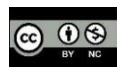


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

Оригинальная статья / Original paper

doi:10.17853/1994-5639-2026-3-116-140



Психологические аспекты профилактики прокрастинации как условия повышения жизнеспособности субъектов на разных этапах профессионального становления

А.Я. Шишкина

*Корпоративный университет ESKILL,
Челябинск, Российская Федерация.
E-mail: arina.shishkina.18@mail.ru*

Е.А. Рыльская¹, Г.В. Мануйлов²

*Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет),
Челябинск, Российская Федерация.
E-mail: ¹elena.rylskaya@mail.ru; ²gennadiymanuylovproduction@gmail.com*

Е.С. Набойченко

*Уральский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
Екатеринбург, Российская Федерация.
E-mail: dhona@mail.ru*

✉ *arina.shishkina.18@mail.ru*

Аннотация. *Введение.* Современные тенденции социально-экономического развития актуализируют проблематику мобилизации внутренних ресурсов личности, направленных не только на адаптацию, но и на полноценную самореализацию. В этом контексте жизнеспособность приобретает особую значимость как комплексный психологический ресурс, однако ее роль в процессе профессионального становления и выбора карьерного пути остается недостаточно изученной. Противоречивым фактором, опосредующим данный процесс, выступает прокрастинация, способная нивелировать личностный потенциал. *Целью* настоящего исследования выступает выявление индивидуально-специфических проявлений жизнеспособности у студентов и работающих специалистов с различной степенью выраженности прокрастинации с последующей разработкой программы профилактики. *Методология, методы и методики.* Исследование реализовано в парадигме постнеклассической рациональности, что предполагает изучение психических феноменов в их целостности, контекстуальности и развитии. Для реализации данного подхода в качестве

основного качественного метода был избран автобиографический нарративный метод: респондентам предлагалось создать развернутое повествование на тему «Как я решаю актуальные жизненные задачи и справляюсь с трудными жизненными ситуациями?». В качестве стандартизированных психодиагностических инструментов использовались: Шкала общей прокрастинации К. Лэя в адаптации О. С. Виндекер и М. В. Останиной, а также опросник «Жизнеспособность человека» Е. А. Рылской. Объем выборочной совокупности на всех этапах исследования составил 167 человек ($n = 167$). Обработка эмпирических данных осуществлялась с применением методов математической статистики: U-критерия Манна-Уитни для сравнения двух независимых выборок, H-критерия Краскела-Уоллиса для сравнения трех и более групп, а также метода контент-анализа нарративных текстов с последующей категоризацией смысловых единиц. *Результаты.* В ходе исследования установлены количественно-качественные различия в репрезентации ключевых смысловых категорий, отражающих содержание и стратегии жизнеспособности, в сознании респондентов с различным уровнем прокрастинации. Выявленные различия носят статусно-специфический характер (группы студентов и работающих сотрудников). Полученные данные позволяют утверждать, что эффективное поддержание жизнеспособности требует не универсальных, а индивидуально-специфических стратегий, учитывающих как личностные особенности (уровень прокрастинации), так и социально-психологический контекст деятельности (этап профессионального становления). *Практическая значимость.* Результаты исследования обладают значительным прикладным потенциалом. Они могут быть положены в основу разработки психодиагностического инструментария и целевых тренинговых программ для образовательной и организационной среды.

Ключевые слова: жизнеспособность студента и сотрудника, прокрастинация, карьерное развитие, автобиографический нарратив, контент-анализ

Для цитирования: Шишкина А.Я., Рылская Е.А., Мануйлов Г.В., Набойченко Е.С. Психологические аспекты профилактики прокрастинации как условия повышения жизнеспособности субъектов на разных этапах профессионального становления. *Образование и наука.* 2026;28(3):116–140. doi:10.17853/1994-5639-2026-3-116-140

Psychological aspects of procrastination prevention as a factor in enhancing the resilience of individuals at various stages of professional development

A.Y. Shishkina

Corporate University ESKILL,
Chelyabinsk, Russian Federation.
E-mail: arina.shishkina.18@mail.ru

E.A. Rylskaya¹, G.V. Manuilov²

South Ural State University (National Research University),
Chelyabinsk, Russian Federation.

E-mail: ¹elena.rylskaya@mail.ru; ²gennadiymanuylovproduction@gmail.com

E.S. Naboychenko

Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Ekaterinburg, Russian Federation.
E-mail: dhona@mail.ru

✉ arina.shishkina.18@mail.ru

Abstract. *Introduction.* Current trends in socio-economic development highlight the importance of mobilising an individual's internal resources, aimed not only at adaptation but also at full self-actualisation. In this context, resilience assumes particular significance as a comprehensive psychological resource; however, its role in professional development and career choice remains insufficiently explored. A conflicting factor mediating this process is procrastination, which can undermine personal potential. *Aim.* The present study *aims* to identify individual-specific manifestations of resilience among students and working professionals exhibiting varying degrees of procrastination, followed by the development of a prevention programme. *Methodology and research methods.* The research was conducted within the paradigm of post-non-classical rationality, which involves studying psychological phenomena in their entirety, with particular emphasis on contextuality and development. To implement this approach, the autobiographical narrative method was selected as the primary qualitative technique: respondents were asked to provide a detailed account describing their strategies for solving current life tasks and coping with difficult situations. The standardised psychodiagnostic tools employed included C. Lay's General Procrastination Scale, adapted by O. S. Vindeker and M. V. Ostanina, and the "Human Resilience" questionnaire by E. A. Rylskaya. The sample size at all stages of the study comprised 167 individuals ($n = 167$). Empirical data were analysed using statistical methods: the Mann-Whitney U test for comparing two independent samples, the Kruskal-Wallis H test for comparing three or more groups, and content analysis of narrative texts, followed by categorisation of semantic units. *Results.* The study revealed both quantitative and qualitative differences in the representation of key semantic categories, reflecting the content and strategies of resilience in the consciousness of respondents with varying levels of procrastination. These identified differences are specific to status groups (students and employed professionals). The findings suggest that the effective maintenance of resilience requires not universal, but individual-specific strategies that consider both personal characteristics (such as the level of procrastination) and the socio-psychological context of activity (the stage of professional development). *Practical significance.* The results of the study have considerable practical potential. They can serve as a foundation for developing psychodiagnostic tools and targeted training programmes in educational and organisational settings.

Keywords: student and employee resilience, procrastination, career development, autobiographical narrative, content analysis

For citation: Shishkina A.Y., Rylskaya E.A., Manuilov G.V., Naboychenko E.S. Psychological aspects of procrastination prevention as a factor in enhancing the resilience of individuals at various stages of professional development. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal.* 2026;28(3):116–140. doi:10.17853/1994-5639-2026-3-116-140

Введение

Современные реалии таковы, что человеку приходится все более активно задействовать свой жизненный потенциал для решения глобальных задач социального бытия. В ряду многочисленных переменных, ответственных за поддержание устойчивости человеческого существования в трудных, нестабильных, мало предсказуемых условиях по праву относят жизнеспособность. Жизнеспособность – это динамический конструкт, который проявляется в способности человека адаптироваться к различным жизненным условиям и развиваться в результате их проживания. И. А. Артемьев соотносит феномен жизнеспособности с такими характеристиками человеческого бытия и внешнего мира, как нестабильность, неоднозначность, экстремальность и проч. [1].

В работах Л. Г. Дикой и А. В. Махнача рассматривается вопрос о необходимости рассмотрения концепта жизнеспособности в рамках профессионального становления личности [2]. Г. В. Мануйлов, Г. Г. Горелова, Е. А. Рьльская, С. В. Морозова, Н. Н. Васягина рассматривают жизнеспособность как одну из многочисленных переменных, определяющих специфику профессионального становления, наряду с рядом других: рефлексия, эмпатия и проч. [3]. L. Pang, X. Wang, F. Liu, et al. установили, что люди с высокими показателями жизнеспособности испытывают намного меньше трудностей в процессе принятия карьерных решений и преодолевают их намного быстрее и легче [4]. Исследования X. Wu, L. Tang, J. Gong и Ran Ran Diao, Jian Hong Yao указывают на важность социальной поддержки в становлении жизнеспособной личности: семья и близкие друзья рассматриваются как ресурс [5; 6].

В связи с этим необходимо отметить важность рассмотрения концепта жизнеспособности на различных этапах профессионального становления. Вместе с тем далеко не все детерминанты жизнеспособности профессионала уже исследованы, поэтому закономерны трудности в разработке практико-ориентированных программ, направленных на поддержание и развитие жизнеспособности. К числу феноменов, гипотетически связанных с количественными проявлениями жизнеспособности, мы отнесли прокрастинацию. В проведенном нами ранее исследовании была установлена обратная связь между шкалами жизнеспособности и прокрастинации. Значения, полученные по шкале «прокрастинация», отрицательно коррелируют со шкалами «способности адаптации», «способности саморазвития», «способности саморегуляции», «осмысленность жизни» и общим показателем жизнеспособности. Следовательно, можно полагать, что сниженная жизнеспособность способствует формированию ярко выраженной склонности к откладыванию дел «на потом» [7].

Однако неясным остался вопрос о специфике качественных характеристик жизнеспособности у субъектов профессионального становления с разными показателями прокрастинации. Между тем учет именно этих индивидуальных особенностей позволит разрабатывать личностно-ориентированные тренинговые программы, направленные на поддержание и развитие жизнеспособности.

Вышесказанное определяет цель настоящего исследования – рассмотреть индивидуально-своеобразные проявления жизнеспособности студентов и работающего персонала с различным уровнем выраженности прокрастинации как основу для разработки психопрофилактических и развивающих программ.

В соответствии с целью сформулирована гипотеза: количественные показатели и качественные проявления жизнеспособности различны у респондентов с низкими и высокими показателями прокрастинации, причем эти проявления также различны у студентов и работающего персонала.

Верификация гипотезы предполагает поиск ответов на следующие исследовательские вопросы: а) каковы количественно-качественные различия в

результативности, способах решения жизненных задач, в удовлетворенности жизнью и проявлениях личностной беспомощности как критериальных основаниях жизнеспособности респондентов с разными уровнями прокрастинации? б) каковы количественно-качественные различия в факторах жизнеспособности (духовная включенность, самоактуализационный потенциал) у респондентов с разными уровнями прокрастинации? в) имеются ли количественно-качественные различия в критериях и факторах жизнеспособности у респондентов с разными уровнями прокрастинации на допрофессиональном и профессиональном этапах их становления?

Ограничения исследования. Проведенное исследование имеет определенные ограничения в плане формирования выборки, которая включает студентов первого, четвертого и пятого курсов ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», обучающихся по направлениям 37.05.02 «Психология служебной деятельности», 37.05.01 «Клиническая психология», 37.03.01 «Психология», а также персонал одной коммерческой организации. Полученные результаты могут быть уточнены и дополнены в ходе исследования студентов других направлений подготовки и работников государственных структур.

Обзор литературы

Ю. П. Поваренков, Л. Б. Шнейдер и З. С. Акбиева отмечают, что на процесс профессионализации человека ключевое влияние оказывает динамика жизненного пути и особенность протекания его отдельных стадий [8; 9; 10]. Собственно исследования жизнеспособности человека как профессионала в современной психологии ведутся с учетом постнеклассической ориентации на мультипарадигмальную коммуникацию классической, неклассической и постнеклассической науки. Отмечается важность изучения концепта жизнеспособности профессионала, выявлена тенденция становления феномена в направлении от познания простых адаптирующихся систем к сверхсложным саморазвивающимся [11]. А. В. Махнач, О. А. Плющева ставят вопрос о необходимости рассмотрения особенностей и характеристик жизнеспособности специалиста в организационной среде на примере специалистов социально-ориентированной организации [12].

Жизнеспособность профессионала как предмет исследования также связывается с рассмотрением индивидуальных адаптивных стилей персонала в контексте производственной деятельности, организационной и социальной среды (E. Powley, B. Caza, A. Caza, M. Salanova, S. Llorens, I. M. Martínez, U. Schäffer [13; 14; 15]).

Прослеживается интерес, направленный на изучение жизнеспособности («resilience») личности в рамках организационной среды. Например, в 2014 году E. Villavicencio-Ayub, S. Jurado-Cárdenas, A. Valencia-Cruz провели исследование работников государственных и коммерческих организаций, нацеленное на выявление связи вовлеченности сотрудника с профессиональным выгора-

нием, организационной социализацией и жизнеспособностью («resilience») [16]. Было установлено, что показатели жизнеспособности сотрудника положительно коррелируют с вовлеченностью в работу и организационной социализацией. Для работника с высокой жизнеспособностью характерна выраженная энергичность, желание и готовность предпринимать много усилий для достижения цели. Отмечается преданность своему делу и готовность погружаться в работу полностью. В качестве средства личного профессионального развития респонденты предпочитают рассматривать организационную среду как возможность быть в кругу профессионалов и обмениваться опытом.

В 2022 году в рамках рассмотрения проблемы организационного стресса, специалистами Йоркского университета J. Sweetman, C. M. van der Feltz-Cornelis, I. Elfeddali, E. DeBeurs была разработана методика ReWoS-24 для изучения жизнеспособности на рабочем месте. В результате факторного анализа выделены следующие шкалы опросника: общее благополучие, благополучие на работе, удовлетворенность работой и устойчивость команды. Жизнеспособность понимается J. Sweetman et al. как способность адаптироваться к стрессу, преодолевать его с наименьшими потерями [17].

М. В. Jacquelyn, В. Н. Leslie, М. Westman [18] также занимались исследованием жизнеспособности на рабочем месте. В 2025 году они рассмотрели феномен с точки зрения схемы взаимодействия руководитель-подчиненный. Было установлено, что жизнеспособность руководителя влияет на благополучие сотрудников.

Исследовательские интересы научного сообщества лежат и в области изучения жизнеспособности в контексте образовательной среды. Перед системой высшего образования сегодня стоит достаточно непростая задача моделирования и организации учебного процесса таким образом, чтобы, во-первых, гарантировать эффективную подготовку будущих специалистов, во-вторых, обеспечить формирование жизнеспособного члена общества.

Так, Е. А. Шерешкова [19] показала динамику развития жизнеспособности студентов в ходе обучения, а в совместной работе с О. С. Иониной [20] установила ее зависимость от уровня автономности личности. Исследование И. А. Горьковой и А. В. Микляевой [21] подчеркивает важность учета гендерных и социальных факторов при развитии жизнеспособности, а С. Н. Морозюк, Е. С. Горбенко и Е. С. Кузнецова [22] определяют жизнеспособность как необходимое условие успешной адаптации и личностного становления в образовательной среде. Таким образом, развитие жизнеспособности студентов становится одной из приоритетных задач современного высшего образования.

В 2020 году Ю. В. Постылякова провела исследование, направленное на изучение индивидуальной жизнеспособности и индивидуально-психологических ресурсов студентов с разной академической успеваемостью. Согласно исследованию, показатели жизнеспособности успевающих и неуспевающих студентов значимо не различаются, поэтому некорректно оценивать феномен жизнеспособности только с позиции академической успешности студентов.

Такие результаты могут быть вызваны тем, что показатели жизнеспособности не учитывают влияние контекста на личность, т. е. факторы риска и факторы защиты [23].

Проведенное в 2023 году R. Tormon, B. L. Lindsay, R. M. Paul, M. A. Boyce, K. Johnston исследование на студенческой выборке ($n = 143$) также рассматривает контекст переживаемого стресса, но в образовательной среде. Было установлено, что уровень переживаемого стресса в значительной степени предсказывает академическую успеваемость студентов: чем больший стресс переживают студенты, тем ниже их средний балл. При этом взаимосвязь между стрессом и средним баллом смягчается за счет высоких показателей жизнеспособности личности [24].

В литературе рассматривается роль жизнеспособности и так называемой «академической страсти» (“academic passion” как сильная склонность изучать предмет, вкладывать в него время и энергию и идентифицировать себя с ним) в процессе становления проактивного поведения студента в будущей профессиональной деятельности. В 2024 году M. Bernabé, R. Merhi, A. Lisbona, F. Palací было проведено исследование, в ходе которого установлено, что студенты бакалавриата, активно вовлеченные в процесс получения образования, имеют высокие показатели жизнеспособности. Их деятельность наполнена смыслом, они планируют становление карьеры и ставят четкие профессиональные цели. По мнению M. Bernabé, R. Merhi, A. Lisbona, F. Palací, жизнеспособность является предиктором активного карьерного поведения [25].

Высокий уровень жизнеспособности повышает эффективность обучающихся, укрепляет уверенность, мотивирует на новые достижения и способствует удовлетворению потребности в компетентности. Так, D. P. Martin, S. E. Rimm-Kaufman установили, что уверенность учащихся и поддерживающее взаимодействие с преподавателями усиливают эмоциональное включение и продуктивность обучения [26]. Аналогично H. Wang, Y. Liu, Z. Wang, T. Wang показали, что личностные особенности опосредованно влияют на достижения через развитие самооффективности, что подчеркивает роль жизнеспособности как ресурса уверенности, мотивации и удовлетворения потребности в компетентности [27].

Интересные исследования проводятся в области приверженности своему карьерному пути. J. Zhang с соавторами установили, что развитие профессиональной адаптивности и повышение жизнеспособности студентов может способствовать увеличению приверженности карьере, т. е. стремлению оставаться и развиваться по своей специализации [28].

Определенная часть современных исследований направлена на выявление связей между отдельными составляющими социально-психологической зрелости и жизнеспособности. Как отмечают А. В. Махнач, А. И. Лактионова, Ю. В. Постылякова, формированию жизнеспособной личности в юношеском возрасте способствуют следующие показатели: выраженная независимость и самостоятельность (это позволяет респондентам ассимилировать ресурсы

внутренней и внешней поддержки); позитивный взгляд в будущее, низкий космополитизм и отсутствие эмиграционных планов [29].

Таким образом, актуальность исследований жизнеспособности на разных этапах профессионального становления вызвана тем, что современный человек не рассматривает себя вне профессии, в отрыве от своей профессиональной реализации. Появляется необходимость в поиске внутренних ресурсов, позволяющих человеку не просто «жить», а реализовывать свой личностный потенциал как для успешного старта в карьере, так и для построения индивидуальной линии профессионального развития в конкретной компании.

Методология, материалы и методы

Исследование строится на базовых положениях психологической концепции жизнеспособности человека как интегральной способности сохранения человеком своей целостности, актуализируемой в связи с необходимостью решения жизненных задач и обеспечивающей динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения, что субъективно воспринимается как удовлетворенность собственной жизнью [32, с. 36]. Оно выполнено в русле гуманитарной парадигмы психологической науки с использованием нарративного подхода и количественно-качественных методов познания уникального личностного опыта человека.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе с объемом выборки 167 человек (студенты первых курсов обучения – 65 человек, студенты старших курсов обучения – 65 человек, работающий персонал – 37 человек) были получены данные о показателях жизнеспособности и прокрастинации респондентов. Сбор эмпирических данных осуществлялся традиционным способом бланкового опроса по типу простого случайного отбора. Использовались шкала общей прокрастинации К. Лэй (С. Н. Lay, General Procrastination Scale) в адаптации О. С. Виндекер, М. В. Останиной и опросник «Жизнеспособность человека» Е. А. Рыльской.

На следующем этапе с целью изучения индивидуально-своеобразных проявлений жизнеспособности и прокрастинации был применен нарративный метод. Каждому респонденту было предложено написать эссе на тему «Как я решаю актуальные жизненные задачи и справляюсь с трудными жизненными ситуациями?». Из общего числа участников исследования ($n = 167$) в написании эссе приняли участие только 76 респондентов. На наш взгляд, этот факт не случаен. Поскольку автобиографический нарратив как инструмент смысло-жизненной рефлексии, выполняет не только диагностические, но и развивающие функции, мотивы нежелания его структурировать могли бы стать предметом дополнительного исследования.

Для изучения количественно-качественных проявлений жизнеспособности из числа написавших эссе респондентов, в дальнейшем формировались следующие выборки: общая выборка по методу крайних групп («прокрастина-

торы» и «непрокрастинаторы»), включающая 38 человек и дифференцированная выборка (студенты разных курсов и работающий персонал) – 76 человек.

Статистическая обработка эссе проводилась с помощью контент-анализа на основе описательной статистики с применением программы SPSS Statistics Ver. 23.0. Посредством контент-анализа изучались количественно-качественные проявления жизнеспособности студентов и работающего персонала с различным уровнем прокрастинации как аналог постижения внетекстовой реальности. Категориями анализа явились ключевые понятия и маркеры, соответствующие концепции жизнеспособности [32]: критерии жизнеспособности (функциональный, индивидуально-психологический, феноменологический) и факторы жизнеспособности (духовная включенность, самоактуализационный потенциал).

Дадим краткую содержательную характеристику использованных понятий и маркеров:

Критерии жизнеспособности: 1) функциональный критерий (маркеры анализа: «признаки решения жизненных задач» и «признаки нерешения жизненных задач»), является объективным нормативно-ролевым критерием жизнеспособности; 2) индивидуально-психологический критерий (маркеры анализа: «удовлетворенность жизнью» и «неудовлетворенность жизнью»), отражает субъективное восприятие проживания собственной жизни в соответствии с требованиями социального бытия и человеческого предназначения; 3) феноменологический критерий (маркеры анализа: «вера в себя и оптимизм», «беспомощность»), выступает в качестве содержательного континуального признака жизнеспособности (как способности человека к сохранению собственной целостности).

Факторы жизнеспособности: 1) духовная включенность (маркеры анализа «поиск социальной поддержки» и «социальная отчужденность»); самоактуализационный потенциал (маркеры анализа «гибкость» и «ригидность»). Единицами анализа являются отдельные слова, словосочетания, суждения, выражения, отрывки текста, интегрированные и ограниченные заданной темой. За единицу счета, отмеченных в тексте смысловых категорий, принимается частота встречаемости признака.

Результаты исследования

Для изучения индивидуально-своеобразных проявлений жизнеспособности был использован метод крайних групп. Из общего числа респондентов с написанными эссе ($n = 76$) в группу с низкими показателями были включены 20 человек, обозначенные условно как «непрокрастинаторы», в группу с высокими значениями по шкале прокрастинации – 18 человек («непрокрастинаторы»). На основании U-критерия Манна-Уитни ($p < 0,01$), были обнаружены значимые различия по всем компонентам и общему баллу жизнеспособности у «прокрастинаторов» и «непрокрастинаторов» (табл. 1).

У «прокрастинаторов» менее выражена уверенность в себе и своих силах. Человек может сомневаться в собственном успехе, поэтому не берется за решение сложной, на первый взгляд, проблемы. Возникающая перед респондентом задача выступает стресс-фактором, отмечается внутренний дискомфорт от предстоящего решения проблемы. Вероятно, «прокрастинаторы» не нацелены на получение знаний и опыта. Они вполне могут проявлять успешность в учебной и профессиональной деятельности, но при принятии решений будут переживать внутренний дискомфорт. Очевидно, что представители этой группы не имеют четких жизненных целей и намерений. Скорее всего, неумение строить глобальные планы и организовывать свою деятельность отражаются и на решении повседневных проблем.

Участников исследования с низкими показателями прокрастинации можно описать как последовательных и настойчивых. Вероятно, такие люди не испытывают трудностей при выполнении задач, работа осуществляется в срок и ощущение дискомфорта не испытывается. Респонденты проявляют себя как вполне адаптивные и гибкие к изменениям внешней среды. Они не испытывают трудностей в планировании своего времени и в распределении личностных ресурсов для достижения поставленных целей. В поведении отмечается самостоятельность и независимость, уверенность в себе и своих силах. При принятии решений и выполнении задач такому человеку не свойственно постоянное проживание негативных эмоциональных состояний и внутреннего дискомфорта.

Различия в средних значениях у представителей двух групп («прокрастинаторы-непрокрастинаторы») представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели жизнеспособности (общая выборка)

Table 1

Resilience indicators (overall sample)

Опросник «Жизнеспособность человека» / <i>Vitality Questionnaire</i>	Группы / <i>Groups</i>	
	Группа «НеПр» / “ <i>Non-procrastinator</i> ” <i>n</i> = 20	Группа «Пр» / “ <i>Procrastinator</i> ” <i>n</i> = 18
	<i>X</i> ± <i>σ</i>	<i>X</i> ± <i>σ</i>
Шкала «Способности адаптации» / <i>Adaptation Ability Scale</i>	82,35 ± 7,61	75,17 ± 11,01
Шкала «Способности саморегуляции» / <i>Abilities of Self-Regulation Scale</i>	48,60 ± 5,14	39,89 ± 7,86
Шкала «Способности саморазвития» / <i>Abilities of Self-Development Scale</i>	57,05 ± 7,30	50,50 ± 6,99
Шкала «Осмысленность жизни» / <i>Meaningfulness of Life Scale</i>	43,75 ± 5,88	35,44 ± 7,86
Жизнеспособность (общий балл) / <i>Vitality (totalscore)</i>	231,75 ± 18,30	201,00 ± 21,88

Качественно-количественный анализ эссе позволил выделить различные показатели частотности использования определенных смысловых категорий у участников исследования (табл. 2).

Интерпретацию полученных результатов у «прокрастинаторов» и «непрокрастинаторов» стоит начать с рассмотрения первых двух маркеров: «факт решения жизненных задач» и «факт нерешения жизненных задач».

Таблица 2

Различия в процентных соотношениях смысловых категорий в индивидуально-своеобразных проявлениях жизнеспособности респондентов с различным уровнем прокрастинации

Table 2

Differences in the percentage ratios of semantic categories in the individually distinctive manifestations of viability among respondents with different levels of procrastination

Индивидуально-своеобразные проявления жизнеспособности / <i>Individual manifestations of resilience</i>		
Смысловые категории / <i>Semantic categories</i>	Частота встречаемости / <i>Frequency of occurrence</i>	
	Группа «Пр» / <i>“Procrastinator”</i> n = 18	Группа «НеПр» / <i>“Non-procrastinator”</i> n = 20
1. Факт решения жизненных задач: сразу выполняю; иду прямо к цели, мобилируюсь... / <i>Fact of solving life tasks: execute immediately; go straight to the goal, mobilise myself...</i>	61 %	80 %
2. Факт не решения жизненных задач: стараюсь взвесить, даю себе время подумать; у каждого своя судьба... / <i>Fact of not solving life tasks: try to weigh it up, give myself time to think; everyone has their own destiny...</i>	61 %	45 %
3. Удовлетворенность жизнью: чувствую себя счастливо; решение жизненных задач не представляет особых сложностей... / <i>Satisfaction with life: feel happy; solving life tasks does not present particular difficulties...</i>	22 %	50 %
4. Неудовлетворенность жизнью: очень устала; долго коплю силы ... / <i>Dissatisfaction with life: I am very tired; take along time together strength...</i>	67 %	30 %
5. Вера в себя и оптимизм: трудности преодолимы; я справлюсь с этим; я уже через многое прошел; ... / <i>Belief in oneself and optimism: difficulties are surmountable; I will manage this; I have already been through a lot...</i>	39 %	65 %
6. Беспомощность: испытываю вину; хочу, чтобы это быстрее кончилось; ситуация парализует; ругаю себя; не верю в собственный выбор / <i>Helplessness: feel guilty; want it to end quickly; the situation paralyses me; scold myself; do not believe in my choices...</i>	83 %	45 %

7. Поиск социальной поддержки: прошу совета у родных; обсуждаю с любимым человеком... / <i>Searching for social support: ask advice from relatives; discuss with a loved one; discuss with a loved one...</i>	72 %	65 %
8. Социальная отчужденность: стараюсь ни с кем не обсуждать этого; не общаюсь с людьми, которые не могут помочь... / <i>Social alienation: try not to discuss it with anyone; do not communicate with people who cannot help...</i>	17 %	5 %
9. Гибкость: раскладываю по кусочкам; ищу новые пути; анализирую; вижу новые точки роста... / <i>Flexibility: break them down into pieces; look for new ways; analyse; see new growth points...</i>	50 %	85 %
10. Ригидность: действую по алгоритму; ... / <i>Rigidity: act according to the algorithm; ...</i>	83 %	40 %

У респондентов с низкими показателями прокрастинации фиксируется именно факт решения жизненных задач и преодоления различного рода трудностей («сразу начинаю действовать», «иду прямо к цели», «мобилизуюсь и действую для достижения желаемого результата»). Участники исследования с высокими показателями прокрастинации характеризуются преобладанием категории «факт не решения жизненных задач». В данном случае такие люди указывают на то, что не приступают к разрешению возникающей трудности. У них появляется потребность в излишнем обдумывании происходящего, в поиске наиболее оптимального и правильного решения («никогда не решаю проблему сразу», «даю себе время подумать»). Особенности исследовательский интерес вызывают ответы участников «у каждого своя судьба, будь что будет». Таким людям свойственно при принятии решений перекладывать ответственность за получаемый результат, например, на другого человека или на судьбу как в данном конкретном случае.

В маркере анализа «удовлетворенность жизни» также было выделено две составляющих для наиболее полного качественного анализа результата респондентов с низкими и высокими показателями прокрастинации. Опираясь на полученные значения, можно наблюдать выраженность категории «удовлетворенность жизни» у участников исследования с низкими показателями прокрастинации. С возникающими трудностями они справляются достаточно легко, по достижении результата указывают на проживаемое чувство счастья и удовлетворения («справляюсь легко», «чувствую себя счастливо», «решение задач не представляет особых сложностей»).

В группе респондентов-«прокрастинаторов» наблюдается преобладание некоторой неудовлетворенности жизнью. Особенно ярко это прослеживается в эссе при описании трудных жизненных ситуаций («ситуация слишком стрессовая», «мне тяжело», «я чувствую, что больше не справляюсь», «чувствую эмоциональное напряжение»). Стоит отметить некоторую связь с маркером «факт не решения жизненных задач». Такой человек начинает тщательно обдумывать происходящее с ним, искать причины произошедшего и оценивать свое

непосредственное влияние на данную ситуацию. Можно предположить, что переживаемые негативно-окрашенные переживания связаны именно с обдумыванием как настоящего, так и прошлого опыта.

Такая смысловая категория, как «вера в себя и оптимизм» ярко выражена у респондентов с низкими показателями прокрастинации. Участники отмечают, что любая трудность на их жизненном пути решаема, они в силах ее преодолеть за счет своих умений, навыков и прошлого опыта («я уже через многое прошел», «я в силах решить любую ситуацию благодаря моим умениям», «я никогда не отчаиваюсь», «трудные ситуации делают меня сильнее»). Некоторые респонденты указывают на то, что именно в трудных обстоятельствах им удается увидеть зоны своего ближайшего развития. Напротив, респонденты с высокими значениями прокрастинации часто указывают на переживаемое чувство тревожности и депрессивных состояний. В результате подсчета процентного соотношения данной категории наблюдается, что 83 % респондентов чувствуют себя беспомощными в возникающих трудных ситуациях («у меня обычно не получается», «хочу, чтобы это быстрее прекратилось», «ругаю себя», «настраиваюсь на худший исход ситуации»). Таким образом, если «непрокрастинаторов» возникающие трудности мобилизуют на достижение определенных целей, то прокрастинаторов «ситуация парализует» и они чувствуют себя беспомощными.

Для обеих групп важной является социальная поддержка. Однако существуют различия в объекте. Респондентам с высокими показателями прокрастинации свойственно обращаться за социальной поддержкой к близким и родным людям («обращаюсь к близким», «спрашиваю совета у родных», «обсуждаю с любимым человеком»). Участники исследования, которым не характерно проживать состояние прокрастинации, предпочитают социальную поддержку в деловом (профессиональном) аспекте («обращаюсь к опытному человеку в этой сфере»). В нарративах «непрокрастинаторов» наиболее часто встречаемой смысловой категорией является «гибкость», которая включает в себя внутреннюю поддержку, познавательные потребности и ценности самоактуализации. Таким людям свойственно планирование текущих задач, составление приоритетов, анализ ситуации («планирую задачи», «ищу новые пути», «анализирую»). Для «прокрастинаторов» характерно проявление ригидности в поведении. Респонденты отмечают, что приходится избегать трудностей, уходить от реальности в зависимости («избегаю решение задач», «откладываю задачи», «выпиваю», «курю», «страдаю и начинаю плакать»).

Далее были проанализированы дифференцированные показатели жизнеспособности, прокрастинации и прозаические сочинения субъектов на разных этапах профессионального становления. Респонденты, участвующие в написании эссе, были разделены на три группы: первого курса обучения (24 человека), завершающие обучение (21 человек) и работающий персонал в количестве 31 человека.

Согласно H-критерия Краскела-Уоллиса на уровне значимости $p < 0,05$, статистически достоверные различия по параметрам жизнеспособности были выявлены только в двух шкалах («способности адаптации», «общая жизнеспособность»).

Таблица 3

Показатели жизнеспособности (дифференцированная выборка)

Table 3

Resilience indicators (differentiated sampling)

Показатель по методике / <i>The indicator according to the methodology</i>	Средний ранг / <i>Middle rank</i>			H-критерий Краскела-Уоллиса / <i>The H-criterion Kraskel-Wallis</i>	p^*
	Студенты / <i>Students</i>		Сотрудники / <i>Workers</i> $n = 31$		
	1 курсы / <i>1 year of study</i> $n = 24$	4–5 курс / <i>4–5 year of study</i> $n = 21$			
Способности адаптации / <i>Adaptation Ability Scale</i>	88,51	67,45	105,16	15,286	0,000
Способности саморегуляции / <i>Abilities of Self-Regulation Scale</i>	82,72	79,02	95,00	2,657	0,265
Способности саморазвития / <i>Abilities of Self-Development Scale</i>	84,05	82,24	87,01	0,231	0,891
Осмысленность жизни / <i>Meaningfulness of Life Scale</i>	81,55	80,51	94,43	2,232	0,328
Жизнеспособность / <i>Resilience</i>	84,67	73,98	100,42	7,069	0,029

* p – уровень значимости / *The level of significance.*

Поскольку основная цель данного исследования предполагает изучение индивидуально-своеобразных проявлений жизнеспособности, большее внимание было уделено рассмотрению представленных респондентами эссе. Их количественно-качественный анализ позволил выделить различные показатели частотности использования определенных смысловых категорий (табл. 4).

Таблица 4
Различия в процентных соотношениях смысловых категорий в
индивидуально-своеобразных проявлениях жизнеспособности студентов и
сотрудников

Table 4
Differences in the percentage ratios of semantic categories in the individual
manifestations of vitality among students and employees

Индивидуально-своеобразные проявления жизнеспособности / Individual manifestations of resilience			
Смысловые категории / Semantic categories	Частота встречаемости / Frequency of occurrence		
	1 курсы / 1 year of study n = 24	4–5 курс / 4–5 year of study n = 21	Сотрудники / Workers n = 31
1. Факт решения жизненных задач: начинаю действовать; сразу выполняю... / <i>Fact of solving life tasks: start acting; execute immediately...</i>	67 %	86 %	71 %
2. Факт не решения жизненных задач: никогда не решаю сразу; стараюсь взвесить, ... / <i>Fact of not solving life tasks: never solve them right away; try to weigh it up...</i>	63 %	57 %	42 %
3. Удовлетворенность жизнью: справляюсь легко; чувствую себя счастливо... / <i>Satisfaction with life: cope easily; feel happy...</i>	42 %	43 %	26 %
4. Неудовлетворенность жизнью: мне тяжело, очень устала... / <i>Dissatisfaction with life: it is hard for me, I am very tired...</i>	58 %	67 %	35 %
5. Вера в себя и оптимизм: трудности преодолимы; я справлюсь с этим... / <i>Belief in oneself and optimism: difficulties are surmountable; I will manage this...</i>	58 %	48 %	55 %
6. Беспомощность: очень тревожусь; у меня обычно не получается... / <i>Helplessness: worry a lot; usually do not succeed...</i>	54 %	76 %	48 %
7. Поиск социальной поддержки: обращаюсь к близким; прошу совета у родных; ... / <i>Searching for social support: turn to loved ones; asked vice from relatives; ...</i>	71 %	52 %	55 %
8. Социальная отчужденность: закрываюсь; стараюсь ни с кем не обсуждать этого... / <i>Social alienation: close off; try not to discuss it with anyone;...</i>	8 %	29 %	3 %
9. Гибкость: планирую задачи; «раскладываю по кусочкам... / <i>Flexibility: I plan tasks; "break them down in to pieces"...</i>	67 %	76 %	77 %
10. Ригидность: действую по алгоритму; избегаю решения задачи... / <i>Rigidity: act according to the algorithm; avoid solving problems...</i>	54 %	86 %	45 %

У представителей всех трех групп почти в равной степени фиксируется факт решения жизненных задач («начинаю действовать», «сразу выполняю», «иду прямо к цели»). Тем не менее студентам старших курсов больше свойственно действовать и решать актуальные жизненные задачи. В сочинениях первокурсников преобладают маркеры не решения жизненных задач («никогда не решаю сразу», «даю себе время на подумать»). Возможно, это связано с небольшим опытом решения трудных и бытовых ситуаций, в сравнении со студентами старших курсов и сотрудниками. Неопределенность разрешения предстоящих проблем может вызывать дискомфорт и тревогу.

Субъективное отношение, выражающееся в удовлетворенности жизнью, у студентов несет негативный смысл («мне тяжело», «очень устала», «чувствую, что не справляюсь», «чувствую эмоциональное напряжение»). Как правило, такие высказывания применимы к учебному процессу. О разрешении текущих бытовых задач участники отзываются иначе («справляюсь легко»; «решение жизненных задач не представляет особых сложностей»). Сотрудники же почти не затрагивают в сочинениях аспект удовлетворенности жизнью.

У представителей трех групп отмечается в равной степени категория «вера в себя и оптимизм». Респонденты указывают в сочинениях, что имеющие навыки и умения позволяют им успешно справляться с трудными жизненными ситуациями («я уже через многое прошел», «я в силах решить любую ситуацию благодаря моим умениям», «я никогда не отчаиваюсь», «трудные ситуации делают меня сильнее»). При этом категория «беспомощность» ярко проявляется у студентов старших курсов. Так 76 % участников указывают в своих работах на беспомощность в решении актуальных задач, связанных, в большей степени, с учебным процессом («хочу, чтобы быстрее закончилось», «уже опускаются руки», «настраиваюсь на худший исход ситуации»).

Вместе с тем, у студентов первых курсов отмечается наибольшая частота категории поиск социальной поддержки («обращаюсь к близким за советом», «обсуждаю с друзьями», «прошу совета у родителей»). Сотрудники чаще указывают на поиск этой поддержки в профессиональной среде («обсуждаю проблему с коллегами», «обращаюсь к более опытному человеку», «старюсь поддерживать остальных участников проекта»). Студентам старших курсов в некоторой степени характерна социальная отчужденность и закрытость («закрываюсь», «старюсь ни с кем не говорить про случившееся», «принимаю решение полностью самостоятельно»).

В работах всех трех групп в равной степени встречается категория анализа «гибкость». Она включает в себя внутреннюю поддержку, познавательные потребности и ценности самоактуализации. Участникам эмпирического исследования свойственно планировать рабочие и бытовые задачи, ставить конкретные цели, анализировать ситуации и прогнозировать возможный исход («планирую задачи», «ищу новые пути», «анализирую», «вижу новые точки роста»). Тем не менее, студенты-старшекурсники отмечают у себя проявления ригидности в поведении. На это указывают 86 % участников группы. Несмотря

на то, что задача может быть расписана и запланирована, студент указывает на сложность ее достижения. Респонденты отмечают, что стараются не включаться в решение проблемы («избегаю решение задач», «откладываю задачи», «выпиваю», «курю», «страдаю и начинаю плакать», «заедаю трудности»).

Обсуждение

Полученные результаты в целом согласуются с международными данными других авторов, рассматривающих особенности связи жизнеспособности и прокрастинации на различных этапах профессионального становления личности. Так, исследование, проведенное в 2024 году В. Zhang с соавторами подтверждает связь жизнеспособности с академической прокрастинацией и показывает, что студенты медицинского колледжа с низкими показателями жизнеспособности более склонны к проживанию прокрастинации [30]. Результаты этого исследования свидетельствуют о возможности рассматривать связь жизнеспособности и прокрастинации как универсальной для студенческих выборок, что в определенной степени нивелирует ограничения нашего исследования.

Интересными с точки зрения анализа и сопоставления с нашими результатами являются ответы студентов на открытые вопросы, которые показали, что проживание прокрастинации связано со степенью сложности учебного задания. Если задание несложное и студент на старших курсах обучения уже раньше с ним сталкивался, то вероятность «откладывания задачи на потом» будет меньше. Однако в нашем исследовании обнаружено, что менее адаптивными являются студенты, обучающиеся на старших курсах обучения. Текущие результаты могут быть связаны с периодом проведения исследования и с активным погружением студентов в написание дипломных работ.

Так, А. Madjid, D. A. Sutoyo, S. F. Shodiq установили, что жизнеспособность связана с академической прокрастинацией; социальная поддержка со стороны семьи и друзей помогает снизить уровень академической прокрастинации [33]. С. Senécal, R. Koestner, R. Vallerand отмечают важность внутренней мотивации в работе со студенческой прокрастинацией [34]. В. Patria, L. Laili подчеркивают значимость групповой студенческой работы в рамках учебных проектов как аспект профилактики прокрастинации [35].

Y. Zhang, H. Guo, M. Ren разработали медиативную модель социальной поддержки, прокрастинации и жизнеспособности («resilience»). Студенты профессионального колледжа с достаточной социальной поддержкой демонстрируют высокий уровень жизнеспособности [31]. Социальная поддержка со стороны близких людей, помогает снизить негативное влияние стрессовых событий, повысить социальную адаптивность личности и способствовать развитию жизнеспособности [32].

Существующие исследования подтверждают полученные нами результаты и дополняют их более глубоким нарративным анализом, который позволя-

ет изучить специфику жизнеспособности и прокрастинации каждого респондента.

Полученные результаты контент-анализа дополняют и расширяют существующие представления о связи жизнеспособности и социальной поддержки как ресурса для профилактики прокрастинации.

Заключение

В ходе исследования получены ответы на все поставленные авторами эвристические вопросы. Выявлены значимые различия в жизнеспособности «прокрастинаторов» и «непрокрастинаторов»: показатели жизнеспособности значимо выше у тех субъектов, которые не склонны откладывать дела «на потом». Эта закономерность является универсальной и повторяется на разных этапах профессионального становления.

Качественные различия «прокрастинаторов» и «непрокрастинаторов» проявляются во всех критериальных основаниях жизнеспособности. У респондентов с низкими показателями прокрастинации значимые смысловые категории символизируют решенность основных жизненных задач, удовлетворенность жизнью и отсутствие личностной беспомощности. Высокая выраженность прокрастинации ассоциируется с недостаточной удовлетворенностью жизнью и связанными с ней тревожностью и депрессией.

Социальная поддержка (маркер «духовной включенности» как фактора жизнеспособности) значима для представителей обеих групп. Однако респонденты с высокими показателями прокрастинации чаще обращаются за поддержкой к близким и родным людям, а «непрокрастинаторы» – к авторитетным и компетентным. Первые характеризуются также ригидностью, стремлением уйти от решения проблемы, «спрятаться» от нее, в противовес вторым, которые проявляют флексибильность, выраженные познавательные потребности и ценности самоактуализации.

Различия в критериях и факторах жизнеспособности включают негативные коннотации удовлетворенности жизнью, связанные с усталостью и эмоциональным напряжением у студентов старших курсов, с проявлением у них беспомощности в решении учебных задач. Им же свойственна социальная отчужденность и закрытость, в то время, как работающий персонал и студенты на начальных этапах обучения чаще обращаются за социальной поддержкой.

Обобщая результаты проведенного исследования, можно сделать ряд выводов. Прокрастинация, демонстрируя свою значимость в плане обеспечения жизнеспособности субъекта независимо от этапа его профессионального становления, выступает как унитарная и системная психологическая переменная общего жизненного потенциала человека, а не просто как ситуативный фактор регуляции деятельности. Ее проявления в контексте общей жизнеспособности человека индивидуально-своеобразны, могут быть изучены посредством качественных методов, адекватных постнеклассической науке, позволяют более детально изучить феномен и «бережно» подойти к результатам исследования.

Опыт использования контент-анализа применительно к изучению жизненных ресурсов человека может быть полезен для дальнейших разработок конкретных эвристических стратегий.

Полученные в ходе исследования данные практически значимы для создания личностно-ориентированных тренинговых программ, нацеленных на повышение жизнеспособности студентов в образовательном процессе вуза и работающего персонала в ходе выстраивания линии индивидуального профессионального развития в компании.

Список использованных источников

1. Артемьев И.А. Соотнесение понятия «жизнеспособность» с характеристиками ВУСА в российском научном дискурсе. *Человек в условиях неопределенности: сборник научных трудов. Самара: Самарский государственный технический университет. 2021:34–39. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?idn=ceiulw> (дата обращения: 01.09.2025).*
2. Махнач А.В., Дикая Л.Г. Мировоззренческая направленность как компонент жизнеспособности человека в социономических профессиях. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018;3(1):62–91. Режим доступа: <https://lib.irpan.ru/paper/32723937> (дата обращения: 01.09.2025).*
3. Мануйлов Г.В., Горелова Г.Г., Рыльская Е.А., Морозова С.В., Васягина Н.Н. Рефлективные процессы и социальная ориентация субъектов на этапах профессионализации (на примере подготовки к медицинской деятельности). *Образование и наука. 2020;22(4):43–63. doi:10.17853/1994-5639-2020-4-43-63*
4. Pang L., Wang X., Liu F., Fang T., Chen H., Wen Y. The relationship between college students resilience and career decision-making difficulties. The mediating role of career adaptability. *Psychology. 2021;12:872–886. doi:10.4236/psych.2021.126053*
5. Wu X., Tang L., Gong J. Correlation analysis of mental toughness, family social support, and anxiety of nursing staff. *American Journal of Translational Research. 2024;16(6):2563–2570.*
6. Diao R., Yao J. The effect of family support on college students' slow employment intention: the chain mediating role of resilience and career choice effectiveness. *Acta Psychologica. 2025;254:104810. doi:10.1016/j.actpsy.2025.104810*
7. Рыльская Е.А., Шишкина А.Я. Соотношение жизнеспособности и прокрастинации у студентов-психологов. *Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, перспективы: сборник материалов всероссийской научной конференции с международным участием; 15–16 мая 2024 г. Челябинск: Южно-Уральский государственный университет; 2024:228–232.*
8. Поваренков Ю.П. Уточненная классификация циклов профессионализации личности. *Ярославский психологический вестник. 2020;3(48):111–117. Режим доступа: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://psyrus.ru/upload/iblock/18c/7q1uzgbbxzpuyt01irb-zwrv3nu3o3p8p/ya_pv_2020_3_48_.pdf (дата обращения: 01.09.2025).*
9. Поваренков Ю.П. Определение и виды возраста профессионала. *Ярославский педагогический вестник. 2022;1(124):150–161. doi:10.20323/1813-145X-2022-1-124-150-161*
10. Шнейдер Л.Б., Акбиева З.С. Психология карьеры: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры. Москва: Юрайт; 2018. 187 с. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/564125> (дата обращения: 01.09.2025).
11. Рыльская Е.А. Тенденции развития представлений о жизнеспособности профессионала: трансспективный анализ. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019;4(1):28–45. Режим доступа: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document431.pdf> (дата обращения: 01.09.2025).*

12. Махнач А.В., Плющева О.А. Жизнеспособность специалиста помогающей профессии в организационной среде. *Организационная психология*. 2021;11(2):124–153. Режим доступа: <https://orgpsyjournal.hse.ru/2021-11-2/484830093.html> (дата обращения: 01.09.2025).
13. Powley E., Caza B., Caza A. *Research Handbook on Organizational Resilience*. UK: Edward Elgar Publishing; 2020. 384 p. doi:10.4337/9781788112215
14. Salanova M., Llorens S., Martínez I.M. Contributions from positive organizational psychology to develop healthy and resilient organizations. *Psychologist Papers*. 2016;37(3):177–184. Accessed September 01, 2025. https://www.researchgate.net/publication/309557542_Contributions_from_positive_organizational_psychology_to_develop_healthy_and_resilient_organizations
15. Schäffer U. Levers of organizational resilience. *Controlling & Management Review*. 2020;64:8–19. doi:10.1007/s12176-020-0133-3
16. Villavicencio-Ayub E., Jurado-Cárdenas S., Valencia-Cruz A. Work engagement and occupational burnout: Its relation to organizational socialization and psychological resilience. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 2014;6:45–55. doi:10.5460/jbhsi.v6.2.47026
17. Sweetman J., van der Feltz-Cornelis C.M., Elfeddali I., De Beurs E. Validation of the work stress screener (WOSS-13) and resilience at work scale 86 (ReWoS-24). *Journal of Psychosomatic Research*. 2022;160:110989. doi:10.1016/j.jpsychores.2022.110989
18. Jacquelyn M.B., Leslie B.H., Westman M. Supervisor resilience promotes employee well-being: the role of resource crossover. *Journal of Vocational Behavior*. 2025;156(7):104076 doi:10.1016/j.jvb.2024.104076
19. Шерешкова Е.А. Динамика показателей жизнеспособности у студентов педагогического университета. *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*. 2020;1(45):106–111. Режим доступа: <https://vestnikshspu.ru/journal/article/view/507> (дата обращения: 01.09.2025).
20. Шерешкова Е.А., Ионина О.С. Особенности жизнеспособности студентов с разными уровнями автономности личности. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2019;3:83–90. doi:10.34216/2073-1426-2019-25-3-83-90
21. Горьковая И.А., Микляева А.В. *Жизнеспособность работающих студентов: гендерный аспект. Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии*. Москва: Институт психологии РАН; 2021:625–637.
22. Морозюк С.Н., Горбенко Е.С., Кузнецова Е.С. Феномен «жизнеспособность» у старших школьников и студентов в условиях современного образования. *Вестник Университета Российской академии образования*. 2020;4:18–27. doi:10.24411/2072-5833-2020-10036
23. Постылякова Ю.В. Индивидуальная жизнеспособность и индивидуально-психологические ресурсы студентов с разной академической успеваемостью. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*. 2020;5(1):61–80. Режим доступа: <https://lib.ipran.ru/paper/43092379> (дата обращения: 01.09.2025).
24. Tormon R., Lindsay B.L., Paul R.M., Boyce M.A., Johnston K. Predicting academic performance in first-year engineering students: the role of stress, resiliency, student engagement, and growth mindset. *Learning and Individual Differences*. 2023;108. doi:10.1016/j.lindif.2023.102383
25. Bernabé M., Merhi R., Lisbona A., Palací F. Future work self and proactive career behavior, the serial mediating effect of academic passion and resilience. *Revista de Psicodidáctica*. 2024;29(1):39–46. doi:10.1016/j.psicoe.2023.10.002
26. Daniel P.M., Rimm-Kaufman S.E. Do student self-efficacy and teacher-student interaction quality contribute to emotional and social engagement in fifth grade math? *Journal of School Psychology*. 2015;53(5):359–373. doi:10.1016/j.jsp.2015.07.001

27. Wang H., Liu Y., Wang Z., Wang T. The influences of the Big Five personality traits on academic achievements: chain mediating effect based on major identity and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1065554. doi:10.3389/fpsyg.2023.1065554
28. Zhang J., Zhao C., Li F., Wang X., Xu H., Zhou M., et al. Longitudinal relationships among career adaptability, resilience, and career commitment in Chinese nursing undergraduates: testing differences in career interest between cross-lagged models. *BMC Nursing*. 2023;22(81). doi:10.1186/s12912-023-01224-w
29. Махнач А.В., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В. Жизнеспособность студенческой молодежи России в условиях неопределенности. *Образование и наука*. 2022;24(5):90–121. doi:10.17853/1994-5639-2022-5-90-121
30. Zhang B., Xiao Q., Gu J., Zhang W., Lu H., Zhang J., et al. The mediating role of resilience between emotional intelligence and academic procrastination in nursing undergraduates: a cross-sectional study. *Nursing Open*. 2024;11(4):e2144. doi:10.1002/nop2.2144
31. Zhang Y., Guo H., Ren M., Ma H., Chen Y., Chen C. The multiple mediating effects of self-efficacy and resilience on the relationship between social support and procrastination among vocational college students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2024;24:1958. doi:10.1186/s12889-024-19487-6
32. Yang C., Xia M., Zhou Y. How is perceived social support linked to life satisfaction for individuals with substance-use disorders? The mediating role of resilience and positive affect. *Current Psychology*. 2022;41(5):2719–2732. doi:10.1007/s12144-020-00783-4
33. Madjid A., Sutoyo D.A., Shodiq S.F. Academic procrastination among students: the influence of social support and resilience mediated by religious character. *Cakrawala Pendidikan*. 2021;40(1):56–69. doi:10.21831/cp.v40i1.34641
34. Senécal C., Koestner R., Vallerand R.J. Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*. 1995;135(5):607–619. doi:10.1080/00224545.1995.9712234
35. Patria B., Laili L. Writing group program reduces academic procrastination: a quasi-experimental study. *BMC Psychology*. 2021;9(1):157. doi:10.1186/s40359-021-00665-9

References

1. Artemyev I.A. Correlation of the concept of “resilience” with VUCA characteristics in the Russian scientific discourse. In: *Chelovek v usloviyah neopredelennosti: sbornik nauchnykh trudov = Human in Conditions of Uncertainty: A Collection of Scientific Papers*. Samara: Samara State Technical University; 2021:34–39. (In Russ.) Accessed September 01, 2025. <https://elibrary.ru/item.asp?edn=ceiulw>
2. Makhnach A.V., Dikaya L.G. World-view direction as a component of resilience in socioeconomic professions. *Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences*. 2018;3(1):62–91. (In Russ.) Accessed September 01, 2025. <https://lib.ipran.ru/paper/32723937>
3. Manuilov G.V., Gorelova G.G., Rylskaya E.A., Morozova S.V., Vasyagina N.N. Reflective processes and social orientation at different stages of professionalisation (on the example of preparation for medical activity). *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*. 2020;22(4):43–63. (In Russ.) doi:10.17853/1994-5639-2020-4-43-63
4. Pang L., Wang X., Liu F., Fang T., Chen H., Wen Y. The relationship between college students resilience and career decision-making difficulties. The mediating role of career adaptability. *Psychology*. 2021;12:872–886. doi:10.4236/psych.2021.126053
5. Wu X., Tang L., Gong J. Correlation analysis of mental toughness, family social support, and anxiety of nursing staff. *American Journal of Translational Research*. 2024;16(6):2563–2570.
6. Diao R., Yao J. The effect of family support on college students’ slow employment intention: the chain mediating role of resilience and career choice effectiveness. *Acta Psychologica*. 2025;254:104810. doi:10.1016/j.actpsy.2025.104810

7. Rylskaya E.A., Shishkina A.Y. Correlation between resilience and procrastination in psychology students. In: *Psihologija v menjajushhemsja mire: problemy, gipotezy, perspektivy: sbornik materialov vsrossijskoj nauchnoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem = Psychology in a Changing World: Problems, Hypotheses, Perspectives: Proceedings of the All-Russian Scientific Conference with International Participation*; May 15–16, 2024; Chelyabinsk. Chelyabinsk: South Ural State University; 2024:228–232. (In Russ.)
8. Povarenkov Y.P. A refined classification of cycles of personality professionalization. *Jaroslavskij psihologicheskij vestnik = Yaroslavl Psychological Bulletin*. 2020;3(48):111–117. (In Russ.) Accessed September 01, 2025. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://psyrus.ru/upload/iblock/18c/7q1uzgbbxbzpuyt01irbzwrv3nu3o3p8p/ya_pv_2020_3_48_.pdf
9. Povarenkov Y.P. Definition and types of professional age. *Jaroslavskij psihologicheskij vestnik = Yaroslavl Psychological Bulletin*. 2022;1(124):150–161. (In Russ.) doi:10.20323/1813-145X-2022-1-124-150-161
10. Shneider L.B., Akbieva Z.S. *Psihologija kar'ery = Psychology of Career*. Moscow: Publishing House Yurait; 2018. 187 p. (In Russ.) Accessed September 01, 2025. <https://urait.ru/bcode/564125>
11. Rylskaya E.A. The trends of development of ideas about the resilience of a professional: trans-specific analysis. *Institut Psikhologii Rossijskoj Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya Truda Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor*. 2019;4(1):28–45. (In Russ.) Accessed September 01, 2025. <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document431.pdf>
12. Makhnach A.V., Plusheva O.A. Resilience of a specialist in a helping profession in an organizational environment. *Organizacionnaja psihologija = Organizational Psychology*. 2021;11(2):124–153. (In Russ.) Accessed September 01, 2025. <https://orgpsyjournal.hse.ru/2021-11-2/484830093.html>
13. Powley E., Caza B., Caza A. *Research Handbook on Organizational Resilience*. UK: Edward Elgar Publishing; 2020. 384 p. doi:10.4337/9781788112215
14. Salanova M., Llorens S., Martínez I.M. Contributions from positive organizational psychology to develop healthy and resilient organizations. *Psychologist Papers*. 2016;37(3):177–184. Accessed September 01, 2025. https://www.researchgate.net/publication/309557542_Contributions_from_positive_organizational_psychology_to_develop_healthy_and_resilient_organizations
15. Schäffer U. Levers of organizational resilience. *Controlling & Management Review*. 2020;64:8–19. doi:10.1007/s12176-020-0133-3
16. Villavicencio-Ayub E., Jurado-Cárdenas S., Valencia-Cruz A. Work engagement and occupational burnout: Its relation to organizational socialization and psychological resilience. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 2014;6:45–55. doi:10.5460/jbhsi.v6.2.47026
17. Sweetman J., van der Feltz-Cornelis C.M., Elfeddali I., De Beurs E. Validation of the work stress screener (WOSS-13) and resilience at work scale 86 (ReWoS-24). *Journal of Psychosomatic Research*. 2022;160:110989. doi:10.1016/j.jpsychores.2022.110989
18. Jacquelyn M.B., Leslie B.H., Westman M. Supervisor resilience promotes employee well-being: the role of resource crossover. *Journal of Vocational Behavior*. 2025;156(7):104076 doi:10.1016/j.jvb.2024.104076
19. Shereshkova E.A. Dynamics of viability indicators among students of the pedagogical University. *Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta = Bulletin of Shadrinsky State Pedagogical University*. 2020;1(45):106–111. (In Russ.) Accessed September 01, 2025. <https://vestnikshpu.ru/journal/article/view/507>
20. Shereshkova E.A., Ionina O.S. The features of the viability of students with different levels of personal autonomy. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika. Psihologija. Sociokinetika = Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2019;3:83–90. (In Russ.) doi:10.34216/2073-1426-2019-25-3-83-90

21. Gorkova I.A., Miklyaeva A.V. Zhiznesposobnost' rabotajushhih studentov: gendernyj aspect = The viability of working students: a gender aspect. In: Dikaya L.G., Sergienko E.A., Makhnach A.V., eds. *Sovremennoe sostojanie i perspektivy razvitiya psikhologii truda i organizacionnoj psikhologii = The Current State and Prospects of Development of Labor Psychology and Organizational Psychology*. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; 2021:625–637. (In Russ.)
22. Morozjuk S.N., Gorbenko E.S. The phenomenon of “vitality” in senior schoolchildren and students in modern education. *Vestnik Universiteta Rossijskoj akademii obrazovanija = Bulletin of the University of the Russian Academy of Education*. 2020;4:18–27. (In Russ.) doi:10.24411/2072-5833-2020-10036
23. Postylyakova Y.V. Individual viability and individual psychological resources of students with different academic achievements. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences *Institut Psikhologii Rossijskoj Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya Truda Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor*. 2020;5(1):61–80. (In Russ.) Accessed September 01, 2025. <https://lib.ipran.ru/paper/43092379>
24. Tormon R., Lindsay B.L., Paul R.M., Boyce M.A., Johnston K. Predicting academic performance in first-year engineering students: the role of stress, resiliency, student engagement, and growth mindset. *Learning and Individual Differences*. 2023;108. doi:10.1016/j.lindif.2023.102383
25. Bernabé M., Merhi R., Lisbona A., Palací F. Future work self and proactive career behavior, the serial mediating effect of academic passion and resilience. *Revista de Psicodidáctica*. 2024;29(1):39–46. doi:10.1016/j.pscoe.2023.10.002
26. Daniel P.M., Rimm-Kaufman S.E. Do student self-efficacy and teacher-student interaction quality contribute to emotional and social engagement in fifth grade math? *Journal of School Psychology*. 2015;53(5):359–373. doi:10.1016/j.jsp.2015.07.001
27. Wang H., Liu Y., Wang Z., Wang T. The influences of the Big Five personality traits on academic achievements: chain mediating effect based on major identity and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1065554. doi:10.3389/fpsyg.2023.1065554
28. Zhang J., Zhao C., Li F., Wang X., Xu H., Zhou M., et al. Longitudinal relationships among career adaptability, resilience, and career commitment in Chinese nursing undergraduates: testing differences in career interest between cross-lagged models. *BMC Nursing*. 2023;22(81). doi:10.1186/s12912-023-01224-w
29. Makhnach A.V., Laktionova A.I., Postylyakova Yu.V. Resilience of student youth in Russia under uncertainty. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*. 2022;24(5):90–121. (In Russ.) doi:10.17853/1994-5639-2022-5-90-121
30. Zhang B., Xiao Q., Gu J., Zhang W., Lu H., Zhang J., et al. The mediating role of resilience between emotional intelligence and academic procrastination in nursing undergraduates: a cross-sectional study. *Nursing Open*. 2024;11(4):e2144. doi:10.1002/nop2.2144
31. Zhang Y., Guo H., Ren M., Ma H., Chen Y., Chen C. The multiple mediating effects of self-efficacy and resilience on the relationship between social support and procrastination among vocational college students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2024;24:1958. doi:10.1186/s12889-024-19487-6
32. Yang C., Xia M., Zhou Y. How is perceived social support linked to life satisfaction for individuals with substance-use disorders? The mediating role of resilience and positive affect. *Current Psychology*. 2022;41(5):2719–2732. doi:10.1007/s12144-020-00783-4
33. Madjid A., Sutoyo D.A., Shodiq S.F. Academic procrastination among students: the influence of social support and resilience mediated by religious character. *Cakrawala Pendidikan*. 2021;40(1):56–69. doi:10.21831/cp.v40i1.34641
34. Senécal C., Koestner R., Vallerand R.J. Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*. 1995;135(5):607–619. doi:10.1080/00224545.1995.9712234

35. Patria B., Laili L. Writing group program reduces academic procrastination: a quasi-experimental study. *BMC Psychology*. 2021;9(1):157. doi:10.1186/s40359-021-00665-9

Информация об авторах:

Шишкина Арина Ярославовна – специалист по обучению и развитию персонала Корпоративного университета ESKILL компании ESK-Проект, Челябинск, Российская Федерация; ORCID 0009-0002-2340-7455. E-mail: arina.shishkina.18@mail.ru

Рыльская Елена Александровна – доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии управления и служебной деятельности Высшей медико-биологической школы Южно-Уральского государственного университета (национального исследовательского университета), Челябинск, Российская Федерация; ORCID 0000-0003-3075-5255. E-mail: elena_rylskaya@mail.ru

Мануйлов Геннадий Валерьевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии управления и служебной деятельности Высшей медико-биологической школы Южно-Уральского государственного университета (национального исследовательского университета), Челябинск, Российская Федерация; ORCID 0009-0005-9870-865X. E-mail: gennadiymanuylovproduction@gmail.com

Набойченко Евгения Сергеевна – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой клинической психологии и педагогики Уральского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации, Екатеринбург, Российская Федерация; ORCID 0000-0001-7315-674. E-mail: dhona@mail.ru

Вклад соавторов:

А.Я. Шишкина – обзор литературы, сбор, обработка и интерпретация эмпирических данных.

Е.А. Рыльская – общее научное руководство, формулирование проблемы, постановка исследовательских задач.

Г.В. Мануйлов – обзор литературы, консультативная помощь при статистической обработке данных, оформление статьи.

Е.С. Набойченко – формулирование проблемы, постановка исследовательских задач.

Информация о конфликте интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 12.06.2025; поступила после рецензирования 25.11.2025; принята к публикации 04.02.2026.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors:

Arina Y. Shishkina – Learning and Development (L&D) Specialist, Corporate University ESKILL, ESK-Project Company, Chelyabinsk, Russian Federation; ORCID 0009-0002-2340-7455. E-mail: arina.shishkina.18@mail.ru

Elena A. Rylskaya – Dr. Sci. (Psychology), Associate Professor, Head of the Department of Psychology of Management and Performance, Higher School of Medicine and Biology, South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russian Federation; ORCID 0000-0003-3075-5255. E-mail: elena_rylskaya@mail.ru

Gennady V. Manuilov – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology of Management and Performance, Higher School of Medicine and Biology, South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russian Federation; ORCID 0009-0005-9870-865X. E-mail: gennadiymanuylovproduction@gmail.com

Evgeniya S. Naboychenko – Dr. Sci. (Psychology), Professor, Head of the Department of Clinical Psychology and Pedagogy, Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russian Federation; ORCID 0000-0001-7315-674. E-mail: dhona@mail.ru