отзывы и подчеркивают вклад студентов в поиск решений.

Исследователи Mooney К.А. & Padesky С.А. назвали свой подход КПТ, основанным на сильных сторонах, и разработали его как **четырёхэтапный подход к формированию положительных качеств**. КПТ на основе «StrengthsBased» предлагает вспомогательное дополнение для студентов, которые описывают или демонстрируют признаки недостаточной жизнестойкости. Это может быть применено студентами после окончания терапии, как модель формирования жизнестойкости. Подход основывается на четырех шагах к жизнестойкости, таких как:

1. Поиск сильных сторон;
2. Построение личной модели жизнестойкости;
3. Применять личную модель жизнестойкости к областям жизненных проблем;
4. Практиковать жизнестойкость [10] (см. табл. 3).

Таблица 3

Четырёхэтапный подход к формированию положительных качеств.

<i>Подход</i>	<i>Описание</i>
<i>Поиск сильных сторон</i>	Сильные стороны воспринимаются как ресурсы, которые способствуют формированию жизнестойкости. Области компетентности, связанные с жизнестойкостью: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровое тело – здоровый дух;</li> <li>2. Формирование надежной привязанности;</li> <li>3. Не бояться просить помощи;</li> <li>4. Развитие эмоционального интеллекта;</li> <li>5. Когнитивный подход;</li> <li>6. Обмен опытом с другими;</li> <li>7. Сохранение веры в смысл жизни.</li> </ol>
<i>Построение личной модели жизнестойкости</i>	Терапевт способствует построению личной модели жизнестойкости студента, основываясь на сильных сторонах, которые он определил для себя. Образ и метафоры, которые были проработаны на сеансах определяют уникальность модели жизнестойкости каждого клиента. Они становятся незабываемыми в памяти и с помощью их создаются новые идеи и видения.
<i>Применять личную модель жизнестойкости к областям жизненных проблем</i>	После построения модели жизнестойкости необходимо научиться применять ее в жизни. Клиенту нужно задать вопросы, как он может применить ее в случае возникновения реальных трудностей. Здесь важен самоанализ и формирования представления. Важно не ориентировать студента на триумф решения проблемы или их преодоления, важно направить его мысли именно на сохранение стойкости при возникновении проблем.

<i>Практиковать жизнестойкость</i>	Заключительный этап, основанный на сильных сторонах КПТ предполагает организацию практической применимости. Терапевт проводит эксперименты в виде тренингов, в игровой форме. То есть создаются искусственные ситуации, где каждый клиент может применить свою модель жизнестойкости для того, чтобы проверить качество и полезность. Как заканчивается практика в экспериментальной модели, постепенно студенты начинают ее применять в реальных жизненных случаях. Если все идет хорошо они выигрывают, если все идет не так как задумано, они проявляют жизнестойкость, так и образуется понимание о «беспроеигрышном» варианте.
------------------------------------	---

Итак, терапевтическая основа для КПТ, основанной на сильных сторонах, в которой роль терапевта отличается от роли психолога в привычном нам виде. Психолог из единственного профессионала в кабинете, который исследует и анализирует проблему плавно переходит в роль специалиста, который совместно со студентами думает и подключает их в позицию соэкспертов приглашенных поделиться своим опытом с терапевтом и есть уникальность работы в преодолении прокрастинации с помощью позитивной КПТ в данном случае.

Специалисты должны способствовать формированию позитивного сотрудничества и методично контролировать взаимоотношения с помощью доступных инструментов, а не зависеть только от клинического впечатления. Взгляд студентов на отношения (а не терапевтов) является наиболее известным предиктором результатов.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Таким образом, понимание способов работы с прокрастинацией важно не только для студентов, вузов, но и для специалистов в сфере психологии. В работе были выявлены основные причины возникновения прокрастинации. К ним можно отнести страх, тревогу и негативную оценку своих возможностей. Было выявлено, что эффективным способом работы в преодолении прокрастинации является когнитивно-поведенческая терапия, а именно позитивный подход при работе в КПТ. Поведение в КПТ основывается на поддержании стратегии поощрения студентов, фокусировании на их положительных качествах, сильных сторонах, так студенты раскрывают свой творческий потенциал и разрабатывают свою личную модель жизнестойкости, которая значительно воздействует на профилактику прокрастинации. Творческому прогрессу полезно время для размышлений расстановки, ценностей, приоритетов. Когда студентов просят представить, каким образом он мог бы практиковать свою личную модель жизнестойкости в сложных условиях, специалисту рекомендуется хранить молчание с легкой улыбкой на лице, чтобы передать уверенность в том, что студент может преуспеть в различении чего-либо. Этот метод способствует выявлению позитивных образов и метафор. Образы оказывают более значимое влияние на эмоции, чем слова. Когда это возникает в результате воображения позитивных событий, образность связана с более позитивным настроением, чем размышление о позитивных событиях словами.

Исходя из этого, можно сказать, что есть много способов сделать шаг на раскрытие своих положительных качеств, если приложить усилия каждый может разработать личную модель для совершенствования желаемого, основываясь на своих сильных сторонах. Специалисты должны содействовать разработке индивидуальной модели, помогать менять убеждения, манеру поведения с помощью КПТ. Это поможет укрепить позитивные способности – жизнестойкость.

КПТ подход подразумевает, что, основываясь на своих сильных сторонах студенты будут обладать творческим потенциалом, который так необходим при формировании новых качеств, таких основных как жизнестойкость. Выявленные сильные стороны повышают жизнестойкость в обыденной жизни студентов. Жизнестойкость в свою очередь помогает противостоять страху и тревоге, соответственно это способствует снижению прокрастинации.



**Список использованной литературы**

1. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. – Springer Science & Business Media, 1995.
2. Барабанищикова, В. В., Марусанова Г. И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 4 (20). – С. 130-140.
3. Болотова, А. К., Чеврениди, А. А. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия // Культурно-историческая психология. – 2021. – № 4 (13). – С. 101–108.
4. Бондаренко, М. В. Прокрастинация: созидает или разрушает? // IX Всероссийская конференция «Молодёжь и наука», Секция «Психология развития человека: проблемы и перспективы». – 2020. – 917–921 pp.
5. Ferrari, J.R. *Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy* / J.R. Ferrari. — Garden City: Adelphi University, 2021. – 280 p.
6. Flett, G. L., Blankstein, K. R., *Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety* // *Procrastination and task avoidance*. – 2019. – 137–168 pp.
7. Hen, M. G. M. *The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination* // *Curr Psychol*. – 2020. – № 39. – 556–563 pp.
8. Snyder CR & López SJ (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, ISBN 978-0195135336, 848 p.
9. Wittgenstein L (1968). *Philosophical Investigations* (G. E. M. Anscombe, Trans., 3rd ed.). New York: Macmillan (Originally published in 1953).
10. Mooney KA & Padesky CA (2000). *Applying client creativity to recurrent problems: Constructing possibilities and tolerating doubt*. *J Cogn Psychother*. 14(2): 149–161 pp.

**References:**

1. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. – Springer Science & Business Media, 1995.
2. Barabanshchikova, V. V., Marusanova G. I. *Prospects for the study of the phenomenon of procrastination in professional activity* // *National Psychological Journal*. – 2020. – № 4 (20). – Pp. 130-140.
3. Bolotova, A. K., Chevrenidi, A. A. *The temporal mode of procrastination in retrospect: types, predictors and consequences* // *Cultural and historical psychology*. – 2021. – № 4 (13). – Pp. 101-108.
4. Bondarenko, M. V. *Procrastination: creates or destroys?* // IX All-Russian Conference "Youth and Science", Section "Psychology of human development: problems and prospects". – 2020. – 917-921 p.
5. Ferrari, J.R. *Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy* / J.R. Ferrari. — Garden City: Adelphi University, 2021. – 280 p.
6. Flett, G. L., Blankstein, K. R., *Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety* // *Procrastination and task avoidance*. – 2019. – 137–168 pp.
7. Hen, M. G. M. *The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination* // *Curr Psychol*. – 2020. – № 39. – 556–563 pp.
8. Snyder CR & López SJ (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, ISBN 978-0195135336, 848 p.
9. Wittgenstein L (1968). *Philosophical Investigations* (G. E. M. Anscombe, Trans., 3rd ed.). New York: Macmillan (Originally published in 1953).
10. Mooney KA & Padesky CA (2000). *Applying client creativity to recurrent problems: Constructing possibilities and tolerating doubt*. *J Cogn Psychother*. 14(2): 149–161 pp.