

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ПЕРМСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ"

*На правах рукописи*

**Руднова Наталья Александровна**

ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ  
В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛОСТИ

Специальность 19.00.13 - Психология развития, акмеология  
(психологические науки)

Диссертация

на соискание ученой степени кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
Корниенко Дмитрий Сергеевич  
доктор психологических наук,  
доцент

Пермь – 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Теоретико-методологический обзор проблемы прокрастинации	17
1.1. История изучения и трактовка понятия прокрастинации в рамках различных психологических концепций	17
1.2. Современные подходы к феномену и классификации типов прокрастинации	23
1.2.1. Классификации типов прокрастинации	27
1.3. Основные направления изучения прокрастинации	30
1.3.1. Возрастные особенности прокрастинации	33
1.3.2. Личностные свойства и их вклад в прокрастинацию	37
1.4. Роль прокрастинации в отдельных сферах жизни человека	53
1.5. Постановка проблемы исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разных периодах взрослости	57
Глава 2. Организация и методы исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости	65
2.1. Организация исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости: характеристика выборки	65
2.2. Методы исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости	67
2.3. Математические методы обработки данных	77
Глава 3. Результаты исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости	78
3.1. Особенности взаимосвязи прокрастинации и личностных черт, входящих в модель «Большая пятерка» и модель HEXACO	79
3.2. Выявление особенностей взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма	86
3.3. Прогностический вклад мотивационных характеристик в прокрастинацию	89

3.3.1 Академическая мотивация и прокрастинация	89
3.3.2 Профессиональная мотивация и прокрастинация	93
3.4. Вклад компонентов саморегуляции в прокрастинацию	100
3.5. Вклад индивидуально-личностных предикторов в уровень прокрастинации	105
3.6. Возрастные особенности прокрастинации	108
3.7. Прокрастинация в отдельных сферах жизни (на примере учебной деятельности, использования социальных сетей и сферы здоровья)	118
3.7.1 Взаимосвязь прокрастинации и учебной успеваемости	118
3.7.2 Вклад прокрастинации в использование социальных сетей	119
3.7.3 Прокрастинация и показатели здоровья	124
Выводы	129
Заключение	131
Список литературы	133
Приложения	161

## Введение

**Актуальность исследования.** Изучение прокрастинации как психологического феномена началось с середины 1980-х. Именно тогда тема откладывания дел на более поздний срок привлекла к себе внимание многих ученых и стала достаточно популярна (Ковылин, 2013).

Представления о прокрастинации в настоящее время включают в себя различные подходы к интерпретации содержания данного феномена. Так, в зарубежной психологии прокрастинацию определяют как черту личности, которая порождает повторяющиеся эпизоды промедления особенно при внешнем давлении или несправедливом, с точки зрения человека, обращении (Lay, 1986, 1995). Другие авторы предлагают рассматривать в качестве прокрастинации стремление к откладыванию значимой деятельности ради получения сиюминутного удовольствия от незначимой (Steel, 2007), если в отношении более отдаленного события имеется негативный опыт. Анализ работ отечественных авторов также выявляет отсутствие единого мнения (Чернышева, 2016а). Прокрастинацию относят к негативным характеристикам, влияющим на успешность деятельности человека (Виндекер, Останина, 2014), дезадаптивным стратегиям совладания со стрессом (Гаранян и др., 2009), выделяя ее эмоциональные и когнитивные характеристики, связанные с мотивационной сферой личности (Карловская, Баранова, 2008).

Несмотря на различные точки зрения о природе прокрастинации, описаны ее отличительные особенности: прокрастинацией является только то, что связано с временными ограничениями и не может быть выполнено в любой другой момент времени; решение не выполнять то или иное действие сознательно и не зависит от внешних обстоятельств; прокрастинатор предвосхищает негативные последствия, которые всегда за собой влечет

подобное промедление; эмоциональное напряжение, субъективный дискомфорт и тревога отличают прокрастинацию и лень (Steel, 2007).

Основываясь на концепции личностных диспозиций как готовности человека действовать определенным образом в широком спектре ситуаций (Первин, Джон, 2000), определении прокрастинации К. Лэй (Lay, 1986) и учитывая качественные особенности феномена (Steel, 2007; Виндекер и др., 2016), в рамках данной работы под прокрастинацией будет пониматься устойчивая диспозиция проявляющаяся в различных сферах жизни человека и выражающаяся в склонности откладывать выполнение своевременных действий на более поздний срок, что приводит к негативным переживаниям и неблагоприятным последствиям.

Значительное число исследований прокрастинации реализовано на студенческой выборке (Solomon, Rothblum, 1984; Kim, Seo, 2015; Steel, 2016 и др.; Карловская, Баранова, 2008). Как правило, она более доступна для исследования, а разработанный инструментарий позволяет диагностировать как общий уровень прокрастинации (Виндекер, Останина, 2014), так и уровень академической прокрастинации (Solomon, Rothblum, 1984). Прокрастинация в более взрослом возрасте исследована в меньшей степени и чаще рассматривается в рамках профессиональной деятельности (Sirois at al., 2003; Барабанщикова, Каминская, 2013; Барабанщикова, Марусанова, 2015).

Согласно результатам этих исследований, наибольшее число прокрастинаторов обнаружено среди студентов: до 95% молодых людей, получающих высшее образование, время от времени прокрастинируют (Ellis, Knaus, 1977), а 75% из них прокрастинируют постоянно (Solomon, Rothblum, 1984; Ковылин, 2013). При этом среди взрослых, работающих людей число лиц, склонных к прокрастинации, составляет порядка 25% (Steel, 2007). Сами прокрастинаторы оценивают свое поведение как непродуктивное и 60% не могут преодолеть ее самостоятельно, нуждаются в помощи специалиста (Gallagher at al., 1992).

**Актуальность настоящей работы** заключается в том, что в современном обществе увеличивается число лиц, называющих себя прокрастинаторами и страдающих от склонности откладывать дела на более поздний срок. При этом отсутствует целенаправленное пояснение различия в числе прокрастинаторов среди студентов и лиц старших возрастов.

Склонность откладывать дела на более поздний срок влечет за собой негативные последствия и переживания, поэтому многие прокрастинаторы испытывают потребность в преодолении данной особенности. Студенты, прокрастинирующие в процессе обучения, не сумев преодолеть данную особенность, могут прокрастинировать и далее. В связи с этим, важно знать механизмы формирования и развития данной черты, а также возрастные различия для предотвращения прокрастинации в разных периодах взрослости.

Большое количество информативных, но ограниченных исследований прокрастинации не дают полного представления о самом феномене, механизмах его образования и функционирования. В общем плане можно отметить следующие проблемы: конструкт прокрастинации не разработан, нет единого определения или универсальной классификации, значительно ограничен психодиагностический инструментарий.

К более частным вопросам изучаемой проблемы можно отнести отсутствие четкого понимания взаимосвязи прокрастинации с факторами, оказывающими значимое влияние на результативность деятельности<sup>1</sup>: мотивацией (Леонтьев, 2016 и др.), саморегуляцией (Моросанова, 2012 и др.), перфекционизмом (Гаранян, 2009) и др.; возрастной аспект данных взаимосвязей. Прояснению этих вопросов и посвящается настоящая работа.

---

<sup>1</sup> Леонтьев А.Н., рассматривая жизнь человека как систему сменяющих друг друга деятельностей, особо указывает на то, что «в деятельности совершается также переход деятельности в ее объективные результаты, в ее продукты» (Леонтьев А.Н., 1977).

**Степень научной разработанности проблемы.** Несмотря на то, что прокрастинация привлекла внимание исследователей достаточно недавно, накоплен серьезный объем эмпирических исследований (Lay, 1986, Ferrari, 1995, Takács, 2010 и др.). В большинстве работ прокрастинация чаще всего сопоставляется с каким-то одним феноменом, т.е. преобладают исследования отдельных взаимосвязей: выявление средовых факторов (Ferrari at al., 2007; Виндекер и др., 2016), связь с временной перспективой (Дементий, Карловская, 2010; Лебедева, 2016), стрессом (Шемякина, 2013), эмоциональным интеллектом (Сморкалова, Васильева, 2016). Часть исследований посвящено изучению последствий прокрастинации, в частности, ее влияние на уровень достижений и академическую успеваемость (Kim, Seo, 2015; Карловская, Баранова, 2008). Практически отсутствуют исследования, рассматривающие прокрастинацию в единой модели с различными личностными характеристиками и поведенческими переменными (Ozer, 2010).

Связь прокрастинации с возрастом ранее исследовалась, однако не установлен возраст, в котором формируется и закрепляется прокрастинация (O'Donoghue, Rabin, 1999; Фишер, 2014; Каяшева, 2016). В студенчестве до 90% молодых людей постоянно откладывают запланированные личные и учебные дела, важные решения (O'Brien, 2002; Steel, 2013), хотя с возрастом эта цифра снижается (Harriott, Ferrari, 1996). При этом неизвестно, существуют ли возрастные различия в причинах и особенностях откладываемых дел, сферах проявления прокрастинации, закономерностях ее протекания и преодоления. Результаты исследований взаимосвязи прокрастинации и пола не однозначны: часть исследователей не обнаружили различий (Наусок и др., 1998; Фишер, 2014; Каяшева, 2016), в то время как другие работы говорят об их существовании (Else-Quest at al., 2006; Виндекер и др., 2016). Таким образом, однозначных данных, относительно

индивидуальных различий прокрастинации в разных возрастах нет и подобные результаты нуждаются в дополнении.

**Цель** данного исследования - выявление возрастных особенностей прокрастинации: вклада индивидуально-личностных характеристик в уровень прокрастинации и прокрастинации в отдельные сферы жизни в разные периоды взрослости.

**Объектом** исследования является прокрастинация у людей разного возраста и пола.

**Предмет** исследования – личностные черты, мотивация и саморегуляция как возможные предикторы прокрастинации.

Анализ результатов отечественных и зарубежных эмпирических исследований позволяет выдвинуть **теоретическую гипотезу**: черты личности, особенности мотивации и функциональные компоненты саморегуляции предсказывают уровень прокрастинации с учетом возраста.

На основании общей теоретической гипотезы возможно определение следующих **эмпирических**:

1. Черты личности, входящие в состав моделей «Большая пятерка» и HEXACO<sup>2</sup> обладают прогностической ролью для уровня прокрастинации во все изучаемые периоды взрослости.

2. Предиктором прокрастинации может выступать перфекционизм, который при патологическом проявлении с возрастом повышает вероятность откладывания.

3. Компоненты мотивации взаимосвязаны с прокрастинацией и являются ее предикторами в исследуемых возрастах.

---

<sup>2</sup> Модель личности HEXACO разработана в рамках теории черт и предложена М.К. Эштоном и К. Ли (Ashton, Lee, 2007). Аббревиатура составлена из первых букв названий входящих в нее черт: Honesty-Humility (Честность-Скромность), Emotionality (Эмоциональность), EXtraversion (Экстраверсия), Agreeableness (Доброжелательность), Conscientiousness (Добросовестность), Openness to Experience (Открытости новому опыту).



4. В период профессионального обучения саморегуляция характеризует низкий уровень прокрастинации.

5. Возрастные различия проявляются в большей выраженности прокрастинации в период профессионального обучения, чем в период профессионализации.

6. Прокрастинация оказывает неблагоприятное влияние на отдельные сферы жизни в зависимости от возраста.

Для реализации цели и проверки гипотез требуется решение следующих задач:

1. исследовать взаимосвязь и ее особенности между прокрастинацией и диспозициональными, регуляторными, мотивационными характеристиками в возрастном аспекте.

2. выявить модель предикторов (регрессионную) прокрастинации среди диспозициональных, регуляторных, мотивационных характеристик и значимость вклада возраста.

3. выявить индивидуальные особенности лиц с высоким уровнем прокрастинации в связи с возрастом и полом.

4. изучить вклад прокрастинации в сферы жизни на примере сферы здоровья и использования социальных сетей с учетом возраста.

**Теоретико-методологической основой** настоящего исследования являются:

1. Методологические положения психологии развития и функционирования психики и субъектного подхода (Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова, Е.А. Сергиенко);

2. Общетеоретические подходы к изучению личности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев) и частные концепции: представления о прокрастинации (К. Лэй, П. Стил, Дж.Р. Феррари, Я.И. Варваричева), теория черт и ее основные положения (Г. Олпорт), в частности, модели «Большая пятерка» (Р. МакКре,

П. Коста) и НЕХАСО (М. Эштон, К. Ли), концепции перфекционизма (Д. Хамачек и др.).

3. Общепсихологическая теория деятельности (А.Н. Леонтьев) и разработанная в рамках данной теории концепция мотивационно-волевой саморегуляции деятельности человека (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова).

4. Положения позитивной психологии о базовых психологических потребностях, лежащих в основе внутренней мотивации, основанная на них теория самодетерминации (Р. Райан, Э. Деси, Т.О. Гордеева).

#### **Методы исследования:**

Эмпирический, психодиагностический: методики диагностики (опросники) прокрастинации, личностных особенностей, особенностей использования социальных сетей и физический компонент здоровья.

Математические методы обработки данных: коэффициент корреляции Пирсона, кластерный анализ, иерархический регрессионный анализ, дисперсионный анализ.

С целью проверки выдвинутых гипотез применены следующие *психодиагностические методики*:

1. Шкала общей прокрастинации (К. Лэй, адаптация О.С. Виндекер и др.);
2. Короткий портретный опросник Большой пятерки - Б5-10 (адаптация М.С. Егоровой, О.В. Паршиковой);
3. Опросник НЕХАСО-PI-R (М.К. Эштон, К. Ли, адаптация М.С. Егоровой, О.В. Паршиковой);
4. Дифференциальный тест перфекционизма (в адаптации А.А. Золотаревой);
5. Шкала академической мотивации (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев и Е.Н. Осин);
6. Опросник профессиональной мотивации (Т.О. Гордеева, А.А. Горбунова, Е.Н. Осин и др.);
7. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова и др.);

8. Опросник «Эмоциональная саморегуляция» (адаптация А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко);

9. Опросник «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкин, Л.М. Эткинд);

10. Шкала интенсивности использования социальной сети и Шкала навязчивого использования социальной сети (адаптация Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова);

11. Краткая форма оценки здоровья SF-36 (Г.К. Гуревич, Е.Г. Фабрикант);

12. Индекс откладываемого лечения (Ф. Сироис).

**Этапы исследования.** Диссертационное исследование было реализовано в период с 2016 по 2018 год и включало три этапа. Первый этап: анализ литературы, выявление основных направлений исследования прокрастинации и ее взаимосвязей с особенностями личности. Была обозначена цель исследования, поставлены задачи, подобран диагностический инструментарий. Второй этап: сбор эмпирического материала. Третий этап: обработка, интерпретация и обсуждение полученных данных; подведение итогов, оформление работы.

При сборе эмпирических данных были проведены следующие исследования. Исследование 1 было направлено на сбор эмпирических данных, анализ которых позволил бы уточнить основные гипотезы. Формат проведения - с использованием бланковой версии опросников. Исследование 2 являлось основным и включало как бланковое тестирование, так и интернет-тестирование. Исследование 3 было направлено на выявление вклада прокрастинации в сфере здоровья и проводилось только в интернет-формате.

**Эмпирическая база исследования.** Общая выборка исследования состоит из 1151 человек в возрасте от 17 до 65 лет ( $M = 27,31$ ;  $SD = 9,80$ ), 33 % - мужчины. Из них участниками Исследования 1 стали 215 человек - студенты вузов в возрасте от 18 до 24 лет ( $M = 20,5$ ;  $SD = 1,04$ ), 21% юношей. Выборку Исследования 2 составили 716 человек в возрасте от 17 до 62 лет ( $M = 28,11$ ;

SD= 10,47), 40% - мужчины. В Исследовании 3 приняло участие 220 человек в возрасте от 19 до 65 (M= 31,44; SD= 9,06), 23% - мужчины.

В соответствии с периодизацией профессионального развития (Бодров, 2001), были выделены три возрастные группы: Группа 1: возраст с 17 до 22 лет (период профессионального обучения), Группа 2: возраст с 23 до 30 лет (период профессиональной адаптации), Группа 3: возраст с 31 до 62 лет соответствует (период развития и реализации профессионала).

**Достоверность полученных результатов** обеспечивается согласованностью теоретико-методологической основы исследования; использованием надежного психодиагностического инструментария; возможностью проведения подтверждающих исследований; репрезентативностью выборки (1151 человек); применением корректных математических методов обработки и анализа данных; сравнением результатов исследования с данными, полученными ранее в отечественных и зарубежных работах.

### **Научная новизна исследования**

Впервые прокрастинация рассматривается в возрастном аспекте: изучаются особенности не только студенческой выборки, но и лиц старших возрастов в период профессиональной адаптации и профессионализации;

Реализована попытка исследования модели<sup>3</sup> предикторов, относящихся к различным группам характеристик: диспозиционным, регуляторным и мотивационным. Настоящее исследование восполняет отсутствие информации о взаимосвязи патологического и нормального перфекционизма с прокрастинацией. Выявлен вклад в прокрастинацию способности инициировать и управлять своим поведением для достижения поставленной цели, т.е. - саморегуляции. Исследование взаимосвязи прокрастинации и

---

<sup>3</sup> Понимая под моделью «образ или прообраз системы объектов», «структуру, воспроизводящую часть действительности в упрощенной форме» (Гастев, 1954; Алеева, 2011) в настоящей работе рассматривается регрессионная модель предикторов, позволяющая выявить меру влияния нескольких независимых переменных на зависимую (Наследов, 2013).

мотивации, рассматриваемой через концепцию самодетерминации, также реализовано впервые.

Эмпирически доказан один из ранее выделенных критериев прокрастинации, касающийся негативных последствий прокрастинации. Неблагоприятный вклад прокрастинации в различные сферы жизни обнаружен не только в традиционно рассматриваемой академической среде на примере успеваемости: прокрастинация может повышать навязчивость использования социальных сетей. Аналогичных исследований нами не обнаружено, как и изучения вклада прокрастинации в показатели самочувствия.

**Теоретическая значимость.** Данная работа продолжает исследование феномена прокрастинации, в частности – определение возрастных особенностей прокрастинации, взаимосвязи прокрастинации и черт личности, перфекционизма, мотивации, и саморегуляции.

Описаны возрастные особенности прокрастинации. Обнаружены наиболее значимые прогностические факторы прокрастинации среди черт личности. Зафиксирован вклад и нормального, и патологического перфекционизма в уровень прокрастинации. Выявлены мотивационные характеристики, рассматриваемые в рамках концепции самодетерминации и связанные с прокрастинацией. Определены функциональные компоненты саморегуляции, вклад которых может объяснить уровень прокрастинации.

Установлено, что прокрастинация оказывает влияние на различные сферы жизни (на примере учебной деятельности, использования социальных сетей и сферы здоровья).

**Практическая значимость.** Полученные результаты возможно применить при создании методических рекомендаций для преподавателей и психологов высших учебных заведений, кураторов и наставников академических групп; для учета при планировании учебного процесса. Кроме того, на основании данных исследования возможно разработать тренинговые

программы для студентов, сталкивающихся с проблемой прокрастинации в процессе обучения.

Перспективны разработки практических рекомендаций, направленных на снижение уровня прокрастинации в профессиональной сфере, возможно, с учетом специфики трудовой деятельности.

При работе с интернет-зависимостью как у подростков, так у взрослых, будет уместна реализация программы психологической коррекции прокрастинации, которую можно создать на основе полученных в диссертационном исследовании данных.

Могут быть разработаны практические инструменты по преодолению склонности откладывать лечение для тех, кто ощущает негативные последствия прокрастинации в сфере здоровья. Возможно создание методических и практических рекомендаций по преодолению откладывания своевременного лечения и прокрастинации в сфере здоровья в целом для психологов и клинических психологов, занимающихся профилактикой, сопровождением и реабилитацией заболеваний.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Личностную основу прокрастинации как в период профессионального обучения, так и в период профессионализации составляют личностные диспозиции (входящие в входящие в модель личности «Большая пятерка» и НЕХАСО).
2. Во всех изученных периодах взрослости при разных проявлениях перфекционизма меняется выраженность прокрастинации.
3. Уровень прокрастинации меняется в связи с мотивационными и возрастными характеристиками.
4. Функциональные компоненты саморегуляции выступают предикторами прокрастинации в период профессионального обучения.
5. Существуют половозрастные различия в прокрастинации, которые проявляются в различных сферах жизни человека.

**Соответствие диссертации паспорту научной специальности.** В настоящем исследовании, посвященном поиску возрастных особенностей личностных предикторов прокрастинации, отражены положения, соответствующие паспорту научной специальности 19.00.13 – «Психология развития, акмеология»: п. 1.1 Движущие силы и источники психического развития человека на разных ступенях жизненного цикла; 2.14 Особенности развития личности и проблема становления индивидуальности в период взрослости; 3.2. Прослеживание зависимостей между индивидуальными, личностными и субъектными характеристиками взрослого человека и особенностями его формирования и развития на предшествующих его взрослости этапах.

**Апробация результатов исследования.** Основные положения диссертационного исследования докладывались на Международной конференции молодых ученых «Актуальные проблемы современных гуманитарных наук», г. Москва, 2016 г.; XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Будущее клинической психологии - 2018», г. Пермь, 2018; XVII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти выдающегося отечественного психолога В.Н. Дружинина «Дружининские чтения - 2018», г. Сочи, 2018 г., Международной научной конференции «Ананьевские чтения - 2018 Психология личности: традиции и современность», г. Санкт-Петербург, 2018 г., Всероссийской научной конференции «Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности», посвященной 85-летию со дня рождения А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова, г. Москва, 2018 г.

Всего по данным диссертационного исследования опубликовано 13 работ, в том числе 4 статьи в рецензируемых журналах, рекомендованных ВАК.

Результаты исследования включены в дисциплины и курсы, преподаваемые на философско-социологической факультете ПГНИУ г. Пермь.

**Объем и структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений. Основное содержание работы изложено на 133 страницах. Работа иллюстрирована 21 таблицей и 7 рисунками. Список литературы включает в себя 277 наименований, из которых 114 на английском языке.



## **Глава 1. Теоретико-методологический обзор проблемы прокрастинации**

В данном разделе анализируется история изучения феномена прокрастинации, начиная от первых упоминаний научного термина и первых наблюдений практических психологов до современных эмпирических исследований. Кроме того, рассматриваются теоретические подходы к пониманию прокрастинации в рамках различных психологических школ: психоанализа, бихевиоризма, когнитивного и гуманистического направления. Анализируются современные концепции изучаемого феномена и различные классификации. Подробно описываются данные, полученные в рамках различных направлений изучения прокрастинации, возрастных и личностных особенностей прокрастинаторов. Рассматриваются результаты исследований взаимосвязи прокрастинации и черт личности, входящих в модели «Большая пятерка» и HEXACO, перфекционизма, мотивации и саморегуляции.

### **1.1. История изучения и трактовка понятия прокрастинации в рамках различных психологических концепций**

Ряд современных исследователей придерживаются мнения о том, что прокрастинация сопутствует техническому развитию общества. Чем больше индустриализовано общество, тем больше обязанностей, норм и установок оно диктует, тем сильнее зависит деятельность от сроков, оказывая все большее давление на человека (Ferrari et al., 1995; Milgram, Tenne, 2000). С этой точки зрения, аграрные общества не так сильно подвержены прокрастинации. До индустриальной революции промедление рассматривалось скорее нейтрально или даже одобрялось, поскольку интерпретировалось как благоразумный способ поведения. Тем не менее, возможно найти негативные оценки прокрастинации даже в работах древних философов (Гесидод, перевод В.В. Вересаева, 2001).

Научное изучение прокрастинации, по иронии судьбы, началось с откладывания – часто упоминаемая книга П. Рингенбаха «Прокрастинация в жизни человека» так и не была завершена (Aitken, 1982). Именно П. Рингенбах впервые употребил термин «прокрастинация», где приставка «pro» (лат.) подразумевает «вперед, дальше, в пользу», а «crastinus» (лат.) - «завтрашний», «будущий».

Следующим научным трудом об откладывании дел на более поздний срок стала книга клинических наблюдений А. Эллиса и У.Дж. Науса «Преодоление прокрастинации», изданная в 1977 г. и переизданная в 1979 г. Работа представляет собой руководство для психотерапевтов и их клиентов, определяя прокрастинацию как тактику поведения, при котором откладывание действий происходит ввиду иррациональных убеждений (Ellis, Knaus, 1977).

В 1983 году вышла книга Дж. Бурка и Л. Юэн «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться». Материал для данной работы так же собирался на основе консультативной практики (Burka, Yuen, 2008) и прокрастинация предстает здесь как сложная психологическая проблема, в основе которой лежат низкая самооценка и страх неудачи.

Затем, с середины 1980-х, за изучение проблемы прокрастинации взялись ученые-исследователи - появились эмпирические исследования, а затем и аналитические обзоры (Briody, 1980; Lay, 1992; Чернышева, 2016 а).

В дальнейшем феномен прокрастинации рассматривался в рамках различных психологических теорий - психоанализа, поведенческой психологии, когнитивного направления. Существуют объяснения прокрастинации с позиции гуманистической и позитивной психологии.

Одной из самых первых психологических концепций, стремящихся к всестороннему объяснению психики и поведения человека, является психодинамический подход (Фрейд, 1999). Согласно концепции З. Фрейда, психика состоит из Эго, Супер-Эго и Оно – бессознательного компонента,

который содержит подавляемые импульсы и желания. Во избежание перехода информации из бессознательного в сознательное, психикой формируются защитные механизмы, которые представляют собой совокупность «психических маневров», целью которых является сохранение состояния внутреннего равновесия (Агарков, Бронфман, 2004).

Среди наиболее часто встречающихся называют вытеснение, проекцию, замещение, рационализацию, регрессию и реактивное образование. Выделены пять характеристик, присущих механизмам психической защиты: бессознательность, отличность друг от друга, динамичность, обратимость и вероятность психиатрических синдромов. Их основное предназначение - регуляция влечений и аффектов в рамках адаптации к ситуации, хотя проявления могут быть и патологичными (Лапланш, Понталис, 1996).

Основываясь на данных признаках, Ф. Александер и Ш. Радо предлагают рассматривать прокрастинацию как механизм психологической защиты (Alexander, 1933; Ferrari at al., 1995). С точки зрения психоаналитической концепции, прокрастинация - это избегание того, что угрожает внутренней целостности и устойчивости личности. Сигналом, свидетельствующим о небезопасности ситуации и запускающим механизм защиты, является тревога, связанная с выполнением какой-либо задачи (Фрейд, 2006). Так, если взрослый человек при выполнении поручения сталкивается с травмирующими, негативными детскими переживаниями, вызывающими тревогу, то, по мнению В. Миссильдайн, это заставляет его прокрастинировать, откладывая выполнение или вообще переключает внимание на другую деятельность (Missildine, 1963).

Психоаналитические конструкты прокрастинации в свое время нашли последователей, особенно среди психиатров (Giovacchini, 1973; Salizman, 1979), несмотря на отсутствие эмпирических подтверждений теоретических гипотез.

Поведенческий подход описывает неразрывную взаимосвязь поведения, стимула и последующих результатов. Согласно классическому бихевиоризму, для формирования поведения достаточно адекватного подкрепления или отсутствия наказания (Скиннер, 2016). Современные сторонники бихевиоризма утверждают, что поведение человека носит характер поддерживаемой обществом приспособительной реакции, которая закрепляется при положительном результате (Торопов, 2011).

В таком случае, прокрастинация выступает как поведение в ситуации необходимости выполнения деятельности в установленные сроки. Откладывание запланированных дел на более поздний срок закрепляется либо в случае успешного завершения дел в кратчайшие сроки, либо при отсутствии негативных санкций при несоблюдении установленных сроков.

Исследуя академическую прокрастинацию, Л. Соломон и Э. Ротблум обнаружили, что некоторые студенты откладывали выполнение учебных заданий потому, что им были неприятны сами задания (Solomon, Rothblum, 1984). Можно предположить, что откладывание выполнения учебных заданий в таком случае является закрепленным поведением, целью которого является избегание негативного стимула, а отсутствие значимого наказания подкрепляет прокрастинацию.

Еще одним объяснением механизма формирования прокрастинации может послужить модель гиперболического дисконтирования, построенная на результатах эксперимента, который в 1975 г. провел Дж. Эйнсли. Выбирая между мелкой, но сиюминутной выгодой и большей наградой, отложенной во времени, участники эксперимента в большинстве случаев выбирали моментальное подкрепление (Ainslie, 1975). Источник подобного поведения - стремление к переживанию краткосрочного, но быстрого удовлетворения от проделанной работы. Постоянно выполняя краткосрочную работу, человек формирует привычку поиска немедленного удовольствия, лишая себя, тем самым, долгосрочных перспектив (Чеврениди, 2016).

Согласно когнитивному подходу, появившемуся в противовес бихевиоризму, человек действует далеко не в соответствии с формулой «стимул-реакция». Напротив, человек рассматривается как способный к анализу информации о самом себе и окружающем мире, принятию решений и творчеству (Когнитивная психология..., 2011).

Первые исследования прокрастинации были реализованы с позиции когнитивной психологии и объясняются через когнитивные искажения - «накатанные и привычные пути, по которым мучительно и безрезультатно движется наша мысль, сжигая невероятные объемы нашего времени, высасывая энергию и не создавая никаких ценностей ни для нас самих, ни для кого бы то ни было» (Кукла, 2007). Иными словами, когнитивные искажения - сформированные ошибки мышления, влияющие на принятие решения (Кашапова, Рыжкова, 2015) и отражающие тревожный взгляд на мир (Зверева, 2014). Принято выделять три источника прокрастинации в рамках когнитивного подхода: иррациональные убеждения, низкая самооценка и неспособность принимать самостоятельные решения ввиду угрозы когнитивного диссонанса (Чевренеди, 2016).

Авторы первой книги по прокрастинации, А. Эллис и У.Дж. Наус, работавшие в русле когнитивной психотерапии, обратили внимание на то, что свои ошибки клиенты объясняли сжатыми сроками, а не некомпетентностью (Ellis, Knaus, 1977). Подобный пример показывает работу иррационального убеждения прокрастинатора: «Я всегда выполняю свою работу отлично, а недочетов и погрешностей не было бы, будь у меня больше времени».

Несколько иначе объясняли механизм прокрастинации Дж. Бурка и Л. Юэн: с их точки зрения, источник прокрастинации - низкая самооценка и связанный с этим страх внешней оценки. Прокрастинатором, в таком случае, движет когнитивное искажение, заключающееся в следующем: «если откладывать выполнение работы, то отдалится и ситуация оценки

результатов, а оценка скорее всего будет низкой, поскольку даже я сам уверен, что справился плохо» (Burka, Yuen, 2008).

Опираясь на реализованные исследования, И.Л. Янис и Л. Манн, предлагают считать прокрастинацию дезадаптивной копинг-стратегией, в основе которой лежит стремление избежать когнитивного диссонанса. Человек, с данной точки зрения, постоянно находится во внутреннем конфликте, «испытывая гамму сомнений и тревог, сопротивляясь нелепым беспокойствам, а также симпатиям и антипатиями, изыскивая помощь путем откладывания, рационализации или отрицания ответственности за собственный выбор» (Janis, 1979).

Гуманистическая психология продолжает идею когнитивного подхода об активности человеческой природы, но уже в контексте глобального понимания человека как уникального и неповторимого, стремящегося к раскрытию собственного потенциала (Роджерс, 1994). В работах А. Маслоу и К. Роджерса встречается ранее не упоминавшийся вид психологических защит – защита от развития или «комплекс Ионы» (Роджерс, 1994; Маслоу, 2001). Библейская история о пророке, который отказывается исполнить свое предназначение, интерпретируется ими как избегание успеха и игнорирование потребности в самоактуализации. В таком случае, «комплекс Ионы» можно рассматривать как прокрастинацию высшего уровня – откладывание собственного развития и самосовершенствования, причины которого лежат в страхе свободы и ответственности (Арпентьева, 2015).

Работающий в русле позитивной психологии, М. Селигман предложил понятие «выученной беспомощности». Данный термин описывает состояние, в котором действий к улучшению своего состояния не предпринимается, хотя имеется возможность. В глобальном смысле, прокрастинация выступает некоторой формой выученной беспомощности, выражающейся в откладывании улучшений в собственной жизни. Причиной прокрастинации в

данном случае будет являться негативный жизненный опыт, при котором попытки что-либо изменить оканчивались неудачей.

Подводя итог обзору теоретических подходов к прокрастинации, можно заключить, что исследование феномена прокрастинации идет по пути не «дополнения, расширения или опровержения» одной гипотезы, а, скорее, имеет вид постоянного образования новых идей о его психологическом содержании. Это не столько вводит в заблуждение, сколько говорит о сложности, многогранности изучаемого явления и может быть рассмотрено как перспектива для дальнейших теоретических и экспериментальных исследований (Чернышева, 2016 а).

## **1.2. Современные подходы к феномену и классификации типов прокрастинации**

При наличии достаточно большого объема эмпирических данных, теоретическая база исследований прокрастинации неоднородна и содержит множество противоречивых гипотез и предположений (Чернышева, 2016 а).

Прокрастинация до XX века рассматривалась скорее с точки зрения морали и этики, но с началом научных изысканий больше внимания стали уделять именно психологической составляющей феномена. Первые научные определения прокрастинации принадлежат зарубежным авторам (Steel, 2007), но в настоящее время имеется достаточное число отечественных исследователей, предлагающих свое видение проблемы.

Описанные выше трактовки прокрастинации были расширены последующими исследованиями - попытки описать содержание, причины и механизмы формирования откладывания дел продолжились. А именно, освещена «внешняя» составляющая прокрастинации: исследованы средовые характеристики, например, неприятные условия ситуации и трудность задачи (Sabini, Silver, 1982). Обозначены временные границы - прокрастинация подразумевает «задержку начала или завершения намеченного плана

действий» (Beswick, Mann, 1994). Описана эмоциональная составляющая - откладывание выполнения какой-либо задачи связано с переживанием личного дискомфорта (Solomon, Rothblum, 1984). Еще один оттенок в понимание прокрастинации вносит выявленные добровольность и иррациональность откладывания дел (Lay, 1986).

На сегодня есть объяснения потребностям, лежащим в основе склонности откладывать дела на более поздний срок. Прокрастинация может отражать стремление человека к «острым» ощущениям и переживанию активизации, которая появляется у них в условиях сжатых сроков выполнения (Ferrari, 1992). Данная теория сближает прокрастинацию с феноменом Поиска ощущений, описанного М. Закерманом, в которой подобное поведение рассматривается как стремление к эксперименту с социальными рисками (Zuckerman, 1994). Склонность откладывать дела может быть «мятежом» - отказом от действий, основанном на несправедливом, с точки зрения человека, обращении других людей к нему (Lay, 1986). Источником прокрастинации может выступать и стремление к сиюминутному удовольствию (Steel, 2007), особенно если в отношении более отдаленного события имеется негативный опыт.

Данные представления о прокрастинации составлены на основе результатов частных исследований и, соответственно, внимание уделяется только некоторым особенностям феномена. Отечественные авторы также не могут выделить единого определения прокрастинации, однако, наблюдается стремление соотнести прокрастинацию с традиционно принятой системой психологических явлений.

Прокрастинацию можно отнести к поведенческим паттернам, при котором человек осознанно откладывает выполнение ведущей в данный период времени деятельности и заменяет ее действиями, не несущими в себе продуктивность и смысл, таким образом выражая эмоциональную реакцию на планируемые или необходимые дела (Боровская, 2008; Ковылин, 2013).



Достаточно часто особое внимание обращается на неблагоприятные последствия прокрастинации и в таком ключе она представляется негативной особенностью или дезадаптивной стратегией совладания (Гаранян, 2009; Виндекер, Останина, 2014), связанной с недостаточным развитием регулятивного потенциала (Дементий, Карловская, 2013).

Еще одна особенность, через которую определяют прокрастинацию - ее сознательный характер. В таком случае, откладывание дел основано на решении о невыполнении, которое человек принимает самостоятельно, независимо от внешних обстоятельств (Мещеряков, 2003; Варваричева, 2010).

Достаточно широкое определение прокрастинации как «комплексного, неоднородного в психологическом плане феномена, включающего в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанного с мотивационной сферой личности» дает представление о ее глобальности. Однако, оно не позволяет категоризировать феномен и отнести прокрастинацию к какому-либо классу психологических явлений (Карловская, Баранова, 2008).

Достаточно долго прокрастинацию приравнивали к лени. Данные термины рассматривались как взаимозаменяемые, несущие в себе одну смысловую нагрузку. Постепенно эти понятия обрели четкие критерии отличия (Ильин, 2011), а наиболее значимым стал эмоциональный. В случае лени безделье вызывает скорее положительные эмоции, в то время как прокрастинатор переживает «нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации, который чаще всего оказывает на него не мобилизующее, а парализующее воздействие, заставляя откладывать запланированные действия снова и снова, создавая эффект «снежного кома»» (Варваричева, 2010).

Еще одно отличие прокрастинации и лени заключается в том, что прокрастинаторы ориентированы на цель (Дементий, Карловская, 2013). Интенсивные негативные эмоции возникают именно вследствие

сформированной социальной значимости цели: прокрастинатор заинтересован в результате деятельности и эмоционально включен в процесс, в отличие от лентяя, равнодушного как к процессу, так и к результату.

Попытки обобщить определения прокрастинации привели к выделению особенностей, качественно отличающих склонность откладывать дела на более поздний срок от иных психологических феноменов (Lay, 1986; Steel, 2007).

Склонность откладывать дела на более поздний срок можно определить как личностную диспозицию. Г. Олпорт выделил ряд критериев, определяющих черту личности и прокрастинация соответствует им. Так, она является реальным стремлением к действию, проявляющимся в поведении человека с некоторым постоянством, носит более обобщенный характер, чем привычка, т.к. не является специфическим феноменом только для учебной деятельности или конкретных действий. Прокрастинацию можно выявить эмпирическим путем. При этом она описывает индивидуальные особенности, которые могут по-разному оцениваться социумом (Первин, Джон, 2000).

Прокрастинацией является только то, что связано с временными ограничениями и не может быть выполнено в любой другой момент времени - внесение изменений в планы или смена приоритетов прокрастинацией не является.

Осознанность является значимой особенностью склонности откладывать дела – прокрастинатор всегда сам принимает решение не выполнять то или иное действие, это решение не связано с условиями деятельности или внешними обстоятельствами.

Иррациональность (нелогичность) откладывания проявляется в том, что прокрастинатор предвосхищает негативные последствия, которые всегда за собой влечет подобное откладывание, но это не является достаточно веской причиной для того, чтобы «начать прямо сейчас».

Связанные с ситуацией откладывания напряжение, внутренний дискомфорт и отрицательные эмоциональные переживания качественно отличают прокрастинацию от лени.

Негативные последствия большей или меньшей степени всегда являются результатом подобных переносов и откладываний.

Поскольку данные критерии в полной мере описывают феноменологию изучаемого явления, есть возможность составить определение прокрастинации. Основываясь на концепции личностных диспозиций как готовности человека действовать определенным образом в широком спектре ситуаций (Первин, Джон, 2000), определении прокрастинации К. Лэй (Lay, 1986) и учитывая качественные особенности феномена (Steel, 2007; Виндекер и др., 2016), в рамках данной работы под прокрастинацией будет пониматься устойчивая диспозиция проявляющаяся в различных сферах жизни человека и выражающаяся в склонности откладывать выполнение своевременных действий на более поздний срок, что приводит к неблагоприятным последствиям и негативным переживаниям.

### ***1.2.1. Классификации типов прокрастинации***

Благодаря различным предположениям о содержании и характере склонности откладывать дела на более поздний срок, появились классификации прокрастинации по различным основаниям.

Первая классификация указывала на несколько сфер проявления прокрастинации и ее содержание, обозначив пять типов (Milgram et al., 1993; Чернышева, 2016 а):

Ежедневная (бытовая) – стратегия поведения, проявляющаяся в откладывании рутинных, бытовых дел, связанных, например, с работой по дому. Она проявляется на протяжении всей жизни, а причина лежит в отсутствии навыка управления временем.

Прокрастинация принятия решений – откладывание принятия любых, даже не значимых, решений, на которые дается определенное время.

Невротическая прокрастинация – откладывание важных жизненных решений – выбор профессии, вступление в брак, рождение детей и т.д.

Компульсивная прокрастинация – хроническое откладывание дел или решений в любой деятельности или сфере жизни.

Академическая – откладывание выполнения учебных заданий, имеющих временные ограничения.

Несовершенство данной классификации заключается в «пересечении» выделенных типов. Прокрастинация принятия решений перетекает в невротическую и обе - в компульсивную. Позже данная классификация была переработана и в результате осталась только прокрастинация заданий и прокрастинация решений (Milgram, Tenne, 2000; Чернышева, 2016 а). Современными авторами сделана попытка более подробно описать данные типы, но это скорее теоретические догадки, чем эмпирически подтвержденная концепция (Киселева, 2015).

Не подтвержденная исследованиями, но похожая классификация прокрастинации - точнее сфер ее проявления - предложена Я.И. Варваричевой. Автор разделяет прокрастинацию на учебную (откладывание выполнения учебных заданий и проектов), трудовую (неспособность выполнить поставленную задачу в срок), социальную (откладывание звонков, писем или встреч с друзьями, членами семьи) и бытовую (откладывание срочных домашних дел) (Варваричева, 2010). Подобное разделение прокрастинации по сферам деятельности небезосновательно и перспективно для дальнейших исследований, поскольку уровень прокрастинации повышается к концу обучения в школе, а пиковые уровни приходятся на конец юности и начало молодости, когда ведущая деятельность сменяется с учебной на профессиональную.

Еще одна классификация рассматривает виды прокрастинации в зависимости от стратегий поведения (Ferrari, 1991; Чернышева, 2016 а):

«Искатели острых ощущений» откладывают выполнение запланированного, поскольку работа в условиях сжатых сроков позволяет им испытывать значительный энергетический подъем.

«Нерешительные» прокрастинаторы откладывают принятие даже незначительных решений. Для них работает следующая логическая цепочка: пока решение не принято, нет необходимости прикладывать усилия, нет вероятности допустить ошибку и получить неудовлетворительные результаты или низкую оценку этих результатов.

«Избегающие» прокрастинаторы стремятся уклониться от неприятных задач и последующих негативных последствий.

Данная классификация подверглась критике, поскольку при воссоздании исследования значимые различия между «искателями острых ощущений» и «избегающими» обнаружено не было (Steel, 2010). Вместе с опровержением гипотезы о тройственной модели прокрастинации, П. Стил предположил, что прокрастинация может существовать в нескольких стадиях: предварительная - это прокрастинация решения, после которой следует непосредственно прокрастинация действия. Другим важным открытием о природе прокрастинации стало подтверждение фактора, связанного с иррациональностью, нелогичностью откладывания. Данным показателем в исследовании П. Стила стала импульсивность - личностный фактор, способствующий выбору между «мгновенным удовольствием» и отсроченным результатом в пользу первого. Иррациональность прокрастинации укладывается в теорию гиперболического дисконтирования и теорию временной мотивации, разработанную позже на ее основе.

Существуют попытки найти позитивные, ресурсные стороны склонности откладывать дела на более поздний срок. Так, были выделены пассивные прокрастинаторы, у которых причиной откладывания дел является высокий

уровень напряжения и тревоги, а также активные, откладывающие дела намеренно и более эффективно работающие в ситуации дефицита времени (Chu, Choi, 2005). Однако, активные прокрастинаторы кардинально отличаются копинг-стратегиями, уровнем самоэффективности и, в целом, результатами деятельности - поэтому их сложно назвать истинными прокрастинаторами (Чернышева, 2016 а).

Попытки развить идею дихотомии прокрастинации были продолжены. Существует предположение о разделении прокрастинаторов на «напряженных» и «расслабленных» (Ильин, 2011). «Расслабленный» задерживает выполнение какой-либо работы, т.к. в отведенное для этого время предпочитает заниматься более приятными делами или развлекаться. «Напряженный» не выполняет задания в установленное время, т.к. неудовлетворенность результатами, уровень тревожности, неуверенность в себе и общая перегрузка становятся непреодолимыми препятствиями. Данное разделение, однако, не проверялось на практике.

Завершая анализ существующих классификаций, можно заключить, что ни одна созданная классификация не прошла эмпирическую проверку. На сегодня нельзя говорить о существовании какой-либо типологии, удовлетворяющей всем условиям научного исследования. С другой стороны, попытки структурировать феномен, уложить его в рамки какой-либо системы, говорит о том, что прокрастинация сложный феномен, проявляющийся в различных сферах деятельности, имеющий различные поведенческие проявления и сопровождающие психические состояния.

### **1.3. Основные направления изучения прокрастинации**

Отсутствие единого определения и классификации прокрастинации, все усиливающийся интерес к теме привели к накоплению большого количества эмпирического материала (Чернышева, 2016 а). Для структурирования

имеющихся данных о феномене были предложены авторские классификации направлений исследования прокрастинации.

Изучая прокрастинацию в связи с особенностями временной регуляции, Л.И. Дементий и Н.Н. Карловская выделили три основных направления: культурологическое, психофизиологическое и ситуационно-личностное (Дементий, Карловская, 2013).

Культурологическое направление включает в себя изучение влияния на прокрастинацию измерений культуры, предложенных Г. Ховстеде (Ховстеде, 2014). к ним относятся избегание неопределенности, долгосрочная или краткосрочная временная ориентация, потворство желаниям - сдержанность, ориентация на достижение целей. Сюда же можно отнести исследования взаимосвязи прокрастинации с полихроническим и монокроническим поведением<sup>4</sup> (Kaufman-Scarborough, Lindquist, 1999).

В рамках психофизиологического направления изучается связь темпераментальных, формально-динамических особенностей, а также циркадных ритмов, хронотипа и прокрастинации (Díaz-Morales, 2008).

В рамках ситуационно-личностного направления прокрастинация представляется как устойчивая характеристика личности, проявляющаяся в нерациональной трате времени (Дементий, Карловская, 2013); изучаются личностные особенности прокрастинаторов (особенности личностных черт, мотивации, саморегуляции и т.д.).

Другой вариант деления направлений предложил Стил П., обозначив исследования, направленные на изучение последствий откладывания, поиск ситуативных причин (например, особенностей откладываемых задач),

---

<sup>4</sup> Монокроническое поведение связано с линейным использованием времени в ситуации решения одной задачи. Для такого поведения характерны следующие речевые обороты: сэкономить время, потратить время, использовать время. Полихроническое поведение многоконтекстно, возможно не только решение нескольких задач, но и параллельно, «между делом», происходит выстраивание, прояснение или укрепление межличностных отношений.

социально-культурных и демографических особенностей прокрастинации и индивидуально-личностных особенностей прокрастинаторов (Steel, 2007).

В зависимости от предмета исследования можно говорить о трех основных направлениях исследований: изучение средовых факторов (они рассматриваются как предикторы прокрастинации, выявляются особенности задач и социальной ситуации, при которых прокрастинация становится более вероятна), изучение индивидуальных показателей (изучение вклада возраста, пола и кросскультурных различий в уровень прокрастинации) и личностных особенностей (в русле данного направления изучается роль личностных черт при откладывании дел или решений) (Варваричева, 2010).

Важно отметить, что изучение прокрастинации не получило должного освещения в контексте онтогенетического развития. Нет данных относительно личностно-регуляторных и мотивационных особенностей прокрастинации в юности, молодости и зрелости; открыт вопрос о возрастных изменениях механизмов функционирования склонности откладывать дела на более поздний срок; не выявлены сензитивные периоды и причины формирования данной склонности, а также снижения ее выраженности во взрослом возрасте. На восполнение данных пробелов и направлена наша работа.

Возвращаясь к теоретическому обзору отметим, что наиболее изученными направлениями на сегодняшний день являются поиск ситуативных причин прокрастинации и изучение индивидуальных и личностных особенностей прокрастинаторов (Steel, 2007; Ковылин, 2013; Шамшикова, 2014; Зверева, 2015).

Поскольку в настоящем исследовании проблема средовых факторов не рассматривается, более подробно будут представлены только результаты исследований индивидуальных - в частности, возрастных - и личностных особенностей прокрастинации.



### *1.3.1. Возрастные особенности прокрастинации*

Как было обозначено выше, одна из задач изучения прокрастинации, как психологического феномена - определить, могут ли индивидуальные особенности человека стать предпосылками откладывания. Согласно классификации «природных свойств» человека к индивидуальным особенностям можно отнести возрастно-половые свойства, психофизиологические функции, темперамент и задатки (Ананьев, 2008). Исследование индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости подразумевает более пристальное внимание к возрастным аспектам, хотя рассмотрены будут и половые различия.

Говоря о возрастном аспекте прокрастинации неизбежно возникает вопрос о том, на какие возрастные группы ориентироваться. Большинство известных периодизаций, авторами которых являются З. Фрейд, Ж. Пиаже, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и др. сосредоточено на детстве и юношестве, оставляя без внимания дальнейшие этапы.

Для периодизации старшего возраста достаточно часто за основу выделения возрастов берут профессиональное развитие (Е.А. Климов, Т.В. Кудрявцев) или динамику карьеры (Д. Сьюпер). Обращает внимание на профессиональные кризисы Э.Ф. Зеер, суть которых видит в «кардинальной перестройке профессионального сознания» (Зеер, Сыманюк, 2002). Как правило, кризисы приводят к изменению социальных ролей, и профессиональных целей, а иногда - к смене сферы деятельности. Периодизация развития В.А. Бодрова, основанная на выделении стадий профессионального развития (Бодров, 2001) как нельзя лучше отражает этапы присвоения различных социальных ролей и смены как основной деятельности с учебной на трудовую, так и изменение акцентов в рамках последней для выявления возрастных особенностей прокрастинаторов.

Учитывая особенности ситуации развития, реализованность ведущей деятельности, присвоенные социальные роли и особенности

профессионального поведения, В.А. Бодров выделяет допрофессиональное развитие (от 0 до 11-12 лет), развитие в период выбора профессии (от 12 до 14-18 лет) и развитие в период профессиональной подготовки и дальнейшего становления профессионала. Последний период охватывает большую часть жизни и включает в себя несколько стадий: профессионального обучения (с 15-18 до 19-23 лет), целью которого является освоение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности, стадию профессиональной адаптации (с 19-21 до 24-27 лет) - в данный временной период происходит приспособление к профессиональным нормам, согласование жизненных и профессиональных целей и установок. Совершенствование профессионально важных качеств и реализация профессионального потенциала происходят на стадии развития профессионала (с 21-27 до 45-50 лет) и стадии реализации профессионала (с 45-50 до 60-65 лет), а снижение профессиональной активности знаменует наступление стадии спада (с 61-65 лет).

Если говорить о результатах исследования прокрастинации относительно возраста, то, согласно результатам исследований, в период получения профессионального образования (т.е. в студенчестве) от 85 до 90% молодых людей время от времени откладывают запланированные личные и учебные дела, важные решения (Ellis, Knaus, 1977; O'Brien, 2002). Порядка 75% студентов прокрастинируют постоянно и почти 50% - периодически откладывают выполнение важных учебных заданий (Solomon, Rothblum, 1984). Отечественные данные подтверждают статистику - от 46 до 95% учащихся считают себя прокрастинаторами (Ковылин, 2013). С возрастом эта цифра снижается - среди сорокалетних людей только 20% назвали себя прокрастинаторами (Harriott, Ferrari, 1996).

Таким образом, можно предположить, что стадия профессионального обучения является пиковым периодом для прокрастинации и к моменту периода профессионального развития и реализации она значительно

снижается. Подобная тенденция пока не нашла своего объяснения, хотя существует предположение о том, что уровень прокрастинации снижается благодаря выработанным схемам преодоления откладывания (O'Donoghue, Rabin, 1999).

Большая часть знаний о прокрастинации получена благодаря исследованиям, реализованным на выборке студентов (Solomon, Rothblum, 1984; Kim, Seo, 2015; Steel, 2016; Карловская, Баранова, 2008; и др.). Современная психология располагает информацией о взаимосвязи прокрастинации с успеваемостью, учебной мотивацией, перфекционизмом, тревожностью, агрессивностью, стрессом, временной перспективой, самооценкой, особенностями профессиональных предпочтений и многими другими показателями и психологическими феноменами (Роль прокрастинации..., 2015). Именно для выявления особенностей прокрастинации студентов в процессе обучения разработан отдельный диагностический инструментарий (Solomon, Rothblum, 1984).

Прокрастинация в более зрелом возрасте исследована в меньшей степени (Hen, Goroshit, 2018), хотя и выявлены взаимосвязи с мотивационными (Королева, 2017) и регуляторными показателями (Дементий, Карловская, 2013), обозначен вклад стресса в прокрастинацию (Барабанщикова, Каминская, 2013).

Важно отметить, что прокрастинация в возрасте от 17 до 21-23 лет исследуется в контексте учебной деятельности, в то время как у лиц старшего возраста - в профессиональной (Sirois, 2003; Rosen, 2013; Неяскина, Сибирцева, 2016). Таким образом, снижение прокрастинации с возрастом может получить следующее объяснение.

Откладывание профессиональных задач, безусловно, является важным направлением в исследовании прокрастинации, поскольку связано с поиском наиболее эффективных систем мотивации персонала и в целом - управлением «человеческим ресурсом». Однако, прокрастинация в профессиональной

сфере может быть менее выражена, поскольку, в отличие от учебной прокрастинации, последствия проявляются намного быстрее - в финансовом (снижение дохода) или социальном (ухудшение взаимоотношений) плане. Такие негативные санкции в значительной степени повышают вероятность своевременного выполнения запланированных дел в установленный срок. Поэтому, есть вероятность, что в зрелом возрасте прокрастинируются те дела, откладывание которых подразумевает либо более отсроченный результат, не стимулирующий своевременного исполнения, либо последствия не рассматриваются как значимые. В качестве прокрастинируемой во взрослом возрасте может рассматриваться сфера здоровья, поскольку самочувствие становится значимым только в ситуации его ухудшения (Sirois, 2003; Никифоров, 2016). С увеличением популярности использования социальных сетей данная сфера также рассматривается как поле для прокрастинации (Rosen et al., 2013; Корниенко, Руднова, 2018).

Подводя итог анализу результатов исследований относительно возрастных особенностей прокрастинации, можно заключить, что несмотря на выявленное различие в выраженности прокрастинации в разных возрастах, не установлены закономерности данной тенденции, сензитивный период и причины формирования. Не обнаружены особенности прокрастинации и ее предикторы в юности, молодости, зрелости.

#### *Различия прокрастинации связанные с полом*

Результаты множества проведенных исследований взаимосвязи прокрастинации и пола не дают однозначных данных относительно существования различий в уровне прокрастинации у мужчин и женщин (Steel, 2007; Ковылин, 2013). Часть исследователей не обнаружили различий (Наусок, 1993; Фишер, 2014; Каяшева, 2016), в то время как данные других работ говорят о существовании различий в причинах мужской и женской прокрастинации. Причинами прокрастинации у женщин называют высокий уровень тревоги, страх неудачи (Варваричева, 2008; Ковылин, 2013) и в целом

- внутренние, контролируемые причины откладывания дел, такие как недостаток усилий или лень (Виндекер и др, 2016), а у мужчин - низкий уровень самоконтроля (Else-Quest at al., 2006; Steel, 2007).

Завершая обзор исследований прокрастинации, посвященных индивидуальным свойствам, стоит заметить, что возрастные особенности прокрастинации практически не исследованы и нуждаются в дополнительном изучении. Также, нет однозначных данных относительно того, кто - мужчины или женщины - чаще являются прокрастинаторами, различаются ли предикторы откладывания дел у представителей разных полов и каковы особенности протекания мужской и женской прокрастинации.

### ***1.3.2. Личностные свойства и их вклад в прокрастинацию***

В данном разделе внимание уделяется взаимосвязи личностных особенностей и склонности откладывать дела на более поздний срок. Делается попытка проанализировать вклад черт личности, мотивации, перфекционизма, саморегуляции в прокрастинацию и выявить наиболее вероятные личностные предикторы.

#### *Прокрастинация и теория черт*

На протяжении XX века предпринимались попытки построить такую модель личности, которая, с одной стороны, могла всесторонне объяснить и предсказать поведение конкретного человека, а с другой - была бы универсальной и распространялась на всех людей.

Одной из успешных концепций, эмпирически проверенной многочисленными исследованиями, является теория черт. В ее основе лежат идеи Г. Айзенка, Р. Кеттела, Г. Олпорта о том, что личность представляет собой набор особенностей, имеющих иерархическую структуру (McCrae, Costa, 2008). Результатом многолетней работы стала пятифакторная модель личности (Большая пятерка), предложенная Р. МакКре и П. Коста, в состав

которой входят Нейротизм, Экстраверсия, Открытость опыту, Доброжелательность и Добросовестность. При этом, каждый фактор включает в себя еще по несколько аспектов (Costa, McCrae, 1992) - вторичных черт, определяющих поведение в конкретной ситуации.

Продолжением идеи о поиске центральных личностных диспозиций стала разработанная М.К. Эштоном и К. Ли модель HEXACO (Ashton, Lee, 2007). Аббревиатура составлена из первых букв названий входящих в нее черт: Honesty-Humility (Честность-Скромность), Emotionality (Эмоциональность), Extraversion (Экстраверсия), Agreeableness (Доброжелательность), Conscientiousness (Добросовестность), Openness to Experience (Открытости новому опыту), каждая из которых содержит ряд фасеток. Пять черт данной модели во многом схожи с факторами Большой пятерки, но современные исследования выявили шестой фактор - Честность (Скромность) - устойчиво проявляющийся в различных исследованиях и не зависящий от особенностей языка (Егорова, Паршикова, 2017).

Одно из ранних исследований взаимосвязи прокрастинации и личностных черт в рамках модели большой пятерки продемонстрировало связь прокрастинации с Добросовестностью и Нейротизмом (Johnson, Bloom, 1993). В частности, среди компонентов Нейротизма выделялась импульсивность, а в факторе Добросовестности отрицательно связанной с прокрастинацией оказался самоконтроль.

Похожие результаты были обнаружены Г. Шоувенбург и К. Лэй - они предположили, что прокрастинаторы имеют низкие показатели по шкале Добросовестность. Было реализовано два исследования – в Канаде и в Нидерландах (Lay, Schouwenburg, 1993). Результаты исследований, проведенных в разных странах на разных языках, оказались схожи - обнаружена связь прокрастинации с Добросовестностью и Нейротизмом, а точнее - с компонентом, описывающим тревожность. Интроверсия также

продемонстрировала связь с прокрастинацией: исследователи предположили, что большая роль принадлежит пассивности.

Существует ряд зарубежных исследований, результаты которых в той или иной степени сводятся к поиску взаимосвязи уровня прокрастинации с Добросовестностью и/или Нейротизмом (Karatas, 2015). Так, высокий уровень прокрастинации у людей и с высоким, и с низким уровнем Нейротизма обнаружили В. МакКоун с коллегами (McCown at al., 1987). В другом исследовании обнаружено, что Нейротизм связан с общим уровнем откладывания и тревожностью (McCown, Johnson, 1991). Далее выявлено, что выраженный Нейротизм может вызывать прокрастинацию при условии высокого уровня депрессии и развитого самосознания (Watson, 2001).

Несмотря на умеренную корреляцию между Нейротизмом и Добросовестностью, предиктором прокрастинации выступает все же Добросовестность (Lee at al., 2006). Результаты исследования С. Мун и А. Иллингворт подтвердили гипотезу о том, что Добросовестность может сигнализировать о некотором уровне прокрастинации, но Нейротизм в данном исследовании не проявил себя как предиктор прокрастинации (Moon, Pllingworth, 2005).

Связь прокрастинации и Экстраверсии обнаружили лишь некоторые исследования (Freeman at al., 2011; McCown at al., 1987), в то время как остальные констатируют отрицательные связи или вообще их отсутствие (Lay, 1992; Wessman, 1973; Karatas, 2015).

Изучение взаимосвязи прокрастинации и личностных особенностей сквозь призму пятифакторной модели дает противоречивые результаты. Из всех пяти факторов с прокрастинацией связаны только три - Добросовестность, Нейротизм и Экстраверсия, в то время как Открытость опыту и Доброжелательность не демонстрируют связи.

Неоднозначность полученных данных может свидетельствовать о том, что система «личностные черты - прокрастинация» сложнее, чем просто

корреляции пяти факторов и показателя прокрастинации. Факторы Большой пятерки представляют собой иерархию личностных черт, каждая из которых своеобразно влияет на общую картину психики и взаимосвязь с прокрастинацией, в частности.

### *Прокрастинация и перфекционизм*

Еще одной личностной особенностью, часто рассматриваемой в качестве предикторов прокрастинации является перфекционизм, от латинского «perfectio» – совершенство (Наусок, 1993; Slaney at al, 2002; Карловская, Шистакова, 2009; Гаранян, Низовцева, 2012). Данный феномен стал объектом научных исследований, также, как и прокрастинация, в конце XX века. Одним из первых, определение ему дал М. Холендер, описав как «повседневную практику предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства» (Гаранян, 2006; Тащилина, 2014). Затем Д. Бернс представил свое понимание перфекционизма как «склонности устанавливать нереалистично высокие стандарты, компульсивно стремиться к невозможным целям и определять собственную ценность исключительно в терминах достижений и продуктивности» (Burns, 1980). Подобная трактовка существенно обогащает понимание феномена, акцентируя внимание на «черно-белом» мышлении в рамках непревзойденного успеха или полного краха.

Изначально перфекционизм рассматривался как одномерный конструкт, несущий в основном негативную смысловую нагрузку. Позже П. Хьюитт и Г. Флетт предложили «Я-направленный», «адресованный другим», «адресованный миру» и «социально-предписываемый» перфекционизм (Hewitt Flett, 1990). Другая группа ученых выделила шесть компонентов перфекционизма: высокие личные стандарты, озабоченность ошибками, сомнения в действиях, высокие родительские ожидания и критика, стремление к порядку и организованности (Ильин, 2011). По результатам эмпирических



работ, обе группы исследователей смогли доказать правомерность гипотезы о многомерной структуре перфекционизма (Гаранян, 2006). Каждая из данных концепций имеет недостатки и уязвима для критики, но, тем не менее, многие исследователи все же используют разработанный в ходе исследований психодиагностический инструментарий (Frost at al., 1990) и строят исследования на базе описанных концепций.

При попытке соотнести эти теории, были выделены два фактора - «неадаптивная озабоченность оценением» и «позитивное стремление к достижениям» (Frost at al., 1993). Многие другие типологии повторяют подобную дихотомию - «здоровый» и «нездоровый», «адаптивный» и «неадаптивный», «позитивный» и «негативный», «пассивный» и «активный» перфекционизм (Hamachek, 1978; Slaney at al, 1995).

В рамках настоящего исследования принимается концепция Д. Хамачека о разделении перфекционизма на «нормальный» и «патологический» перфекционизм (Hamachek, 1978). В первом случае перфекционист устанавливает для себя высокие стандарты, получая удовольствие от достижения целей, в то время как у невротического перфекциониста требования к себе и результатам деятельности изначально превышают его потенциал, что сопровождается негативными переживаниями.

Зачастую перфекционизм рассматривают как причину прокрастинации – завышенные требования к результату деятельности и критическое оценивание делают невозможным не только качественное выполнение работы, но и не позволяют просто приступить к ней. В группе студентов с выраженным перфекционизмом были зафиксированы более высокие показатели прокрастинации, чем в группе студентов с меньшей выраженностью перфекционизма (Гаранян, Низовцева, 2012). Подобные данные обнаружены и зарубежными исследователями (Ferrari at al., 1995). Другое исследование взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма, выявило роль перфекционизма как требования «совершенного результата», нагнетающего

напряжение. На уровень прокрастинации может влиять уровень социально-ориентированного перфекционизма - чем выше ожидания, которые человек приписывает другим по отношению к себе, тем сложнее ему вовремя начать или закончить работу (Тащилина, 2014). Известно и о роли социально предписанного перфекционизма: «рост тенденции соответствовать невысказанным требованиям окружающих, изо всех сил стараться не огорчать и не разочаровать их парадоксально приводит не к началу деятельности, а, наоборот, к откладыванию, прокрастинации» (Ларских, Матюхина, 2015).

Перфекционизм, ориентированный на себя, связан с прокрастинацией иначе: нормальный, адаптивный перфекционизм, позволяющий самоактуализироваться и стремиться к трудно достижимым целям, снижает склонность откладывать дела на более поздний срок (Карловская, Шистакова, 2009).

Несмотря на воспроизводимые результаты исследований, свидетельствующих о связи прокрастинации и перфекционизма, имеются данные об отсутствии различий в уровне перфекционизма у лиц, склонных откладывать дела и тех, кому это не характерно (Steel, 2007; Мохова, Неврюев, 2013). Рассматривая прокрастинацию как иррациональные убеждения, Л. Хэйкок с коллегами обнаружили, что только 7% респондентов в качестве причины откладывания называют перфекционизм (Hauck et al., 1998).

Противоречивые результаты исследований свидетельствуют о том, что вопрос о связи перфекционизма и прокрастинации остается спорным. Стремление к совершенству в одних ситуациях выступает как предиктор прокрастинации, в то время как в других условиях именно он стимулирует активность человека, заставляя качественно выполнять работу и достигать поставленных целей (Чернышева, 2016 б). Вероятно, дело в многомерной природе перфекционизма и именно его аспекты могут кардинально влиять на общую ситуацию взаимосвязей. Социально предписанный перфекционизм является препятствием на пути к реализации задуманного и служит

проявлением дезадаптивного типа стремления к совершенству. Перфекционизм, ориентированный на себя, помогает удерживать оптимальные требования как к качеству выполняемой работы, так и к срокам начала и завершения проектов, но подобная интерпретация требует уточнения и эмпирического подтверждения.

Остается не изученным вопрос о взаимосвязи прокрастинации с нормальным и патологическим перфекционизмом. Нормальный перфекционист «устанавливает для себя жесткие стандарты, но при этом не педантичен и отличается гибкостью, может приспособливать свои стандарты к существующей ситуации, т.е. более адаптивен по сравнению с невротическим перфекционистом, устанавливающим для себя завышенные стандарты и не оставляющим себе возможность допускать ошибки» (Ясная, Ениколопов, 2007). Вероятно, предиктором прокрастинации, при такой интерпретации феномена, будет выступать патологический перфекционизм, как требование, заведомо превышающее возможности исполнителя.

### *Прокрастинация и мотивация*

Понятие мотивации, впервые использованное в начале XX века (Ильин, 2000.) и своим содержанием призванное ответить на вопрос «Почему люди делают то, что они делают?» (Deci, Flaste, 1995), имеет весьма внушительную историю изучения и до сих пор в психологической науке занимает одно из главных мест.

Каждая психологическая школа стремилась обнаружить и объяснить источники, побуждающие человека к действию, будь то зарубежные психоанализ (Фрейд, 1999) и гуманистическая психология (Маслоу, 2001) или отечественные теории (Леонтьев, 1977; Выготский, 1982). Так, А.Н. Леонтьевым разработана теория деятельностной мотивации, в которой понятие мотива было скорее объяснительным и включало в себя достаточно много различных аспектов (Леонтьев, 2016). Уточнение содержания данного

конструкта, выделение его структуры и обозначение ряда особенностей взаимосвязи с деятельностью произошло несколько позднее (Современная психология мотивации..., 2002).

Ряд исследователей рассматривают мотивацию как структуру, совокупность мотивов и потребностей (Божович, 1972.) (Atkinson, 1957), другие же под мотивацией понимают динамическое образование, процесс, механизм (Вилюнас, 1990; Магомед-Эминов, 1998)

Кроме того, традиционно мотивация делится на внешнюю и внутреннюю: к первой относятся потребности личности - нужда или влечение; внешнюю мотивацию составляют стимулы, поступающие извне, т.н. мотиваторы (Ильин, 2000.), и результаты деятельности (Леонтьев, 2016).

Начало подобному разделению положил К. Левин на основании наблюдения за поведением ребенка в ситуации давления, когда внешние действия значительно отличались от естественных, т.е. тех, к которым ребенок был склонен без внешнего воздействия (Левин, 2001). Далее работу над выявлением особенностей внутренней и внешней мотивации продолжил Э. Деси с коллегами в рамках теории самодетерминации (Deci, Ryan, 2008). В рамках данной теории оппозиция этих типов мотивации сглаживается и формируется представление о мотивационном континууме (Руднова, 2018 а). Он выстраивается в зависимости от удовлетворенности трех базовых потребностей, которые обеспечивают оптимальное функционирование, творческие достижения и психологическое благополучие (Гордеева, 2013).

Первая из этих трех - потребность в автономии, т.е. потребность чувствовать себя активным деятелем, инициатором и иметь право на выбор. Потребность в компетентности, также входящая в состав базовой тройки потребностей, подразумевает стремление быть эффективным и успешным в решении задач, быть профессионалом в своем деле. Последняя потребность, о которой пойдет речь - потребность в связях с другими людьми - отражает

социальный контекст и выражается в желании принадлежать к референтной группе, иметь поддержку и принятие от значимых людей.

Таким образом, мотивационный континуум выстраивается от полного (Внутренняя мотивация) и частичного удовлетворения базовых потребностей (Внешняя) до абсолютного непонимания причин, побуждающих выполнять определенные действия (Амотивация) (Гордеева, 2010).

Исследования, выполненные в рамках теории самодетерминации выявили значимый вклад внутренней мотивации в психологическое благополучие студентов: особенно важно удовлетворение потребности в автономии и компетентности (Гордеева и др., 2013).

Изучение профессиональной мотивации с точки зрения теории самодетерминации эмпирически подтверждает предлагаемую теоретическую модель. Типы мотивации, связанные с позитивными последствиями деятельности и направленные на удовлетворение трех базовых потребностей (именуемые автономными), положительно влияют на настойчивость и повышают прилагаемые усилия работников. Высокий уровень контролируемой мотивации, при которой внимание фокусируется на негативных последствиях, а базовые потребности фрустрируются в той или иной мере, провоцирует текучесть кадров, хотя и позволяет использовать оплату труда как фактор воздействия (Kuvaas et al., 2016).

Согласно исследованию, реализуемому Т.О. Гордеевой с коллегами, автономная мотивация связана с увлеченностью работой и компетентностью, а контролируемая - со скукой и профессиональным выгоранием (Осин и др., 2017).

В рамках настоящего исследования мотивация будет рассматриваться именно с позиции теории самодетерминации, поскольку подобная концепция позволит ответить на вопрос о том, какая мотивация преобладает у прокрастинатора. Выявив преобладающие мотивы прокрастинатора можно будет определить, какие из базовых потребностей оказались

фрустрированными - подобные данные значимы как для теоретического осмысления механизма прокрастинации, так и для практического применения полученных данных.

### *Прокрастинация и учебная мотивация*

Исследуя прокрастинацию студентов невозможно обойти учебную мотивацию - по значимости для учебного процесса она сопоставима только с интеллектом (Richardson, 2012). Учебная мотивация является отражением основных причин осуществляемой деятельности (Гордеева и др., 2014) и изучение взаимосвязи с прокрастинацией может пролить свет на причины откладывания дел на более поздний срок.

В ходе изучения мотивационных характеристик прокрастинаторов обнаружено, что прокрастинация обратно пропорциональна эффективности самомотивации (Klassen at al., 2010). При этом внутренняя мотивация имеет высокие значения у не прокрастинаторов, а внешняя мотивация и демотивация характерны для прокрастинаторов (Senecal at al., 1997; Brownlow, Reasinger, 2000).

Аналогичные данные были получены и на отечественной выборке: обнаружена отрицательная связь между академической мотивацией, мотивацией достижения и уровнем прокрастинации (Зарипова, Данилова, 2015; Чернышева, 2016 б). С другой стороны, успешные студенты зачастую объясняют академические неудачи склонностью откладывать подготовку к экзамену или зачету на последний момент, что в дальнейшем может стать причиной более тщательной подготовки и в итоге - более высокой отметки (Gibb at al., 2002).

### *Прокрастинация и профессиональная мотивация*

Вопросы изучения профессиональной мотивации актуальны не только для психологов-теоретиков. Поиском «рычага воздействия» на сотрудников занимаются специалисты в сфере экономики, социологии, менеджмента и

управления персоналом. Однако, даже в рамках экономических исследований понимание мотивации уже не сводится только к стимулированию. Понимание мотивации как системы влияния на сотрудников, целью которой является повышение качества работы, изучается с точки зрения ее эффективности. При таком подходе практически не уделялось внимания личностной системе мотивации сотрудника (Солощенко, Саклаков, 2011; Kuranchie-Mensah, Amponsah-Tawiah, 2016).

Если ранние представления о профессиональной мотивации включали в себя только использование внешних побудителей к действию, то современные концепции содержат компоненты, проясняющие как внешние, так и внутренние побуждения (Захаров, 2013).

Возвращаясь к психологическим исследованиям профессиональной мотивации, стоит отметить, что мотивы в рамках данного направления принято разделять на мотивы выбора профессии, рабочего места и, конечно - трудовой деятельности (Толочек, 2001). Некоторые авторы дополнительно изучают мотивы ухода или увольнения, а также мотивы поиска работы (Ильин, 2000). Значительная часть исследований посвящена изучению особенностям мотивации в рамках определенной деятельности: педагогической (Забродин, Сосновский, 1989; Журин 1991; Маркова, 1993; Скударева, 2012), спортивной (Палайма, 1966; Юров, 2012), научной (Ерина, Соколова, 1998; Скрауч, 2013), предпринимательской деятельности и мотивации потребителя (Зызыкин, 1992; Дейнека, 1999; Нагорнов, Колмацуй, 2009).

Обсуждая перспективы изучения прокрастинации в профессиональной деятельности, наряду с недостаточной проработанностью содержания феномена, ограниченным числом реализованных исследований и отсутствием специализированного психодиагностического инструментария (Барабанщикова, Марусанова, 2015) можно отметить ограниченность информации о связи уровня прокрастинации с профессиональной мотивации.

Существующие исследования свидетельствуют об отрицательной связи прокрастинации с мотивацией достижения успеха (Королева, 2017) и положительной - с мотивационной недостаточностью (Сибирцева, 2016).

В ходе изучения взаимосвязей особенностей профессиональной деятельности и прокрастинации нашла свое подтверждение гипотеза о том, что откладыванию дел на более поздний срок способствуют различного рода ограничения: излишний контроль со стороны руководителя или слишком жесткие условия работы (Meуer at al., 2009).

Кроме того, зарубежные исследования обнаружили взаимосвязь особенностей профессиональных задач, мотивации и прокрастинации: прокрастинаторы, как правило, выполняют те профессиональные задачи, которые не могут удовлетворить существующие мотивы (Nguyen at al., 2013).

Учитывая результаты анализа реализованных исследований, важно изучить взаимосвязь прокрастинации и профессиональной мотивации. Так, чрезмерный надзор может сформировать контролируруемую мотивацию и фрустрировать потребность в автономии, а слишком сложные или слишком простые профессиональные задачи - потребность в компетентности.

Мотивация как основная движущая сила учебной и профессиональной деятельности (Бадмаева, 2004) определяет поведение человека и принимаемые им решения. Более детальное изучение роли мотивации в откладывании выполнения учебных и трудовых задач поможет расширить представление о механизмах формирования прокрастинации и способах ее преодоления.

### *Прокрастинация и саморегуляция*

Одним из ключей к пониманию образования и функционирования прокрастинации может стать рассмотрение ее в контексте концепции саморегуляции деятельности человека, разработанной О.А. Конопкиным, В.И. Моросановой и др. (Моросанова, 2012).



В широком смысле саморегуляция является интеграцией психических явлений, процессов и состояний, которые обеспечивают самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность индивидуальности и становления бытия (Психология саморегуляции..., 2011).

Подобный взгляд отчетливо отражает субъектный подход к пониманию природы человека - способность самостоятельно и осознанно решать сложные проблемы в процессе своей жизнедеятельности посредством выдвижения целей активности и управления их достижением. О.А. Конопкин отдельно отмечал, что в ходе саморегуляции не просто отражаются отдельные осуществляемые акты - выделяются их рационально-логические и личностно-ценностные основания, а сами деятельностные акты соотносятся с контекстом целостной системы личностных потребностей и ценностей, смысловых установок и убеждений (Конопкин, 2007). Благодаря подобной интерпретации саморегуляция представляется одной из фундаментальных психологических категорий, определяющих триединство человека как индивидуальности, субъекта и личности.

В контексте исследования общих закономерностей психики, саморегуляция рассматривается как многоуровневая динамическая система психических процессов по инициации, длительному поддержанию и контролю активности, направленная на достижение принятой субъектом цели (Психология саморегуляции..., 2011) и осуществляемая на основе переработки поступающей информации.

О.А. Конопкиным была разработана структурно-функциональная модель саморегуляции, в которую в качестве функциональных компонентов входили цели деятельности, модели значимых условий, программы действий, критерии успешности, оценивания результатов и коррекции действий (Конопкин, 1980). Позже В.А. Моросановой было выявлено, что на стилевые особенности саморегуляции принципиальное влияние оказывают такие регуляторно-

личностные качества как гибкость, самостоятельность, ответственность, рефлексивность и др. (Моросанова, 2012).

Если саморегуляция является значимым системообразующим фактором деятельности феноменом и предиктором ее эффективности (Психология саморегуляции..., 2011), то возникает гипотеза о существовании связи с прокрастинацией, которая, исходя из ее отличительных признаков, неизбежно эту эффективность снижает.

Возвращаясь к авторским определениям и классификациям прокрастинации, можно заметить, что исследователи рассматривают прокрастинацию чаще всего через попытку объяснить частные поведенческие акты, когнитивные процессы и эмоциональные состояния: стремление к переживаниям, к удовольствию, сопротивление внешнему давлению, попытка справиться со стрессом. Можно предположить, в таком случае, что саморегуляция является более масштабным образованием, чем прокрастинация и последняя - скорее частный случай, «сбой» в работе одного из «звеньев» саморегуляции или всей системы.

Подобные рассуждения подтверждаются результатами ряда исследований (Барабанщикова и др., 2015), в рамках которых, прокрастинация рассматривается как противоположный полюс саморегуляции (Ошемкова, 2004), либо в качестве нарушения саморегуляции, имеющего в основе низкую сознательность, высокую импульсивность и недостаток когнитивного контроля (Пурецкий, 2015).

Хотя число эмпирических исследований, направленных на исследование взаимосвязей прокрастинации и саморегуляции ограничено, полученные результаты говорят об однородности тенденции - высокий уровень прокрастинации демонстрирует связь с низким уровнем саморегуляции (Горбунова, 2010; Корниенко, Руднова, 2018). Кроме того, исследование прокрастинации учебных заданий позволяет предположить, что ситуативно-обусловленная прокрастинация, регулируемая на младших курсах

настойчивостью и волевым усилием, на старших курсах преобразуется в личностно-обусловленную (Гончарова, Венгренюк, 2017).

Зарубежные исследователи также занимаются разработкой проблемы саморегуляции и прокрастинации - хотя анализ ряда подобных исследований уже приводился в предыдущих работах (Корниенко, Руднова, 2018), стоит еще раз отметить, что К. Лэй и Г.К. Шоувенбург обнаружили отрицательную связь прокрастинации с планированием, постановкой целей и определением приоритетов, а также распределением времени на решение поставленной задачи (Lay, Schouwenburg, 1993; Корниенко, Руднова, 2018). К аналогичному выводу пришли Баумайстер Р. с коллегами: причиной прокрастинации является нарушение саморегуляции как отсутствие обратной связи, которая обеспечивает эффективное функционирование когнитивных, эмоциональных и других систем через возможность адаптации (Baumeister, Heatherton, 1996).

Теоретическое предположение о существовании обратной связи между саморегуляцией и прокрастинацией хоть и находит свое подтверждение в ряде эмпирических исследований, требует воспроизведения на отечественной выборке с опорой на основные положения концепции саморегуляции, разработанные О.А. Конопкиным и В.А. Моросановой. Возникает ряд вопросов, связанных с характером этой взаимосвязи - является ли прокрастинация частным случаем нарушения навыков организации собственной деятельности или откладывание дел на более поздний срок становится в противовес саморегуляции как независимый феномен; одинаково значимыми ли являются каждый из функциональных компонентов саморегуляции относительно прокрастинации и какую роль выполняют регуляторно-личностные качества в ситуации промедления (Руднова, Корниенко, 2018).

Обобщая теоретический анализ различных подходов к прокрастинации и современных концепций, предлагающих объяснение природы данного

явления, а также результаты достаточно большого числа эмпирических исследований, стоит отметить, что даже при условии множества дискуссий, касающихся определения и классификации прокрастинации, есть некоторые общие тенденции. Например, выделены критерии, качественно отличающие прокрастинацию от любого другого психологического свойства, состояния или личностной черты. К данным критериям относятся осознанность, иррациональность, необходимость соблюдения указанных сроков, а также эмоциональный дискомфорт на протяжении всего периода откладывания и неблагоприятные последствия.

Многими авторами признан тот факт, что прокрастинация проявляется в различных типах деятельности, может иметь различные источники, а прокрастинатор - преследовать различные цели. Однако, устойчивые результаты исследований, проведенных в разных странах и на разных языках, свидетельствуют о связях между личностными особенностями и склонностью откладывать дела на более поздний срок.

Ряд личностных диспозиций, мотивационных характеристик и аспектов саморегуляции из раза в раз демонстрируют связи с прокрастинацией. Выявленные возрастные особенности свидетельствуют о тенденции снижения прокрастинации по мере развития человека, однако относительно мужской и женской прокрастинации однозначных сведений нет. Подобные данные могут послужить основой для гипотез об индивидуально-личностных предикторах прокрастинации в разные периоды взрослости.

В настоящее время нами не обнаружено реализованного исследования, целью которого является не поиск разрозненных личностных особенностей, связанных с прокрастинацией, а выявление основных личностных переменных, делающих значительный вклад в общий уровень прокрастинации в контексте возраста.

#### **1.4. Роль прокрастинации в отдельных сферах жизни человека**

Рассматривая прокрастинацию как диспозицию, т.е. готовность действовать определенным образом в широком спектре ситуаций (Первин, Джон, 2000), стоит обозначить ее роль в различных сферах жизни человека (Варваричева, 2010; Руднова, 2017). Хотя, данные различных исследований подтверждают снижение уровня прокрастинации с возрастом, проблема откладывания значимых дел на более поздний срок не исчезает совершенно (Steel, 2007). Многие, находясь уже в более старшем, чем студенческий, возрасте сообщают о склонности откладывать своевременное обращение ко врачу (Tice, Baumeister, 1997) или используют социальные сети как способ прокрастинации (Rosen et al., 2013; и др.). Следовательно, откладывание дел на более поздний срок в некоторых сферах жизни, при снижении общих показателей, может достигать высоких значений.

##### *Прокрастинация и учебная деятельность*

Как было указано выше, академической прокрастинации посвящено большое количество исследований (Solomon, Rothblum, 1984; Карловская, Баранова, 2008; Kim, Seo, 2015; Steel, 2016 и др.). Студенческая выборка, как правило, более доступна для исследования, а существующие психодиагностические методики позволяют диагностировать уровень общей (Виндекер, Останина, 2014) или академической прокрастинации (Solomon, Rothblum, 1984).

Исследования прокрастинации в учебной деятельности носят разрозненный характер и направлены на исследование взаимосвязи склонности откладывать дела с отдельными личностными характеристиками (Роль прокрастинации..., 2015).

Если же рассматривать вклад прокрастинации в показатели учебной деятельности, то стоит отметить, что этот вклад носит негативный характер (Руднова, 2017). Установлено, что при отсутствии связи прокрастинации с

уровнем интеллекта, она отрицательно связана с успеваемостью (Варваричева, 2008; Карловская, Баранова, 2008). Вероятно, чем выше склонность учащегося или студента откладывать выполнение учебных заданий на более поздний срок, тем больше вероятность получить низкую оценку - подобная интерпретация возможна, однако нуждается в проверке.

### *Прокрастинация и использование социальных сетей*

По данным ООН, практически половина населения планеты имеет возможность выхода во всемирную сеть и число пользователей с каждым годом растет (Measuring the Information Society Report..., 2017). Порядка 42% от всего населения Земли являются пользователями социальных сетей (Global Digital Statshot..., 2018), в России доступ к Интернету имеют 76% населения (Measuring the Information Society Report..., 2017). При этом, почти 95,5% молодежи крупных мегаполисов России считают себя зависимыми от Интернета (Варламова и др., 2015), 63% участников другого исследования отметили, что использование почтовых серверов негативно сказывается на их продуктивности (Безрукова, 2015).

Все большее число исследований показывают, что средства массовой информации в целом (Panek, 2014; Reinecke at al., 2014) и в частности сети Интернет (Hinsch, Sheldon, 2013) используются для прокрастинации: 60% использования средств массовой информации (телевидения, видеоигр или не связанный с работой интернет-серфинг) невозможно охарактеризовать как «эффективное времяпрепровождение» (Reinecke, Hofmann, 2016) и почти половину времени, проведенного в сети, люди склонны оценивать как прокрастинацию (Lavoie, Puchyl, 2001).

Использование социальных сетей, ставшее неотъемлемой частью современной жизни, зачастую связывают с прокрастинацией (Rosen, 2013; Корниенко, Руднова, 2018). Так, студенты часто заходят на Facebook вместо того, чтобы заниматься запланированными делами (Meier at al., 2016). Есть

данные относительно эксперимента по сокращению использования социальных сетей, который привел к снижению прокрастинации (Hinsch, Sheldon, 2013). Аналогичных исследований, реализованных на отечественных выборках, на данный момент практически нет, но обнаружено, что люди, проводящие большее количество времени в Интернете обладают более низким уровнем саморегуляции (Васильева, 2009).

В исследовании интернет-зависимых подростков, демонстрирующих импульсивность, отвлекаемость, сложности самоорганизации, обнаружен сниженный уровень поведенческой и эмоциональной саморегуляции (Хомерики, 2013), что может косвенно свидетельствовать о высоком уровне прокрастинации.

Рассматривая склонность откладывать дела на более поздний срок как отсутствие сформированной саморегуляции, можно предположить, что высокий уровень прокрастинации связан с низкими показателями саморегуляции с одной стороны и большой частотой использования Интернет-ресурсами (в частности, социальных сетей) (Корниенко, Руднова, 2018).

#### *Прокрастинация и здоровье*

Одной из гипотетических сфер прокрастинации во взрослом возрасте может стать сфера здоровья - в отличие от учебной, трудовой или социальной она становится приоритетной только в случае значительного ухудшения ее благополучия (Касаткин, Бочавер, 2010).

После второго эпидемиологического перехода, развития «болезней цивилизации» и последовавших за этим социальных изменений, все большее внимание обращается на профилактику здоровья и формирование ценностного к нему отношения (Касаткин, 2010). Ответственность за состояние передается самому человеку (Березовская, 2011), хотя современные исследования выявляют противоречия между осознанием ценности здоровья и реальным поведением (Березовская, 2012.). Подтверждением этому может стать

информация от Всемирной организации здравоохранения: за последнее десятилетие возросло число заболеваний, ведущим фактором которых является нездоровое поведение, отсутствие мер профилактики или несвоевременное посещение соответствующих специалистов (10 ведущих причин..., 2017).

Подобная статистика свидетельствует о том, что осознание значимости крепкого здоровья для полноценной жизнедеятельности и наличие знаний о способах профилактики не является весомой причиной осуществления необходимых действий (Журавлева, 2006). Вероятно, существуют какие-то личностные предикторы, обуславливающие подобное поведение (Игнатова, Руднова, 2018 в; Руднова и др., 2018 а).

Современные исследования, посвященные изучению взаимовлияний личности и здоровья, согласно Г.С. Фридману (Friedman, 2000), делятся на два направления: первое направление изучает психофизиологический уровень, в частности – влияние стресса на изменения в иммунной системе, которые повышают уязвимость к инфекционным заболеваниям и простуде (Sirois at al., 2003). В рамках второго направления изучается поведение человека в сфере здоровья и его взаимодействие с окружающей средой. В частности, С. Сергерстром предположил, что переживаемый стресс, о котором идет речь в рамках первого направления, может быть следствием некоторых особенностей личности попадать в подобные ситуации или создавать их (Sergerstrom, 2000).

Выявлено, что уровень субъективного контроля является значимым показателем, определяющим степень проявления здоровьесберегающего поведения. В частности, было обнаружено, что «поиск ощущений» как личностная диспозиция может приводить к различиям в предпочтении вредных привычек и занятиями спортом (Корниенко и др., 2015).

Учитывая данные положения, прокрастинация может рассматриваться как посредник между личностными чертами, которые традиционно



рассматриваются как основа здоровьесберегающего поведения и, непосредственно, здоровьем (Игнатова, Руднова, 2019). Подтверждением могут служить результаты исследования Ф. Сироис: оказалось, прокрастинаторы выполняют меньше дел по дому в связи с состоянием здоровья, а также реже проходят профилактические медицинские осмотры (Sirois, 2007).

Проанализировав современное состояние исследований в области сохранения и укрепления здоровья, можно заключить: поведение, связанное с поддержанием здоровья и заботой о нем, в значительной степени зависит от особенностей личности и отношения человека к своему здоровью. Увеличивающееся число заболеваний, ведущей причиной которых становится отсутствие своевременно принятых мер, может говорить о том, что профилактические действия или обращение к специалисту откладываются до критического момента. Причины и функционирование данного механизма схожи с прокрастинацией. Наличие эмпирической и теоретической базы исследований, посвященных с одной стороны, психологии здоровья, а с другой - прокрастинации, может стать фундаментом для дальнейших перспективных исследований прокрастинации в сфере здоровья.

### **1.5. Постановка проблемы исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разных периодах взрослости**

Изучение взаимосвязи прокрастинации с личностными чертами, мотивацией и саморегуляцией дает достаточно устойчивые результаты, что может говорить о стабильности связи между личностными характеристиками и склонностью откладывать дела на более поздний срок (Karatas, 2015). Однако, большая часть имеющихся эмпирических данных была получена в отдельных исследованиях при использовании различных методов в основном на выборке студентов.

Наличие обширного эмпирического материала о многочисленных взаимосвязях прокрастинации с различными психологическими феноменами неизбежно требует упорядочивания обнаруженных фактов. Это открывает перспективу для реализации исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации как в период получения профессионального образования, так и в период профессионального развития и реализации.

Гипотеза о связи черт личности и прокрастинации находит поддержку в ряде зарубежных исследователей. Согласно теории черт, личность представляет собой набор особенностей, имеющих иерархическую структуру (McCrae, Costa, 2008; Первин, Джон, 2000). Современным продолжением идеи о поиске центральных личностных диспозиций стали пятифакторная модель «Большая пятерка» (Costa, McCrae, 1992) и шестифакторная HEXACO (Ashton, Lee, 2007). По результатам зарубежных исследований, черты личности демонстрируют связь с прокрастинацией (Steel, 2007). В частности, Добросовестность (Lee at al., 2006; Moon, Illingworth, 2005) и Эмоциональность (McCown at al., 1987; Watson, 2001) отрицательно связаны с прокрастинацией, а Экстраверсия - положительно (McCown at al., 1987; Freeman at al., 2011).

Предположение о роли перфекционизма в контексте прокрастинации также основано на эмпирических результатах. Перфекционизм, в основе которого лежат завышенные требования к себе и результатам своей деятельности, может стать предиктором прокрастинации (Hauck, 1993; Slaney at al., 2002; Карловская, Шистакова, 2009).

Теоретический анализ работ о мотивации, выполненных в рамках теории самодетерминации Э.Л. Деси и Р.М. Райана (Гордеева, 2013), а также работ, выявивших обратную взаимосвязь внутренней мотивации и прокрастинации (Senecal at al., 1997; Klassen at al., 2008) позволяет предположить о значимой роли компонентов мотивации в прокрастинации.

Гипотеза, рассматривающая прокрастинацию как недостатка саморегуляции, находит свое теоретическое подтверждение в концепции мотивационно-волевой саморегуляции деятельности человека, разработанной О.А. Конопкиным и В.И. Моросановой. Данное предположение подтверждается результатами исследования Р. Баумайстер с коллегами (Baumeister, 1996), в котором была обнаружена связь прокрастинации с низким уровнем саморегуляции как невозможности адаптации когнитивных и поведенческих систем. Аналогичные данные обнаружены К. Лэй и Г.К. Шоувенбург (Lay, Schouwenburg 1995).

Снижение прокрастинации с возрастом находит подтверждение в различных исследованиях (Ellis, Knaus, 1977; Harriott, Ferrari, 1996; O'Brien, 2002), но нуждается в проверке. Кроме того, необходимо установить возрастные различия прокрастинации и закономерности ее функционирования в разных периодах взрослости.

Отсутствие неоднозначных данных о половых особенностях прокрастинаторов (Steel, 2007; Фишер, 2014; Виндекер и др., 2016) делает необходимым проверку гипотезы об отсутствии значимых различий в выраженности прокрастинации у мужчин и женщин.

Перечисляя основные качественные отличия прокрастинации, П. Стил, в числе остальных, обозначил негативные последствия откладывания выполнения дел на более поздний срок. Учитывая проявление прокрастинации в различных сферах жизни, можно предположить, что она влияет на уровень академических достижений, частоту использования социальных сетей, на состояние здоровья ввиду отсутствия своевременного лечения. Подтверждением данному теоретическому положению стали результаты исследования К.Р. Ким и Е.Н. Сео (Kim, Seo, 2015), Н.Н. Карловской и Р.А. Барановой (Карловская, Баранова, 2008) согласно которым прокрастинация отрицательно влияет на учебные достижения. Имеются данные о связи откладывания дел на более поздний срок с использованием

социальных сетей (Rosen et al., 2013). Кроме того, прокрастинаторы чаще сообщают о проблемах со здоровьем - вероятно, ввиду того, что не обращаются своевременно за помощью (Sirois, 2007).

*Актуальность настоящей работы* заключается в том, что выраженность прокрастинации в современном обществе увеличивается и от склонности откладывать дела на более поздний срок страдает большое количество человек. Прокрастинация влечет за собой негативные последствия и переживания - поэтому многие прокрастинаторы испытывают потребность в преодолении данной особенности. Студенты, прокрастинирующие в процессе обучения, не сумев преодолеть данную склонность, могут впоследствии продолжить прокрастинировать и далее. В связи с этим, важно знать механизмы формирования и развития данной черты, а также возрастные различия для предотвращения прокрастинации в разных периодах взрослости.

Большое количество информативных, но ограниченных исследований прокрастинации не дают полного представления о самом феномене, механизмах его образования и функционирования. В общем плане можно отметить следующие проблемы: конструкт прокрастинации не разработан, нет единого определения или универсальной классификации, значительно ограничен психодиагностический инструментарий.

К более частным вопросам можно отнести отсутствие четкого понимания взаимосвязи прокрастинации с факторами, оказывающими значимое влияние на результативность деятельности: мотивацией (Леонтьев, 2016 и др.), саморегуляцией (Моросанова, 2012 и др.), перфекционизмом (Гаранян, 2009) и др.; малоизученность возрастного аспекта данных взаимосвязей. Прояснению этих вопросов и посвящается настоящая работа.

*Степень научной разработанности проблемы.* Несмотря на то, что прокрастинация привлекла внимание исследователей достаточно недавно, уже накоплен серьезный объем эмпирических исследований (Lay, 1986; Ferrari 1995; Takács, 2010 и др.). Большинство исследований локальны - в них

прокрастинация сопоставляется только с одним феноменом, т.е. преобладают исследования отдельных взаимосвязей: выявление средовых факторов (Ferrari at al., 2007; Виндекер и др., 2016), связь с временной перспективой (Дементий, Карловская, 2010; Лебедева, 2016), стрессом (Шемякина, 2013), эмоциональным интеллектом (Сморкалова, Васильева, 2016). Часть исследований посвящено изучению последствий прокрастинации (Kim, Seo, 2015; Карловская, Баранова, 2008). Практически отсутствуют исследования, рассматривающие прокрастинацию в единой модели с различными личностными особенностями (Ozer, 2010).

Связь прокрастинации с возрастом ранее исследовалась, однако не установлен возраст, в котором формируется и закрепляется прокрастинация (O'Donoghue, Rabin, 1999; Фишер, 2014; Каяшева, 2016). В студенчестве до 90% молодых людей постоянно откладывают запланированные личные и учебные дела, важные решения (O'Brien, 2002; Steel, 2013), хотя с возрастом эта цифра снижается (Harriott, Ferrari, 1996). При этом неизвестно, существуют ли возрастные различия в причинах и особенностях откладываемых дел, сферах проявления прокрастинации, закономерностях ее протекания и преодоления. Результаты исследований взаимосвязи прокрастинации и пола не однозначны: часть исследователей не обнаружили различий (Hauck at al., 1998; Фишер, 2014; Каяшева, 2016), в то время как другие работы говорят об их существовании (Else-Quest at al., 2006; Виндекер и др., 2016). Таким образом, однозначных данных, относительно индивидуальных различий прокрастинации в разных возрастах нет и подобные результаты нуждаются в дополнении.

*Цель* данного исследования - выявление возрастных особенностей прокрастинации: вклада индивидуально-личностных характеристик в уровень прокрастинации и прокрастинации в отдельные сферы жизни в разные периоды взрослости.

*Объектом* исследования является прокрастинация у людей разного возраста и пола.

*Предмет* исследования – личностные черты, мотивация и саморегуляция как возможные предикторы прокрастинации.

Анализ литературы по теме прокрастинации и результатов эмпирических исследований позволяет выдвинуть **теоретическую гипотезу**: черты личности, особенности мотивации и функциональные компоненты саморегуляции предсказывают уровень прокрастинации с учетом возраста.

На основании общей теоретической гипотезы возможно определение следующих *эмпирических*:

1. Черты личности, входящие в состав моделей «Большая пятерка» и НЕХАСО обладают прогностической ролью для уровня прокрастинации во все изучаемые периоды взрослости.

2. Предиктором прокрастинации может выступать перфекционизм, который при патологическом проявлении с возрастом повышает вероятность откладывания.

3. Компоненты мотивации взаимосвязаны с прокрастинацией и являются ее предикторами в исследуемых возрастах.

4. В период профессионального обучения саморегуляция характеризует низкий уровень прокрастинации.

5. Возрастные различия проявляются в большей выраженности прокрастинации в период профессионального обучения, чем в период профессионализации.

6. Прокрастинация оказывает неблагоприятное влияние на отдельные сферы жизни в зависимости от возраста.

Для реализации цели и проверки гипотез требуется последовательное решение следующих исследовательских *задач*:

1. исследовать взаимосвязь и ее особенности между диспозициональными, регуляторными, мотивационными характеристиками и прокрастинацией в возрастном аспекте.

2. выявить модель предикторов (регрессионную) прокрастинации среди диспозициональных, регуляторных, мотивационных характеристик и прокрастинации и значимость вклада возраста.

3. выявить индивидуальные особенности лиц с высоким уровнем прокрастинации в связи с возрастом и полом.

4. изучить вклад прокрастинации в сферы жизни на примере сферы здоровья и использования социальных сетей с учетом возраста.

*Научная новизна.* В рамках настоящей работы реализована попытка исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости. Впервые в единой модели в возрастном контексте рассматриваются прогностические факторы прокрастинации, относящиеся к различным группам характеристик: диспозиционным, регуляционным и мотивационным. Кроме того, рассматривается вклад прокрастинации в уровень учебных достижений, использование социальных сетей и показатели здоровья.

*Теоретическая значимость.* Данная работа продолжает исследование феномена прокрастинации, в частности – определение возрастных особенностей прокрастинации, взаимосвязи прокрастинации и черт личности, перфекционизма, мотивации, и саморегуляции.

Описаны возрастные особенности прокрастинации. Обнаружены наиболее значимые прогностические факторы прокрастинации среди черт личности. Зафиксирован вклад и нормального, и патологического перфекционизма в уровень прокрастинации. Выявлены мотивационные характеристики, рассматриваемые в рамках концепции самодетерминации и связанные с прокрастинацией. Определены функциональные компоненты саморегуляции, вклад которых может объяснить уровень прокрастинации.

Установлено, что прокрастинация оказывает влияние на различные сферы жизни (на примере учебной деятельности, использования социальных сетей и сферы здоровья).

*Практическая значимость.* Полученные результаты возможно применить при создании методических рекомендаций для преподавателей и психологов высших учебных заведений. На основании данных исследования возможно разработать тренинговые программы для студентов, сталкивающихся с проблемой прокрастинации. Перспективны разработки практических рекомендаций, направленных на снижение прокрастинации в профессиональной сфере с учетом специфики трудовой деятельности. При работе с интернет-зависимостью будет уместна реализация программы психологической коррекции прокрастинации. Актуально создание практических инструментов по преодолению откладывания лечения для тех, кто ощущает негативные последствия в сфере здоровья, а также методических рекомендаций для психологов и клинических психологов, занимающихся профилактикой, сопровождением и реабилитацией заболеваний.

*Основные положения, выносимые на защиту:*

1. Личностную основу прокрастинации как в период профессионального обучения, так и в период профессионализации составляют личностные диспозиции (входящие в модель личности «Большая пятерка» и НЕХАСО).
2. Во всех изученных периодах взрослости при разных проявлениях перфекционизма меняется выраженность прокрастинации.
3. Уровень прокрастинации меняется в связи с мотивационными и возрастными характеристиками.
4. Функциональные компоненты саморегуляции выступают предикторами прокрастинации в период профессионального обучения.
5. Существуют половозрастные различия в прокрастинации, которые проявляются в различных сферах жизни человека.



## **Глава 2. Организация и методы исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости**

Данная глава посвящается описанию процедуры организации исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости и представлению выборки респондентов, принявших участие в исследовании. Раскрывается содержание примененного психодиагностического инструментария и математических методов обработки данных.

### **2.1. Организация исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости.**

#### **Характеристика выборки**

Диссертационное исследование было реализовано в период с 2016 по 2018 год и включало три этапа. Первый этап: анализ литературы, выявление основных направлений исследования прокрастинации и ее взаимосвязей с особенностями личности. Была конкретизирована цель исследования, поставлены задачи, подобран диагностический инструментарий. Второй этап: сбор эмпирического материала. Третий этап: обработка, интерпретация и обсуждение полученных данных; подведение итогов, оформление работы.

Для сбора эмпирических данных было реализовано три исследования (Приложение 1). Исследование 1 было направлено на сбор эмпирических данных, анализ которых позволил бы уточнить основные гипотезы. Формат проведения - с использованием бланковой версии вопросников. Исследование 2 являлось основным и включало как бланковое тестирование, так и интернет-тестирование. Исследование 3 было направлено на выявление роли прокрастинации в сфере здоровья и проводилось только в интернет-формате.

При проведении бланкового тестирования, участникам выдавались анкеты, где они отвечали на вопросы методик. При интернет-тестировании

респонденты переходили по предложенной организаторами исследования ссылке и заполняли электронные варианты опросников. Интернет-опрос проводился с помощью сайта опросов Survey Monkey. На обоих этапах участники могли вписать псевдонимы, что обеспечивало анонимность, которая выступает в данном случае дополнительным критерием достоверности данных.

Важно отметить, что как при бланковом, так и при интернет-тестировании участники исследования давали письменное согласие на участие в исследовании и обработку персональных данных.

Общая выборка состояла из 1151 человек в возрасте от 17 до 65 лет ( $M=27,31$ ;  $SD=9,80$ ), 33 % - мужчины. Из них участниками Исследования 1 стали 215 человек - студентов вузов в возрасте от 18 до 24 лет ( $M=20,5$ ;  $SD=1,04$ ), 21% юношей. Выборку Исследования 2 составили 716 человек в возрасте от 17 до 62 лет ( $M=28,11$ ;  $SD=10,47$ ), 40% - мужчины. В Исследовании 3 приняло участие 220 человек в возрасте от 19 до 65 ( $M=31,44$ ;  $SD=9,06$ ), 23% - мужчины.

При выделении возрастных групп решено опираться на периодизацию В.А. Бодрова, поскольку в настоящей работе достаточно большое внимание уделяется учебной и трудовой мотивации, а данная периодизация основана на выделении стадий профессионального развития (Бодров, 2001). Участников исследования можно поделить на три группы (Приложение 2):

Группа 1: возраст с 17 до 22 лет соответствует периоду профессионального обучения. Все участники данной группы на момент проведения исследования обучались в вузах, 50% работают, но лишь у 7% общий трудовой стаж превышал 2 года, поэтому данная группа может именоваться студенческой.

Группа 2: возраст с 23 до 30 лет - период профессиональной адаптации. Все респонденты данной группы в качестве основной указали трудовую

деятельность, общий трудовой стаж 83% участников указали от 2 до 7 лет, в связи с чем данную группу можно назвать группой «молодых специалистов».

Группа 3: возраст с 31 до 62 лет соответствует периодам развития и реализации профессионала. Общий трудовой стаж 90% участников - от 8 до 43 лет.

## **2.2. Методы исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости**

В диссертационном исследовании были использованы метод поперечных срезов, методы психодиагностического обследования, статистические методы анализа данных. Далее подробно описаны диагностические методики и статистические методы анализа данных.

### *2.2.1 Методы психодиагностического обследования*

Психодиагностические методики были направлены на измерение личностных особенностей, показателей использования социальных сетей и здоровья.

**Шкала общей прокрастинации К. Лэй в адаптации О.С. Виндекер и др.** была использована для выявления степени выраженности склонности откладывать дела «на потом» (Виндекер и др., 2016). Опросник является одномерным и состоит из 20 утверждений (Приложение 3), описывающих откладывание дел на более поздний срок, которые оцениваются по 5-балльной шкале Лайкерта (1 - не согласен, 2- скорее не согласен, 3 - не знаю, 4 - скорее согласен, 5 - согласен). Надежность методики оценивалась при помощи вычисления коэффициента  $\alpha$  (альфа) Кронбаха, которая варьировала от 0,93 до 0,94.

**Короткий портретный опросник Большой пятерки (Б5-10)** в адаптации М.С. Егоровой, О.В. Паршиковой (Егорова, Паршикова, 2016) использовался для диагностики выраженности личностных черт в

Исследовании 1. Данный опросник (Приложение 4) диагностирует пять личностных черт, традиционно рассматриваемых в рамках модели «Большая пятерка»: Экстраверсия, Доброжелательность, Сознательность, Невротизм, Открытость опыту. Методика состоит из 10 кратких характеристик человека, описывающих одну из диагностируемых личностных диспозиций. Были использованы две формы - мужская и женская.

Методика зарекомендовала себя как надежная:  $\alpha$  (альфа) Кронбаха для шкал методики варьируется от 0,50 до 0,64 и лишь для шкалы Доброжелательность - 0,38 (Егорова, Паршикова, 2016).

**Опросник HEXACO-PI-R** в адаптации Егоровой М.С., Паршиковой О.В. (Приложение 5), примененный в Исследовании 2, направлен на диагностику шести диспозиционных личностных черт, по содержанию схожих с чертами Большой пятерки - Эмоциональность, Экстраверсия, Доброжелательность, Добросовестность и Открытость новому опыту (Егорова Паршикова, 2015). Шестая черта - Честность (Скромность) - была выделена в результате лексических исследований, которые показали преимущество шестифакторной модели (Ashton, Lee, 2007).

В каждый из факторов входит по 4 фасетки (субшкалы): Честность (Скромность) содержит искренность, справедливость, избегание жадности, скромность; Эмоциональность - боязливость, тревожность зависимость, чувствительность; Экстраверсия включает в себя социальную самооценку, социальную смелость, общительность и жизнеспособность; Доброжелательность - прощение, мягкость, гибкость, терпение; Добросовестность - организованность, старательность (прилежность), перфекционизм, предусмотрительность, а Открытость к опыту - эстетическую оценку, любознательность, креативность и нестандартность.

В структуре опросника на диагностику каждой фасетки направлено по 4 пункта, а на каждую черту личности - 16 вопросов, соответственно, всего в опроснике 96 вопросов. Опросник содержит фасетку Альтруизма, которая не

вошла ни в один из черт, поэтому в рамках настоящего исследования не рассматривалась.

Надежность опросника подтверждена: шкалы демонстрируют достаточно высокие показатели  $\alpha$  (альфа) Кронбаха (от 0,63 до 0,75) (Егорова, Паршикова, 2015).

Определение уровня перфекционизма осуществлялось как в Исследовании 1, так и в Исследовании 2. **Дифференциальный тест перфекционизма А.А. Золотаревой** (Приложение 6) основан на типологическом подходе Д. Хамачека (Золотарева, 2013). Перфекционизм в данном случае рассматривается как стремление к совершенству, имеющее два противопоставляемых типа - нормальный и патологический. Нормальный перфекционизм служит успешной адаптации личности и связан с доброжелательностью, добросовестностью, ответственностью, альтруизмом, самоэффективностью. Патологический перфекционизм связан с рядом дезадаптивных особенностей: самообвинением и обвинением других, склонностью к самокритике, иррациональным мышлением, избегающими копинг-стратегиями. Дифференциальный тест перфекционизма состоит из двух шкал, направленных на измерение нормального и патологического перфекционизма. Каждая шкала включает по 12 вопросов.

Процедура проверки надежности методики выявила, что  $\alpha$  (альфа) Кронбаха для шкалы нормального перфекционизма равна 0,61, а патологического - 0,69 (Золотарева, 2013).

Исследование уровня мотивации осуществлялось при помощи двух методик. В рамках Исследования 1 и 2 применялась Шкала академической мотивации (Гордеева Т.О. и др., 2014) для студентов, а для диагностики профессиональной мотивации в Исследовании 2 - Опросник профессиональной мотивации (Осин, 2017).

Опираясь на уже имеющиеся теоретические конструкты мотивации и результаты проведенных исследований, Гордеева Т.О. с коллегами

разработали современный опросник учебной мотивации (Приложение 7) (Гордеева Т.О. и др., 2014). Согласно результатам работы над **Шкалой академической мотивации**, можно выделить несколько несколько типов учебной мотивации, которые различаются по степени фрустрации потребности в автономии (Deci, Ryan, 2008).

Опросник состоит из 28 вопросов, которые респондентам предлагается оценить по 5-балльной шкале. Опросник измеряет уровень семи типов учебных мотивов, свойственных для обучающихся. Три из них входят в шкалу внутренней мотивации, три - в шкалу внешней мотивации и амотивация представляет собой отдельную шкалу.

Шкала внутренней мотивации включает в себя три субшкалы: «Познавательная мотивация» - выявляет уровень заинтересованности и стремления к новым знаниям, а также наличие положительного эмоционального отклика, удовольствия от процесса получения новых знаний; «Мотивация достижения» - диагностирует тенденцию обучающегося погружаться в решение сложных задач, прикладывать усилия в процессе решения интеллектуальных заданий; «Мотивация саморазвития» - определяет стремление обучающегося превосходить самого себя, достигать новых, более высоких результатов, повышать уровень своей компетентности.

Шкала внешней мотивации включает в себя мотивацию самоуважения, интроецированную мотивацию и экстернальную мотивацию. Субшкала «Мотивация самоуважения» выявляет склонность повышать свою самооценку за счет успехов в академической сфере, доказывать собственную значимость и способность к достижению высоких результатов. «Интроецированная мотивация» свидетельствует об убеждениях, выраженных в форме долженствования, сопровождающихся переживанием стыда и чувства долга, которые являются источником побуждения к учебе. Субшкала «Экстернальная мотивация» отражает уровень вынужденности обучающимся следовать социальным нормам и правилам для избегания проблем или

осуждения, а также отсутствия других вариантов достижения задуманного.

Шкала амотивации диагностирует отсутствие осмысленности процесса и результата обучения, интереса к учебной деятельности в целом.

Надежность методики проверялась при помощи вычисления коэффициента  $\alpha$  (альфа) Кронбаха, который для шкал методики варьируется от 0,71 до 0,91.

**Опросник профессиональной мотивации** (Приложение 8) разработан и апробирован Т.О. Гордеевой с коллегами в 2017 г. Состоит из 20 вопросов, разделенных на 6 шкал - типов мотивации, которые можно представить как единый континуум - от наиболее автономной (внутренней) до наименее автономной - амотивации.

Шкала внутренней мотивации отражает стремление человека выполнять деятельность ради удовольствия, получаемого от процесса и результата, она связана с большим уровнем субъективного благополучия, не зависит от наград или наказаний и способствует повышению компетентности. Шкала интегрированной мотивации демонстрирует, насколько профессиональная деятельность человека гармонирует с другими сферами жизни. Высокие показатели по шкале Идентифицированной мотивации могут свидетельствовать о том, что деятельность выполняется ради достижения значимых целей, например, ради карьерного роста.

При Интроецированной мотивации профессиональная деятельность в качестве основной цели преследует внутренние награды или наказания, например, переживание гордости или чувства вины. Шкала экстернальной мотивации определяет, насколько человек руководствуется в профессиональной деятельности стремлением получать внешние награды или избегать негативные последствия. Шкала амотивации отражает отсутствие желания и осознания причин выполнять профессиональную деятельность.

Поскольку внешняя мотивация не всегда негативным образом влияет на результаты деятельности - интегрированная и идентифицированная

мотивации связаны скорее с положительными тенденциями - разработана несколько иная, чем для Шкалы академической мотивации структура. Внутренняя, интегрированная и идентифицированная мотивации рассматриваются как Автономная, а Интроецированная, Экстернальная и Амотивация - как Контролируемая.

Показатель надёжности ( $\alpha$  Кронбаха) для данных шкал составил от 0,71 (шкала внутренней мотивации) до 0,91 (шкалы интроецированной мотивации и амотивации) (Осин и др., 2017).

**Опросник «Стиль саморегуляции поведения»** (Приложение 9), разработанный В.И. Моросановой с коллегами (Моросанова, 2004), в рамках Исследования 2 использовался с целью диагностики степени развития осознанной саморегуляции. Саморегуляция включает в себя различные функциональные компоненты, но при этом является целостным процессом инициации и управления деятельностью, обеспечивающим достижение поставленных целей (Корниенко, Руднова, 2018).

Опросник включает 46 вопросов, которые респонденты оценивают по 4-балльной шкале: 1 - «Неверно», 2 - «Пожалуй, неверно», 3 - «Пожалуй, верно», 4 - «Верно».

Методика может работать как единая шкала, которая оценивает общий уровень саморегуляции как уровня развития регуляции произвольной активности. Опросник состоит из 6 шкал (по 9 вопросов на каждую), которые определяют уровень сформированности каждого функционального компонента саморегуляции и соответствующего ему регуляторного процесса:

Шкала "Планирование" описывает уровень сформированности навыков планирования - реалистичности, детализированности и устойчивости поставленных целей, а также особенности их выдвижения.

Шкала "Моделирование" характеризует способность выделять и учитывать внешние и внутренние значимые для достижения целей условия как в ходе текущей деятельности, так и в перспективе.



Шкала "Программирование" определяет потребности продумывать действия с учетом поставленных целей и выявленных условий.

Шкала "Оценивание результатов" диагностирует наличие критериев оценки собственной деятельности и способности адекватно оценивать поведение, критичность и способность признавать ошибки.

Шкала "Гибкость" - выявляет способность перестраивать, вносить корректировки в поведение и деятельность для наиболее эффективного результата при изменении внешних и внутренних условий.

Шкала "Самостоятельность" определяет уровень автономности саморегуляции, способности самостоятельно организовывать, контролировать, корректировать и реализовывать собственную деятельность, а также оценивать полученные результаты.

Внутренняя согласованность шкал методики, выявленная на основе вычисления коэффициента  $\alpha$  (альфа) Кронбаха варьируется от 0,60 до 0,68 (Моросанова, 2004).

**Опросник «Эмоциональная саморегуляция»** или ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) использовался для диагностики особенностей процесса эмоциональной регуляции в Исследовании 2 (Приложение 10). В рамках процессуальной модели регуляции эмоций, Дж. Гросс выделяет 2 возможные стратегии - одна основана на когнитивной переоценке ситуации и изменении своего отношения, вторая - направлена на регуляцию уже возникшего эмоционального ответа (Панкратова, 2014). Выделенные Дж. Гроссом две частные стратегии отражены в методике в виде двух шкал.

Шкала «Когнитивная переоценка» связана с такой интерпретацией ситуации, которая позволяет изменить эмоциональное состояние. Шкала «Подавление экспрессии» диагностирует тенденцию сдерживать внешние проявления эмоциональной реакции.

Методика включает в себя 10 вопросов, 6 из которых диагностируют склонность к когнитивной переоценке ситуации («Я контролирую свои

эмоции, изменяя отношение к ситуации, в которой я нахожусь») и 4 - стремление подавлять экспрессивные проявления («Я держу свои эмоции при себе»). Респондентам предлагается оценить каждое высказывание по семибалльной шкале от «Категорически не согласен» до «Полностью согласен».

Психометрические показатели свидетельствуют о надежности опросника:  $\alpha$  (альфа) Кронбаха равна 0,79 и 0,73 для описанных выше шкал. (Панкратова, Корниенко, 2017)

Поскольку интернальность проявила себя как предиктор здоровьесберегающего поведения, в Исследовании 3 участникам предлагалось оценить пункты **опросника «Уровня субъективного контроля»**, разработанного Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голынкиным, Л.М. Эткингом (Бажин и др., 1993). В основе данного опросника лежит идея о локализации контроля над событиями: экстернальность соответствует внешнему контролю, т.е. человек полагает, что происходящие в его жизни события - следствия внешних факторов, в то время как интернальность интерпретируется как следствие собственных действий. Локус контроля проявляется в различных ситуациях - один и тот же тип контроля характеризует поведение как в ситуации достижения, так и в ситуации неудачи.

Ввиду специализированности задачи исследования, были отобраны только те вопросы, что входили в шкалы Интернальности в области достижения, неудач и в отношении здоровья и болезни, всего - 28 (Приложение 11). Показатель надежности ( $\alpha$  Кронбаха) для шкал варьирует от 0,46 до 0,65.

С целью выявления особенностей использования социальных сетей, применялись следующие шкалы: **Шкала интенсивности использования социальной сети (адаптация Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова)** – выявляет частоту и длительность использования социальной сети, а также

эмоциональное отношение к ней (Приложение 12). Респонденту предлагается ответить на восемь вопросов, используя варианты от 1 - «Категорически не согласен» до 5 - «Полностью согласен» (Корниенко, Руднова, 2018). **Шкала навязчивого использования социальной сети (адаптация Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова)** (Приложение 13) направлена на выявление связанных с использованием социальных сетей когнитивных и поведенческих изменений, межличностных конфликтов, потери контроля, эйфории, а также конкуренции использования социальных сетей с другими видами деятельности и переживание стресса при отсутствии возможности доступа к сети. Респонденты также отвечали на предложенные вопросы по шкале от 1 - «Категорически не согласен» до 7 - «Полностью согласен». Коэффициент надежности ( $\alpha$  (альфа) Кронбаха) для шкал - 0,83 и 0,79 соответственно (Корниенко, Руднова, 2018).

Показатели состояния физического здоровья диагностировались при помощи следующих методик:

**Опросник SF-36** (Краткая форма оценки здоровья SF-36) (Ware et al., 1993; Амирджанова и др., 2008) направлен на выявление неспецифического качества жизни, связанного со здоровьем вне зависимости от имеющихся заболеваний, половозрастных особенностей и специфики того или иного лечения (Приложение 14).

Вся методика состоит из 36 пунктов, которые образуют восемь шкал - по четыре в показателях Психологического и Физического компонентах здоровья.

Поскольку в рамках настоящего исследования ставилась задача изучения вклада прокрастинации в состояние физического здоровья, респондентам были предъявлены только шкала Физического функционирования (отражает уровень ежедневной активности, то насколько физическое состояние позволяет выполнять бытовые физические нагрузки), Интенсивности боли (сила боли, испытываемой за последние 4 недели) и

Общего здоровья (оценка человеком своего состояния на настоящий момент), отражающие Физический компонент здоровья.

Надежность методики подтверждена в ходе исследования качества жизни в медицине:  $\alpha$  (альфа) Кронбаха для всех шкал оказалась выше 0,7 (Новик, Ионова, 2007)

**Индекс откладываемого лечения** (Приложение 15) определялся при помощи Анкеты, включающей в себя перечень различных симптомов заболеваний, которые люди могут ощутить с большой долей вероятности.

Данный перечень формировался следующим образом: на первом этапе два эксперта-врача (терапевт и врач скорой помощи) по просьбе исследователя составили список симптомов, с которыми пациенты обращаются наиболее часто. Важным условием было не включать симптомы, характерные для узкого круга болезней или для тяжелых хронических заболеваний. На следующем этапе полученные два списка совместились по признакам расположения болей и дискомфорта. Последним этапом стала повторная перекрестная проверка получившегося списка экспертами.

В итоге, в список вошли такие болезненные ощущения как «Проблемы с ЖКТ/боль в животе/изжога/тошнота», «Боль в суставах/спине/руках/ногах», «Зубная боль» и т.д. - всего 14 пунктов. Задача респондентов состояла в том, чтобы отметить те, что они испытывали за последние 4 недели и те, ощутив которые они обратились за специализированной помощью (Sirois at al., 2003). Индекс откладываемого лечения являлся отношением суммы баллов отложенного лечения к общему количеству проблем со здоровьем.

Общий дизайн исследования с указанием использованных методик и количества участников в Приложении 1.

### 2.3. Математические методы обработки данных

В рамках данного исследования использовались следующие методы математической статистики:

1. Корреляционный анализ К. Пирсона - для определения специфики взаимосвязей между общим уровнем прокрастинации и чертами личности, входящими в модели «Большая пятерка» и HEXACO, нормальным и патологическим перфекционизмом, особенностями мотивации, функциональными компонентами саморегуляции и др.

2. Иерархический регрессионный анализ - с целью выявления индивидуально-личностных предикторов прокрастинации и вклада склонности откладывать дела на более поздний срок в отдельные сферы жизни (на примере учебной деятельности, использования социальных сетей и сферы здоровья).

3. Дисперсионный анализ применялся для выявления различий между группами лиц с высоким и низким уровнем прокрастинации.

Для статистической обработки данных использовались программные пакеты IBM SPSS Statistics.

### **Глава 3. Результаты исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости**

Дальнейшее обсуждение поиска индивидуально-личностных предикторов прокрастинации будет проходить по следующей схеме. Сначала рассматриваются частные модели (регрессионные) предикторов, включающие отдельно диспозициональные (черты личности, входящие в модели «Большая пятерка» и HEXACO; перфекционизм), мотивационные и регуляторные характеристики. Цель данного этапа - выявить значимость возраста в контексте рассматриваемых характеристик и значимые для прогнозирования прокрастинации переменные. При помощи корреляционного анализа будут рассмотрены взаимосвязи между личностными особенностями и прокрастинацией. Иерархический регрессионный анализ позволит определить вклад возраста, пола и личностных характеристик в прокрастинацию. Следующим шагом станет рассмотрение единой модели (регрессионной) предикторов, включающей возраст, пол и все ранее рассмотренные переменные. Этот этап позволит определить вклад возраста в прогнозирование прокрастинации, а также основные личностные предикторы.

Прокрастинация как черта личности проявляется в широком спектре ситуаций, но при этом обнаружена тенденция к снижению ее выраженности с возрастом. В связи с этим, нами предложена гипотеза о значимом вкладе возраста и прокрастинации в использование социальных сетей и показатели здоровья. Исследование вклада прокрастинации в данные сферы построено по аналогии с предыдущими этапами, только прокрастинация рассматривается как независимая переменная.

Использование кластерного анализа направлено на выделение групп с высоким и низким уровнем прокрастинации. Выявление возрастных особенностей прокрастинации реализовано при помощи дисперсионного анализа.

### 3.1. Особенности взаимосвязи прокрастинации и личностных черт, входящих в модель «Большая пятерка» и модель HEXACO

Согласно поставленной нами гипотезе, черты личности, входящие в состав современных моделей - «Большая пятерка» и HEXACO - обладают прогностической ролью для уровня прокрастинации во все изучаемые периоды взрослости.

В результате корреляционного анализа выявлена отрицательная взаимосвязь Прокрастинации с Экстраверсией ( $r=-0,14$ ,  $p < 0,05$ ), Сознательностью ( $r=-0,52$ ,  $p < 0,05$ ) и Открытостью опыту ( $r=-0,20$ ,  $p < 0,05$ ) и положительная – с Нейротизмом ( $r=0,16$ ,  $p < 0,05$ ) (Таблица 1).

Таблица 1. Взаимосвязи общего уровня прокрастинации и черт личности, входящих в модель «Большая пятерка» (N=215).

	Ср. ар.	Ст. откл.	1	2	3	4	5
1. Прокрастинация	2,52	0,58	1,00				
2. Экстраверсия	4,33	1,35	-0,14*	1,00			
3. Доброжелательность	3,94	1,00	-0,10	0,01	1,00		
4. Сознательность	4,57	1,08	-0,52*	0,06	0,05	1,00	
5. Нейротизм	3,28	1,17	0,16*	0,05	-0,26*	-0,01	1,00
6. Открытость опыту	4,55	0,96	-0,20*	0,49*	0,10	0,13	-0,01

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Экстраверсия и Открытость опыту прямо взаимосвязаны ( $r=0,49$ ,  $p < 0,05$ ), а Доброжелательность и Нейротизм – обратно ( $r=-0,26$ ,  $p < 0,05$ ).

Таблица 2. Взаимосвязи общего уровня прокрастинации и черт личности, входящих в модель HEXACO (N= 716)

	Ср.	Ст. откл.	1	2	3	4	5	6
1. Прокрастинация	2,49	0,59	1,00					
2. Честность	3,22	0,69	-0,03	1,00				
3. Эмоциональность	3,14	0,65	0,14*	-0,02	1,00			
4. Экстраверсия	3,37	0,62	-0,10*	0,16*	-0,10*	1,00		
5. Доброжелательность	3,20	0,61	-0,06	0,28*	-0,10*	0,13*	1,00	
6. Добросовестность	3,22	0,61	-0,19*	0,28*	-0,07	0,29*	0,10*	1,00
7. Открытость опыту	3,40	0,67	0,08	0,28*	0,01	0,31*	0,12*	0,35*

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Корреляционный анализ взаимосвязи Прокрастинации и черт, входящих в модель НЕХАСО выявил, что Прокрастинация демонстрирует прямую связь с Эмоциональностью ( $r=0,14$ ,  $p < 0,05$ ), обратную – с Экстраверсией ( $r=-0,10$ ,  $p < 0,05$ ) и Добросовестностью ( $r=-0,19$ ,  $p < 0,05$ ) (Таблица 2).

При этом Эмоциональность отрицательно связана с Экстраверсией ( $r=-0,10$ ,  $p < 0,05$ ) и Доброжелательностью ( $r=-0,10$ ,  $p < 0,05$ ), Экстраверсия демонстрирует положительную связь с Доброжелательностью ( $r=0,13$ ,  $p < 0,05$ ), Добросовестностью ( $r=0,29$ ,  $p < 0,05$ ) и Открытостью опыту ( $r=0,31$ ,  $p < 0,05$ ), а Добросовестность – с Открытостью опыту ( $r=0,35$ ,  $p < 0,05$ ).

Также обнаружены взаимосвязи Доброжелательности с Добросовестностью ( $r=0,10$ ,  $p < 0,05$ ) и Открытостью опыту ( $r=0,12$ ,  $p < 0,05$ ), а Честность (Скромность) положительно связана с Экстраверсией ( $r=0,16$ ,  $p < 0,05$ ), Доброжелательностью ( $r=0,28$ ,  $p < 0,05$ ), Добросовестностью ( $r=0,28$ ,  $p < 0,05$ ) и Открытостью опыту ( $r=0,28$ ,  $p < 0,05$ ).

Регрессионный анализ позволил уточнить детали выявленных при корреляционном анализе взаимосвязей (Таблица 3).

Таблица 3. Вклад черт личности, входящих в модель «Большая пятерка» в общий уровень прокрастинации (N=215)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,007	0,003	1,539	0,085
2	Пол	0,008	-0,002	0,828	0,089
	Возраст				0,024
3	Пол	0,032	0,018	2,33	0,113
	Возраст				0,043
	Экстраверсия				-0,158*
4	Пол	0,043	0,025	2,351	0,116
	Возраст				0,035
	Экстраверсия				-0,157*
	Доброжелательность				-0,104
5	Пол	0,315	0,298	19,198***	0,162*
	Возраст				0,064
	Экстраверсия				-0,136*
	Доброжелательность				-0,079
	Сознательность				-0,525***
6	Пол	0,325	0,306	16,708***	0,128*
	Возраст				0,056



	Экстраверсия				-0,136*
	Доброжелательность				-0,05
	Сознательность				-0,522***
	Нейротизм				0,112
7	Пол	0,333	0,31	14,754***	0,133*
	Возраст				0,056
	Экстраверсия				-0,088
	Доброжелательность				-0,041
	Сознательность				-0,513***
	Нейротизм				0,109
	Открытость опыту				-0,101

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Анализируя полученные данные, стоит отметить, что для данной выборки Пол становится значимым предиктором Прокрастинации в модели, включающей Возраст, Экстраверсию, Доброжелательность, Сознательность и далее – Нейротизм и Открытость опыту. Наиболее значимыми чертами, вносящими вклад в уровень Прокрастинации стали Экстраверсия и Сознательность. Интересно, что при включении в модель Открытости опыту, Экстраверсия теряют свою прогностическую роль.

При рассмотрении черт личности, входящих в модель НЕХАСО, объясняется 15% дисперсии Прокрастинации как зависимой переменной (Таблица 4).

Таблица 4. Вклад черт личности, входящих в модель НЕХАСО в общий уровень прокрастинации (N=716)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,001	-0,001	3,499	0,029
2	Пол	0,043	0,04	12,856***	0,034
	Возраст				-0,205***
3	Пол	0,05	0,045	10,018***	0,038
	Возраст				-0,217***
	Честность (Скромность)				-0,084*
4	Пол	0,069	0,063	10,618***	-0,017
	Возраст				-0,215***
	Честность (Скромность)				-0,075
	Эмоциональность				0,15***
5	Пол	0,09	0,082	11,315***	-0,015
	Возраст				-0,245***

	Честность (Скромность)				-0,06
	Эмоциональность				0,128**
	Экстраверсия				-0,151***
6	Пол	0,091	0,081	9,495***	-0,014
	Возраст				-0,244***
	Честность (Скромность)				-0,053
	Эмоциональность				0,125**
	Экстраверсия				-0,148***
	Доброжелательность				-0,028
7	Пол	0,137	0,126	12,878***	-0,018
	Возраст				-0,273***
	Честность (Скромность)				-0,002
	Эмоциональность				0,114*
	Экстраверсия				-0,097*
	Доброжелательность				-0,032
	Добросовестность				-0,232***
8	Пол	0,149	0,137	12,424***	-0,024
	Возраст				-0,25***
	Честность (Скромность)				-0,021
	Эмоциональность				0,11**
	Экстраверсия				-0,118**
	Доброжелательность				-0,035
	Добросовестность				-0,259***
	Открытость опыту				0,125**

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Данные, полученные в ходе иерархического регрессионного анализа свидетельствуют о значимом вкладе Возраста в уровень Прокрастинации. Среди черт личности, демонстрирующих значимое влияние на предсказание уровня Прокрастинации, можно назвать Эмоциональность, Экстраверсию, Добросовестность и Открытость опыту. Честность является значимым предиктором для прокрастинации только в модели, не учитывающей другие черты личности.

### *Интерпретация и обсуждение результатов*

Современные исследования, выполненные в рамках теории черт, приводят данные относительно возрастной изменчивости личностных диспозиций (Soto et al., 2011; Егорова и др., 2015). Так, выраженность Добросовестности и Открытости опыту у подростков ниже, чем, например, у

лиц студенческого возраста, а уровень Эмоциональности/Нейротизма<sup>5</sup> ниже. При этом выраженность Экстраверсии в разных возрастах практически не имеет различий (Егорова и др., 2015). В связи с этим, интерпретация прогностической роли черт личности должна учитывать Возраст, который продемонстрировал отрицательный вклад в выраженность Прокрастинации.

Экстраверсия отрицательно взаимосвязана с Прокрастинацией, поэтому можно предположить, что Интровертированность, как направленность психики на внутренний мир, является предиктором прокрастинации. Вероятно, экстравертам, в отличие от замкнутых на своих переживаниях и мыслях интровертов, легче налаживать контакты: они постоянно включены в социальную микросреду, которая информационно и эмоционально поддерживает их при выполнении запланированного.

Добросовестность вносит значимый вклад в Прокрастинацию, демонстрируя при этом обратную связь с изучаемым феноменом. Отсутствие организованности, необдуманность действий и попустительское отношение к делам приводят к прокрастинации.

Эмоциональность, подразумевающая высокую чувствительность, повышает уровень прокрастинации. Вероятно, ввиду тревоги, вызванной эмоциональным дискомфортом или предвосхищением неприятных последствий, прокрастинатор не может начать или закончить дело. Полученные нами результаты служат подтверждением «циклу прокрастинации», который напоминает «снежный ком». Все начинается с надежды на своевременное начало и эмоционального подъема, но постепенно появляется все больше неблагоприятных предчувствий и мрачных мыслей, беспокойства. С приближением срока сдачи работы (дедлайна) повышается чувство стыда за свою бездеятельность, самообвинение в отсутствии

---

<sup>5</sup> Несмотря на различия в переводе названий шкал, основное содержание пяти базовых черт не изменяется, что подтверждается корреляциями между одноименными показателями (Егорова, Паршикова, 2016). В связи с этим, далее для обозначения соответствующих шкал будут использоваться только Добросовестность и Эмоциональность (названия факторов из модели HEXACO).

дисциплины и воли. Напряжение повышается и в какой-то момент прокрастинатор может решить, что завершение в срок уже невозможно, поэтому и начинать не стоит. Если этого не происходит, он приступает к выполнению. По мере приближения к поставленной цели снижается уровень тревоги, появляется чувство облегчения, но качеству выполнения уделяется минимум внимания, поскольку важнее закончить в срок (Шухова, 1996).

Связь Открытости опыту с Прокрастинацией можно объяснить тем, что интерес к различным знаниям и новым идеям, оригинальность мышления в ходе решения поставленных задач и стремление к общему саморазвитию в студенческом возрасте снижают вероятность проявления прокрастинации. В более старшем возрасте расширение кругозора - посещение художественных галерей, изучение истории или обсуждение вопросов философии, если это напрямую не связано с профессией, может спровоцировать промедление при выполнении трудовых поручений или других значимых дел.

Честность (Скромность) может быть предиктором Прокрастинации в ситуации, когда остальные качества не имеют значения. Отсутствие склонности к манипулятивному поведению, искренность и неприятие обмана, вероятно, стимулируют своевременное выполнение дел и принятие решений. Вероятно, это связано с тем, что при промедлении могут потребоваться объяснения причин откладывания, что вынудит человека несколько исказить при описании реальную ситуацию, а значит – ввести другого человека в заблуждение.

Обнаруженные нами особенности взаимосвязи личностных черт и прокрастинации подтверждаются результатами отечественных и зарубежных исследователей.

Информация о существовании взаимосвязи между Прокрастинацией и Экстраверсией весьма противоречива. Ряд исследований обнаруживают прямую взаимосвязь: У. МакКоун с соавторами полагают, что экстраверты более склонны к прокрастинации, чем интроверты (McCown at al., 1987).

Подобные результаты подтверждаются исследованиями Э.К. Фримана с соавторами (Freeman at al., 2011). Данные о наличии отрицательной взаимосвязи, выявленные в рамках настоящей работы, воспроизводят результаты Каратас Х. (Karatas, 2015).

Связь Добросовестности и Прокрастинации обнаруживают многие зарубежные исследователи (Johnson, Bloom, 1993; Schouwenburg, Lay, 1995; Steel, 2010). В частности, результаты исследования Мун С. и Иллингворт А., проведенного на студенческой выборке, подтвердили гипотезу о том, что уровень добросовестности может сообщать о некотором уровне прокрастинации (Moon, Illingworth, 2005).

Нейротизм, традиционно рассматриваемый в рамках «Большой пятерки» как эмоциональная неустойчивость, в модели HEXACO соотносится с Эмоциональностью (Егорова, Паршикова, 2015), которая сообщает о тревожности, боязливости, зависимости и чувствительности. Сопоставление данных шкал позволяет утверждать о воспроизводимости результатов и устойчивости связи данной черты и прокрастинации.

Результаты настоящего исследования о вкладе Эмоциональности в уровень Прокрастинации соответствуют данным, полученным зарубежными коллегами (например, МакКоун, 1991). Отрицательную роль подтверждает исследование М.М. Ребетез, реализованное на выборке из 180 французских студентов, в котором обнаружена связь Прокрастинации и Нейротизма (Rebetez at al., 2015).

На обратную связь Прокрастинации и Открытости опыту, выявленной в настоящем исследовании, ранее указывал Каратас Х. (Karatas, 2015). Результаты исследования Стила П. говорят об обратном – высокие показатели Открытости опыту связаны с высокой Прокрастинацией (Steel, 2016).

Поскольку модель черт личности HEXACO в настоящее время только начинает разрабатываться, аналогичных данных о взаимосвязи Честности (Скромности) и Прокрастинации обнаружить не удалось.

Полученные результаты позволяют описать следующие особенности человека, склонного откладывать дела. Прокрастинатору характерно отсутствие организованности и упорства в достижении цели. Часто он действует импульсивно, даже неблагоразумно, не особо взвешивая свои решения и не обдумывая последствия. Он скорее интровертирован и поэтому достаточно чувствителен, беспокоен, склонен рассматривать широкий спектр ситуаций как угрожающие. Вероятно, в стрессовых ситуациях он нуждается в поддержке значимых людей, хотя обычно стремится избегать пристального внимания окружающих. Можно сказать, что прокрастинатор любознателен, однако праздный интерес, не связанный с основной деятельностью, может обернуться против него и стать причиной невыполнения. С возрастом данные особенности могут компенсироваться самодисциплиной и самоконтролем.

### **3.2. Выявление особенностей взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма**

Согласно данным, полученным в ходе изучения перфекционизма, высокий уровень требований, предъявляемых к себе и результатам своей деятельности связан с прокрастинацией (Slaney at al., 2002; Карловская, Шистакова, 2009; Чернышева, 2016 б). Рассматривая перфекционизм с точки зрения концепции Д. Хамачека (Золотарева, 2013), можно предположить, что патологический перфекционизм положительно связан со склонностью откладывать дела на более поздний срок, а нормальный перфекционизм, проявляющийся в адекватном стремлении к качеству выполняемой работы, может снижать прокрастинацию.

Для проверки данной гипотезы был проведен анализ взаимосвязей между общим уровнем прокрастинации и перфекционизмом. Корреляционный анализ позволил обнаружить, что Патологический перфекционизм положительно связан с Прокрастинацией ( $r=0,27$ ,  $p<0,05$ ), а Нормальный – отрицательно ( $r=-0,33$ ,  $p<0,05$ ). Патологический и Нормальный

перфекционизм при этом обратно пропорциональны друг другу ( $r=-0,37$ ,  $p<0,05$ ) (Таблица 5).

Таблица 5. Взаимосвязи общего уровня прокрастинации и показателей перфекционизма (N=931)

	Ср. ар.	Ст. откл.	1	2
1. Прокрастинация	2,591	0,566	1,000	
2. Патологический перфекционизм	2,818	0,601	0,27*	1,000
3. Нормальный перфекционизм	3,573	0,556	-0,33*	-0,37*

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

В результате иерархического регрессионного анализа, при рассмотрении Общего уровня прокрастинации в качестве зависимой переменной, а Пола, Возраста, Нормального и Патологического перфекционизма в качестве предикторов, при пошаговом добавлении их в рассматриваемую модель, выявлено, что совокупное влияние независимых переменных объясняет 14% дисперсии.

Таблица 6. Вклад патологического и нормального перфекционизма в общий уровень прокрастинации (N=931)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,006	0,005	4,258*	0,079**
2	Пол	0,013	0,01	4,444*	0,09**
	Возраст				0,082**
3	Пол	0,088	0,084	21,718***	0,064
	Возраст				0,111**
	Патологический перфекционизм				0,276***
4	Пол	0,143	0,138	28,26***	0,055
	Возраст				0,099**
	Патологический перфекционизм				0,182***
	Нормальный перфекционизм				-0,254***

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Картина выявленных взаимосвязей (Таблица 6) отражает значимый вклад Возраста, оказывающего влияние на Прокрастинацию в контексте рассматриваемой модели. Нормальный и Патологический перфекционизм не просто связаны с Прокрастинацией – они выступают ее предикторами.

Нормальный перфекционизм делает отрицательный вклад, а Патологический - положительный. Пол теряет свою прогностическую роль при добавлении в модель переменных, связанных с перфекционизмом.

### *Интерпретация и обсуждение результатов*

Анализируя полученные данные, можно утверждать, что перфекционизм является причиной промедления, однако важно учитывать его тип: Нормальный перфекционизм снижает вероятность откладывания дел, а Патологический - повышает. При этом Возраст делает положительный вклад в модель предикторов. Вероятность прокрастинации во взрослом возрасте значительно снижается, если человек способен рационально оценивать свои возможности и задавать себе высокие, но реалистичные стандарты. Вероятно, прокрастинация, как невыполнение задуманного в заданные сроки, рассматривается как несоответствие этим самым стандартам. В ином случае, предъявление требований, заведомо превышающих потенциал человека, приводит к разочарованию, негативным переживаниям и череде неудачных попыток. В конечном итоге, излишне критическое оценивание делает невозможным не только качественное выполнение работы, но и просто ее завершение.

Многочисленные исследования взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма свидетельствуют о том, что стремление к достижению идеального результата, как правило, связано с откладыванием выполнения запланированных дел или принятия решений (Steel, 2007; Карловская, Шистакова, 2009; Ларских, Матюхина, 2015; Чернышева, 2016 б).

В исследовании Н.Г. Гаранян и А.А. Низовцевой были зафиксированы более высокие показатели прокрастинации в группе студентов с выраженным перфекционизмом (Гаранян, Низовцева, 2012). Подобные данные обнаружены и зарубежными исследователями, в частности - Дж. Феррари с коллегами (Ferrari at al., 1995).



Результаты исследований, свидетельствующих о связи Прокрастинации и Перфекционизма, носят устойчивый характер. При рассмотрении перфекционизма с точки зрения концепции Д. Хамачека нами выявлено, что адекватные требования и учет реальных возможностей в совокупности со стремлением качественно выполнять задания снижает уровень прокрастинации. Завышенные требования, нереалистичные цели и жесткая самокритика, наоборот, способствуют проявлению склонности откладывать дела на более поздний срок.

### **3.3. Прогностический вклад мотивационных характеристик в прокрастинацию**

#### ***3.3.1 Академическая мотивация и прокрастинация***

Теоретический анализ литературы, посвященной теории самодетерминации, результатов эмпирических исследований, проведенных в рамках данной концепции, а также исследований взаимосвязи учебной мотивации и прокрастинации, позволили предположить, что в период профессионального обучения компоненты мотивации, в частности, академической мотивации, взаимосвязаны с прокрастинацией и являются ее предикторами.

Для эмпирической проверки положения о связи внутренней академической мотивации и прокрастинации был использован корреляционный анализ. В результате выявлена общая картина взаимосвязей Прокрастинации и показателей Академической мотивации (Таблица 7).

Таблица 7. Взаимосвязи общего уровня прокрастинации и показателей учебной мотивации (N=416)

	Ср. ар.	Ст. откл.	1	2	3	4	5	6	7
1. Прокрастинация	2,56	0,56	1,00						
2.Познавательная мотив.	3,96	0,91	-0,22*	1,00					
3.Мотивация достижения	3,68	0,97	-0,27*	0,77*	1,00				
4.Мотивация саморазвития	3,84	0,89	-0,25*	0,76*	0,81*	1,00			
5.Мотивация самоуважения	3,58	1,06	-0,24*	0,46*	0,47*	0,62*	1,00		
6.Интроецированная мотивация	3,17	1,09	-0,08	-0,03	-0,04	0,13*	0,44*	1,00	
7.Экстернальная мотивация	2,68	1,04	0,14*	-0,38*	-0,34*	-0,22*	0,09	0,62*	1,00
8. Амотивация	1,88	0,99	0,22*	-0,65*	-0,52*	-0,56*	-0,33*	0,11*	0,41*

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Как видно из таблицы 5, Прокрастинация отрицательно связана с Познавательной мотивацией ( $r = -0,22$ ,  $p < 0,05$ ), Мотивацией достижения ( $r = -0,27$ ,  $p < 0,05$ ), саморазвития ( $r = -0,25$ ,  $p < 0,05$ ) и самоуважения ( $r = -0,24$ ,  $p < 0,05$ ), но положительно связана с Экстернальной мотивацией ( $r = 0,14$ ,  $p < 0,05$ ) и Амотивацией ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,05$ ).

Амотивация положительно связана только с Интроецированной ( $r = 0,11$ ,  $p < 0,05$ ) и Экстернальной мотивацией ( $r = 0,41$ ,  $p < 0,05$ ), с остальными мотивационными переменными – отрицательно.

Аналогичную систему взаимосвязей демонстрирует Экстернальная мотивация, отлично только отсутствие значимой связи с Мотивацией самоуважения. Последняя демонстрирует прямые связи со всеми компонентами внутренней Академической мотивации – Познавательной мотивацией ( $r = 0,46$ ,  $p < 0,05$ ), Мотивацией достижения ( $r = 0,47$ ,  $p < 0,05$ ) и саморазвития ( $r = 0,62$ ,  $p < 0,05$ ), которые связаны между собой положительно.

Иерархический регрессионный анализ позволил выявить предикторы Прокрастинации среди показателей Академической мотивации (Таблица 8).

Таблица 8. Вклад частных параметров учебной мотивации в общий уровень прокрастинации (N=416)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,004	0,001	1,493	0,06
2	Пол	0,004	-0,001	0,745	0,06
	Возраст				0,001
3	Пол	0,062	0,055	9,062***	0,08
	Возраст				-0,023
	Познавательная мотивация				-0,244***
4	Пол	0,086	0,077	9,686***	0,061
	Возраст				-0,026
	Познавательная мотивация				-0,05
	Мотивация достижения				-0,249***
5	Пол	0,089	0,078	8,04***	0,066
	Возраст				-0,027
	Познавательная мотивация				-0,016
	Мотивация достижения				-0,189*
	Мотивация саморазвития				-0,106
6	Пол	0,106	0,093	8,041***	0,086
	Возраст				-0,031
	Познавательная мотивация				-0,017
	Мотивация достижения				-0,203*
	Мотивация саморазвития				0,012
	Мотивация самоуважения				-0,168*
7	Пол	0,107	0,091	6,956***	0,083
	Возраст				-0,032
	Познавательная мотивация				-0,024
	Мотивация достижения				-0,214*
	Мотивация саморазвития				0,018
	Мотивация самоуважения				-0,145*
	Интроецированная мотивация				-0,039
8	Пол	0,124	0,107	7,208***	0,09
	Возраст				-0,031
	Познавательная мотивация				0,026
	Мотивация достижения				-0,194*
	Мотивация саморазвития				0,018
	Мотивация самоуважения				-0,148*
	Интроецированная мотивация				-0,157*
	Экстернальная мотивация				0,19**
9	Пол	0,127	0,107	6,523***	0,09
	Возраст				-0,029
	Познавательная мотивация				0,054
	Мотивация достижения				-0,202*
	Мотивация саморазвития				0,031
	Мотивация самоуважения				-0,144*
	Интроецированная мотивация				-0,158*
	Экстернальная мотивация				0,172*
	Амотивация				0,064

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Совокупное влияние при поэтапном добавлении в модель рассматриваемых предикторов, в конечном счете объясняет лишь 13% дисперсии, но позволяет уточнить взаимосвязи между переменными. Значимый вклад в Прокрастинацию принадлежит Мотивации достижения, самоуважения, Интроецированной и Экстернальной мотивации. Познавательная мотивация теряет свою значимость при добавлении в модель Мотивации достижения.

Совместное воздействие Пола, Возраста, суммарных показателей академической мотивации - Внешней и Внутренней - и Амотивации объясняет всего 9% дисперсии, но позволяет выявить особенности взаимосвязи рассматриваемых переменных (Таблица 9).

Таблица 9. Вклад суммарных показателей учебной мотивации в общий уровень прокрастинации (N=416)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,003	0,001	1,35	0,057
2	Пол	0,003	-0,002	0,673	0,057
	Возраст				0,001
3	Пол	0,078	0,071	11,548***	0,072
	Возраст				-0,028
	Внутренняя мотивация				-0,275
4	Пол	0,082	0,073	9,074***	0,077
	Возраст				-0,031
	Внутренняя мотивация				-0,27***
	Внешняя мотивация				-0,061
5	Пол	0,087	0,076	7,803***	0,081
	Возраст				-0,027
	Внутренняя мотивация				-0,206***
	Внешняя мотивация				-0,076
	Амотивация				0,099

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Согласно результатам иерархического регрессионного анализа, значимым предиктором Прокрастинации выступает только Внутренняя мотивация, а Внешняя мотивация и Амотивация значимого вклада не вносят.

Обобщая полученные результаты, можно сказать, что Прокрастинация отрицательно связана с общим показателем Внутренней мотивации и ее переменными, а также с Мотивацией самоуважения и Интроецированной мотивацией, но положительно – с Экстернальной мотивацией и Амотивацией. Если рассматривать переменные академической мотивации в качестве предикторов прокрастинации, то значимый отрицательный вклад делают Мотивация достижения, Мотивация самоуважения, Интроецированная мотивация, а Экстернальная мотивация - положительный. Стоит отметить, что при анализе роли совокупных переменных, ведущая роль уходит Внутренней мотивации.

Подобные результаты можно объяснить следующим образом: студент с высокой внутренней мотивацией заинтересован в самом процессе обучения и стремится к новым знаниям. Он не только ориентируется на решение сложных задач - его привлекает достижение новых, более высоких результатов, а также повышение своей компетентности (Чернышева, 2016 б). При таком мощном внутреннем стимуле вероятность прокрастинации очень мала. В ином случае, когда обучение навязывается социальными нормами и правилами, а личная заинтересованность отсутствует, человек может откладывать дела достаточно часто.

### ***3.3.2 Профессиональная мотивация и прокрастинация***

Изучение профессиональной мотивации в рамках теории самодетерминации позволило выявить, что ее структура отличается от структуры учебной мотивации. В частности, внутренняя, интегрированная и идентифицированная мотивация хоть относятся к внешней мотивации, способствуют эффективному выполнению работы, в то время как интроецированная и экстернальная мотивация скорее неблагоприятно влияют на процесс и результат труда (Deci, Ryan, 2008). В связи с качественным содержанием выявленных особенностей, суммарные показатели

профессиональной мотивации получили название Автономной и Контролируемой соответственно (Осин и др., 2017).

Выявление взаимосвязей компонентов профессиональной мотивации и прокрастинации при помощи корреляционного анализа показало (Таблица 10), что Прокрастинация значимо коррелирует со всеми показателями мотивации за исключением Интегрированной (Руднова, 2018а).

Таблица 10. Взаимосвязи общего уровня прокрастинации и показателей профессиональной мотивации (N=515)

	Ср. ар.	Ст. откл.	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Прокрастинация	2,47	0,58	1,00							
2.Внутренняя мотивация	3,72	1,05	-0,17*	1,00						
3.Интегрированная мотивация	3,52	1,09	-0,05	0,69*	1,00					
4.Идентиф. мотивация	3,51	1,09	-0,09*	0,64*	0,82*	1,00				
5.Интроец. мотивация	3,07	1,12	0,15*	-0,11*	0,09*	0,17*	1,00			
6.Экстренальная мотивация	2,69	1,06	0,11*	-0,37*	-0,27*	-0,20*	0,54*	1,00		
7. Амотивация	2,23	1,01	0,23*	-0,37*	-0,29*	-0,30*	0,36*	0,48*	1,00	
8.Автономная мотивация	3,58	0,97	-0,11*	0,86*	0,93*	0,91*	0,06	-0,31*	-0,36*	1,00
9.Контролируемая мотивация	2,88	0,96	0,15*	-0,27*	-0,10*	-0,01	0,88*	0,87*	0,48*	-0,14*

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Отрицательно с Прокрастинацией связаны Внутренняя мотивация ( $r = -0,17$ ,  $p < 0,05$ ) и Идентифицированная мотивация ( $r = -0,09$ ,  $p < 0,05$ ), а Интроецированная ( $r = 0,15$ ,  $p < 0,05$ ), Экстеренальная ( $r = 0,11$ ,  $p < 0,05$ ) и Амотивация ( $r = 0,23$ ,  $p < 0,05$ ), связаны положительно. Суммарные показатели профессиональной мотивации также демонстрируют значимые взаимосвязи с Прокрастинацией: Автономная мотивация – отрицательную ( $r = -0,11$ ,  $p < 0,05$ ), а Контролируемая – положительную ( $r = 0,15$ ,  $p < 0,05$ ).

Внутренняя мотивация демонстрирует прямую связь с Интегрированной ( $r = 0,69$ ,  $p < 0,05$ ) и Идентифицированной мотивацией ( $r = 0,64$ ,  $p < 0,05$ ), но обратную с Интроецированной ( $r = -0,11$ ,  $p < 0,05$ ), Экстренальной ( $r = -0,37$ ,  $p$

<0,05) и Амотивацией ( $r=-0,37$ ,  $p <0,05$ ). Экстернальная мотивация и Амотивация отрицательно связаны с Интегрированной ( $r=-0,27$  и  $r=-0,29$  соответственно,  $p <0,05$ ) и Идентифицированной ( $r=-0,20$  и  $r=-0,30$  соответственно,  $p <0,05$ ) мотивацией. Остальные связи между мотивационными параметрами – прямые. Автономная и Контролируемая мотивация связаны отрицательно ( $r=-0,14$ ,  $p <0,05$ ).

Для выявления предикторов прокрастинации среди показателей профессиональной мотивации, проведен иерархический регрессионный анализ. Доля объяснимой дисперсии зависимой переменной – 12%.

Таблица 11. Вклад параметров профессиональной мотивации в общий уровень прокрастинации (N=515)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0	-0,002	0,052	0,01
2	Пол	0,059	0,055	16,228***	0,017
	Возраст				-0,242***
3	Пол	0,077	0,071	14,398***	0,034
	Возраст				-0,222***
	Внутренняя мотивация				-0,137**
4	Пол	0,079	0,072	11,174***	0,043
	Возраст				-0,206***
	Внутренняя мотивация				-0,192**
	Интегрированная мотивация				0,075
5	Пол	0,087	0,078	9,835***	0,039
	Возраст				-0,223**
	Внутренняя мотивация				-0,165*
	Интегрированная мотивация				0,186*
	Идентифицированная мотивация				-0,159*
6	Пол	0,094	0,083	8,931***	0,038
	Возраст				-0,206***
	Внутренняя мотивация				-0,137*
	Интегрированная мотивация				0,184*
	Идентифицированная мотивация				-0,188*
	Интроецированная мотивация				0,092*
7	Пол	0,096	0,083	7,789***	0,036
	Возраст				-0,215***
	Внутренняя мотивация				-0,124
	Интегрированная мотивация				0,193*
	Идентифицированная мотивация				-0,188*
	Интроецированная мотивация				0,059
	Экстернальная мотивация				0,055
8	Пол	0,12	0,106	8,759***	0,037

	Возраст				-0,207***
	Внутренняя мотивация				-0,102
	Интегрированная мотивация				0,172*
	Идентифицированная мотивация				-0,126
	Интроецированная мотивация				0,015
	Экстернальная мотивация				0,001
	Амотивация				0,192***

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Возраст в рассматриваемой модели предикторов прокрастинации является значимым прогностическим фактором. Чем больше Возраст, тем меньше вероятность проявления Прокрастинации. Из мотивационных характеристик предикторами могут служить все, кроме Экстернальной мотивации. При добавлении ее в модель Внутренняя и Интроецированная мотивация теряют значимый вклад. В конечной модели, когда добавлены все независимые переменные, предикторами остаются только Амотивация, Интегрированная мотивация, положительно связанные с Прокрастинацией и Возраст, который связан отрицательно.

Конечная модель, включающая Автономную и Контролируемую мотивацию, при учете Пола и Возраста, объясняет порядка 9% дисперсии Прокрастинации.

Таблица 12. Вклад суммарных показателей профессиональной мотивации в общий уровень прокрастинации (N=515)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0	-0,002	0,052	0,01
2	Пол	0,059	0,055	16,228***	0,017
	Возраст				-0,242***
3	Пол	0,071	0,066	13,334***	0,02
	Возраст				-0,246***
	Автономная мотивация				-0,113**
4	Пол	0,095	0,088	13,578***	0,023
	Возраст				-0,218***
	Автономная мотивация				-0,072
	Контролируемая мотивация				0,16***

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .



Полученные данные свидетельствуют о значимом вкладе Возраста в прогнозирование Прокрастинации. Кроме того, оба суммарных показателя профессиональной мотивации выступают предикторами Прокрастинации: Автономная мотивация снижает уровень Прокрастинации, а Контролируемая – повышает (Руднова, 2018а).

В контексте профессиональной мотивации выраженность прокрастинации с возрастом снижается - данной тенденции могут способствовать Внутренняя и Идентифицированная мотивация. Личностное отношение к профессиональной деятельности и стремление к внутренне значимым, хоть и внешним по проявлению (например, успешная карьера), целям задают импульс к своевременному выполнению поставленных задач.

Интроецированная и Экстернальная мотивация, напротив, повышают вероятность откладывания дел. Возможно, это связано со стремлением избежать наказания (как внешнего, объективного, так и субъективного) за недостаточное качество работы или несвоевременность. Амотивация, отражающая отсутствие понимания значимости и содержания деятельности, также способствует прокрастинации.

Представляют интерес результаты, касающиеся показателя Интегрированной мотивации. Согласно теоретической концепции самодетерминации, она, в рамках рассматриваемого мотивационного континуума, находится ближе всего к внутренней мотивации и коррелирует с ней положительно. Логично было бы ожидать, что ее взаимосвязь с Прокрастинацией будет аналогичной, т.е. отрицательной. Однако результаты регрессионного анализа дают прямо противоположные данные. Интегрированная мотивация, являясь значимым предиктором Прокрастинации, демонстрирует отрицательный вклад. Данный факт можно объяснить следующим образом: когда трудовая деятельность находится в гармонии с другими сферами жизни, человек может откладывать какие-то профессиональные задачи, считая негативные последствия незначительными,

либо он занимается в рабочее время выполнением дел, связанных с другими сферами жизни (семейной, например).

Амотивация профессиональной деятельности как отсутствие сознательной вовлеченности может напрямую провоцировать откладывание выполнения профессиональных задач.

Положительный вклад Контролируемой мотивации и отрицательный Автономной может быть связан с тем, что стремление к самостоятельности и потребность компетентности при выполнении трудовых обязанностей способствуют своевременному выполнению запланированного, а вот преобладание контролирующей среды и неосознанность побудителей профессиональной деятельности провоцирует прокрастинацию.

#### *Интерпретация и обсуждение результатов*

Рассматривая картину выявленных взаимосвязей можно отметить, что в контексте учебной мотивации возраст не имеет значимого вклада (Чернышева, 2016 в), но он выступил предиктором прокрастинации в модели с переменными профессиональной мотивации. Можно предположить, что это связано с онтогенетическим развитием системы мотивации, которое проявляется в изменении сферы интересов и системы ценностей (Ильин, 2012). Потребность в автономии и компетентности в период профессионализации реализуются благодаря осознанию собственной субъектности как «центра координации всех психических процессов, состояний, свойств, а также способностей, возможностей и ограничений личности по отношению к объективным и субъективным целям, притязаниям и задачам жизнедеятельности» (цит. по Сергиенко, 2012). Таким образом, прокрастинация, не способствуя данному процессу и выступая скорее препятствием, с возрастом имеет тенденцию терять свою выраженность.

Академическая и профессиональная мотивация имеют схожие тенденции. Мотивация, связанная с личным интересом к деятельности,

удовлетворением от ее выполнения снижает уровень прокрастинации. Отсутствие осознанности мотивов труда и страх наказания, наоборот, тормозят выполнение заданий и повышают прокрастинацию как в процессе учебной, так и профессиональной деятельности. Однако важно отметить, что здесь не идет речи об однозначно неблагоприятном влиянии внешней мотивации (например, стремлении быть отличником или получать более высокую зарплату) - прокрастинацию провоцирует именно контролирующая среда, лишаящая возможности действовать самостоятельно.

Похожие данные относительно внутренней мотивации были обнаружены у К. Синекал с соавторами (Senecal at al., 1997) - они установили, что внутренняя мотивация имеет высокие значения у не прокрастинаторов, а демотивация выражена у прокрастинаторов (Тащилина, 2014). По данным этих исследований, внешнюю мотивацию демонстрируют в большей мере лица, обладающие склонностью откладывать дела, что подтверждается в нашей работе лишь частично. Отчасти совпадают с полученными данными результаты отечественных исследований. Так, мотивационная недостаточность напрямую связана с откладыванием дел (Неяскина, Сибирцева, 2016), что косвенно подтверждает связь амотивации и прокрастинации. В пользу предложенной интерпретации взаимосвязи прокрастинации и экстернальной мотивации свидетельствуют данные о том, что прокрастинаторам характерна мотивация избегания неудач (Василенко, Малышева, 2014).

Обобщая все вышесказанное, можно подвести итог: когда человек получает удовольствие от процесса обучения или труда, им движет искреннее любопытство и интерес, стремление к саморазвитию, ощущению собственной компетентности, чувству гордости за себя и свои достижения, учебные задания или профессиональные задачи он стремится выполнить в срок, не откладывая на неопределенное время. Если же он не осознает глубинных причин, по которым продолжает обучение или выполнение своих

должностных обязанностей, объясняя посещение занятий или выполнение рабочих дел попыткой избежать рядовых проблем (например, конфликтов с руководством или преподавателем), уровень прокрастинации будет достаточно высоким.

Мотивация, связанная с позитивными последствиями деятельности, снижает прокрастинацию, в то время как мотивация, связанная с негативными - повышает. Подобная связь подтверждает качественное отличие прокрастинации, заключающееся в неизбежном неблагоприятном влиянии откладывания дел на результаты деятельности.

Важно, однако, отметить, что стремление учиться из чувства долга, например, перед родителями, стимулирует своевременное выполнение учебных заданий, в то время как в процессе труда давление авторитета будет лишь способствовать прокрастинации.

### **3.4. Вклад компонентов саморегуляции в прокрастинацию**

Предиктором прокрастинации может быть низкая саморегуляция, при этом склонность откладывать дела на более поздний связано со всеми функциональными компонентами регуляции, обеспечивающими эффективность деятельности.

С целью выявления взаимосвязей Прокрастинации и параметров Саморегуляции был проведен корреляционный анализ.

В таблице 13 отражены связи, обнаруженные в ходе анализа: Прокрастинация отрицательно коррелирует с Моделированием ( $r=-0,11$ ,  $p < 0,05$ ) и Программированием ( $r=-0,20$ ,  $p < 0,05$ ) и положительно с Планированием ( $r=0,10$ ,  $p < 0,05$ ), Оцениванием результатов ( $r=0,12$ ,  $p < 0,05$ ) и Гибкостью ( $r=0,09$ ,  $p < 0,05$ ).

Таблица 13. Взаимосвязи показателей общего уровня прокрастинации и саморегуляции (N=716)

	Ср. ар.	Ст. откл.	1	2	3	4	5	6
1.Прокрастинация	2,47	0,58	1,00					
2.Планирование	2,52	0,57	0,10*	1,00				
3.Моделирование	2,55	0,41	-0,11*	0,22*	1,00			
4.Программирование	2,70	0,39	-0,20*	0,48*	0,23*	1,00		
5.Оц. результатов	2,59	0,51	0,12*	0,45*	0,60*	0,30*	1,00	
6.Гибкость	2,69	0,48	0,09*	0,41*	0,33*	0,38*	0,47*	1,00
7.Самостоятельность	2,60	0,45	0,06	0,28*	-0,13*	0,28*	-0,02	0,19*
8.Общий показатель саморегуляции	2,63	0,33	-0,01	0,77*	0,58*	0,68*	0,75*	0,69*

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Остальные функциональные компоненты Саморегуляции положительно взаимосвязаны между собой за исключением Самостоятельности, которая отрицательно связана с Моделированием ( $r = -0,13$ ,  $p < 0,05$ ).

Выявление значимых предикторов прокрастинации среди компонентов саморегуляции реализовано при помощи иерархического регрессионного анализа путем последовательного включения Пола, Возраста и других параметров (Таблица 14).

Таблица 14. Вклад показателей саморегуляции в общий уровень прокрастинации (N=716)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0	-0,002	0,191	0,019
2	Пол	0,059	0,055	16,519***	0,026
	Возраст				-0,242***
3	Пол	0,059	0,054	11,088***	0,023
	Возраст				-0,251***
	Планирование				-0,024
4	Пол	0,084	0,077	12,065***	0,028
	Возраст				-0,264***
	Планирование				0,012
	Моделирование				-0,163***
5	Пол	0,162	0,154	20,259***	0,038
	Возраст				-0,26***
	Планирование				0,143**
	Моделирование				-0,098*
	Программирование				-0,321***

6	Пол	0,185	0,175	19,752***	0,031
	Возраст				-0,204***
	Планирование				0,094*
	Моделирование				-0,203***
	Программирование				-0,343***
	Оценка результата				0,222***
7	Пол	0,186	0,175	17,068***	0,028
	Возраст				-0,195***
	Планирование				0,089
	Моделирование				-0,207***
	Программирование				-0,349***
	Оценка результата				0,209***
	Гибкость				0,047
8	Пол	0,19	0,177	15,261***	0,031
	Возраст				-0,187***
	Планирование				0,075
	Моделирование				-0,195***
	Программирование				-0,359***
	Оценка результата				0,219***
	Гибкость				0,039
	Самостоятельность				0,065

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Результаты регрессионного анализа показывают, что совокупность всех переменных объясняет порядка 19% дисперсии. Самостоятельность и Гибкость не продемонстрировали значимого вклада. В конечной модели отсутствует значимый вклад Планирования, хотя в 5 и 6 модели он есть. Вероятно, это связано с добавлением в модель параметра Гибкости. Остальные функциональные компоненты саморегуляции сохраняют свою прогностическую роль, причем Оценивание результата демонстрирует положительный вклад. Кроме того, в ходе анализа выявлен значимый отрицательный вклад Возраста (Руднова, 2018 б).

#### *Интерпретация и обсуждение результатов*

Развитие во взрослом возрасте можно рассматривать как продолжение субъектогенеза, который проявляется, в стремлении к оптимальному способу организации на жизненном пути (Абульханова, 2007). Подобная точка зрения поясняет модели регуляторных предикторов прокрастинации, в которых

возраст продемонстрировал значимый отрицательный вклад. Выраженность откладывания дел на более поздний срок снижается в связи с приобретением в процессе онтогенеза более эффективных способов согласования внешних и внутренних условий осуществления деятельности (Сергиенко, 2015).

Значимым прогностическим фактором, повышающим вероятность Прокрастинации, оказалось Оценивание результатов, а Моделирование и Программирование снижают вероятность ее проявления.

Выяснилось, что прокрастинация не связана с Самостоятельностью: прокрастинатор будет откладывать дела, независимо от наличия внешнего контроля. Несформированность субъективных критериев успешности (низкий показатель Оценивания результатов) также может привести к прокрастинации. Неспособность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию может стать причиной промедления: изменение привычного уклада жизни и адаптация к смене обстановки могут повлечь за собой откладывание.

Планирование, в рамках концепции саморегуляции представляющее собой процесс постановки цели и удержание ее на протяжении деятельности (Моросанова, Бондаренко, 2015) может повышать вероятность откладывания. Вероятно, это связано с тем, что выявление подробностей при постановке цели, обоснование ее логичности и четкости может отвлечь от непосредственного ее достижения.

Выделение значимых особенностей ситуации, которые могут повлиять на процесс или конечный результат деятельности (Моросанова, Бондаренко, 2015) предотвращает склонность прокрастинировать. Моделирование включает в себя способность выстраивать систему значимых переменных, как внешних, так и внутренних, умение учитывать обстоятельства, а также потребность обновлять информацию об условиях, важных для успешного достижения цели. Отсутствие навыков мониторинга важных условий (такого как наличие дедлайна) или неспособность предсказать роль какого-либо

фактора (например, последствий не сданного вовремя задания) приводит к промедлению и способствует откладыванию на более поздний срок.

Низкие показатели Программирования, подразумевающие отсутствие навыков разработки поэтапного достижения цели, могут порождать дезориентацию в последовательности выполнения действий и стремление отложить этот процесс.

Достаточно неожиданными стали результаты об отрицательном вкладе Оценивания результатов: способность адекватно оценивать факты рассогласования результатов деятельности и поставленной цели, а также причин, приведших к этому, повышает вероятность прокрастинации. Можно предположить, что в случае предвидения неблагоприятного исхода, прокрастинатор предпочтет даже не начинать заранее обреченную на провал деятельность.

Отчасти схожие данные относительно взаимосвязи показателей саморегуляции и прокрастинации обнаружены К. Лэй и Г.К. Шоуэнберг. Согласно их данным, прокрастинация отрицательно связана с планированием, постановкой целей и определением приоритетов, а также распределением времени на решение поставленной задачи (Lay, Schouwenburg, 1993). Среди отечественных авторов подобной точки зрения придерживаются Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова: они связывают высокий уровень прокрастинации с недостаточно высоко развитыми механизмами саморегуляции. Планирование и целеполагание они рассматривают в качестве факторов, стимулирующих своевременное выполнение действий (Карловская, Баранова, 2008).

Склонность откладывать дела на более поздний срок может являться частным проявлением недостаточного развития саморегуляции. Низкий уровень интеграции психологических особенностей личности, направленных на контроль и достижение поставленной цели может приводить к смещению



деятельности во времени, несмотря на все стимулы (например, негативный эмоциональный фон или санкции) (Руднова, 2018 б).

### 3.5. Вклад индивидуально-личностных предикторов в уровень прокрастинации

Для выявления наиболее значимых предикторов прокрастинации среди индивидуально-личностных особенностей был применен иерархический регрессионный анализ.

При поэтапном включении в рассматриваемую модель Пола, Возраста, черт личности, показателей перфекционизма, показателей мотивации и саморегуляции, доля объясняемой дисперсии зависимой переменной оказалась равна 44% (Таблица 15).

Таблица 15. Вклад наиболее значимых индивидуально-личностных особенностей и учебных мотивационных параметров в общий уровень прокрастинации (N=215)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,003	-0,002	0,606	0,055
2	Пол	0,004	-0,006	0,376	0,061
	Возраст				0,028
3	Пол	0,252	0,229	10,797***	0,052
	Возраст				0,039
	Экстраверсия				-0,236***
	Добросовестность				-0,401***
4	Пол	0,317	0,288	11,014***	0,087
	Возраст				0,017
	Добросовестность				-0,339***
	Патологический перфекционизм				0,255***
5	Пол	0,381	0,341	9,525***	0,101
	Возраст				0,003
	Добросовестность				-0,285***
	Патологический перфекционизм				0,294***
	Мотивация самоуважения				-0,162*
	Интроецированная мотивация				-0,205**
	Экстернальная мотивация				0,171*
6	Пол	0,44	0,394	9,585***	0,124
	Возраст				0,015
	Добросовестность				-0,137*
	Патологический перфекционизм				0,263***

	Мотивация самоуважения				-0,179*
	Программирование				-0,258***

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Наиболее значимыми предикторами Прокрастинации в данной модели являются Добросовестность, Мотивация самоуважения и Программирование, снижающие склонность откладывать дела, а также Патологический перфекционизм, повышающий ее (таблица, включающая все индивидуально-личностные особенности и учебные мотивационные параметры в Приложении 14).

При рассмотрении аналогичной модели, включающей переменные профессиональной мотивации, доля объяснимой дисперсии оказалась равна 37% (Таблица 16).

Таблица 16. Вклад наиболее значимых индивидуально-личностных особенностей и профессиональных мотивационных параметров в общий уровень прокрастинации (N=515)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,006	0,003	2,109	0,074
2	Пол	0,006	0	1,081	0,076
	Возраст				0,013
3	Пол	0,28	0,268	24,173***	0,038
	Возраст				0,088*
	Экстраверсия				-0,225***
	Добросовестность				-0,416***
4	Пол	0,31	0,296	20,879***	0,052
	Возраст				0,086*
	Добросовестность				-0,378***
	Патологический перфекционизм				0,142**
	Нормальный перфекционизм				-0,148*
5	Пол	0,331	0,311	16,566***	0,039
	Возраст				0,059
	Добросовестность				-0,389***
	Патологический перфекционизм				0,161**
	Интроецированная мотивация				-0,162***
	Амотивация				0,098
6	Пол	0,377	0,353	15,789***	0,057
	Возраст				0,047
	Добросовестность				-0,23***
	Патологический перфекционизм				0,114*
	Интроецированная мотивация				-0,152**

	Моделирование				-0,117*
	Программирование				-0,194***

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

В итоговой модели, представленной в таблице 16, Возраст продемонстрировал значимый вклад в моделях 3 и 4, включающих показатели черт личности и Перфекционизма. При добавлении в модель мотивационных и регуляторных показателей, Возраст потерял прогностическую роль.

Предикторами Прокрастинации среди индивидуально-личностных особенностей стали снижающие ее Добросовестность, Интроецированная мотивация, Моделирование, Программирование. Патологический перфекционизм с его положительным вкладом повышает вероятность проявления склонности откладывать дела на более поздний срок (таблица, включающая все индивидуально-личностные особенности и профессиональные мотивационные параметры в Приложении 13).

Среди мотивационных характеристик наиболее значимыми оказались не полярные (внутренняя и амотивация), а те, что находятся на «стыке» внутренней и внешней, автономной и контролируемой. Вероятно, это может быть связано со стремлением удержать некий баланс между естественными, глубоко личностными потребностями и исключительно внешними, социальными.

### *Интерпретация и обсуждение результатов*

Задачей данного этапа анализа результатов исследования - выявление показателей, вносящих наибольший вклад в уровень Прокрастинации. При рассмотрении единой модели предикторов Возраст имеет значимость только в контексте диспозициональных особенностей (Добросовестность и Патологический перфекционизм). При включении мотивационных характеристик (Мотивация самоуважения для студентов и Интроецированная мотивация для более взрослых людей) и регуляторных показателей (Программирование) значимость вклада Возраста исчезает. Вероятно,

возрастные изменения мотивации и саморегуляции компенсируют выраженность прокрастинации. Частично это подтверждается долей объяснимой дисперсии частных моделей предикторов: большую долю разнообразия в показателях прокрастинации объясняют компоненты саморегуляции (19%), на втором месте - перфекционизм (14%), на третьем - диспозиционные (13%) и мотивационные (12-13%) характеристики.

Стоит обратить внимание на то, что во всех моделях Возраст делает отрицательный вклад в уровень Прокрастинации за исключением той, что содержит переменные перфекционизма. Скорее всего, это связано с тем, что выраженность Добросовестности, показателей мотивации или саморегуляции снижают уровень прокрастинации, а вот выраженность перфекционизма, наоборот, повышает.

Таким образом, организованность, рассудительность, упорство при достижении цели и адекватное стремление к качеству результата позволяют своевременно выполнять дела. Наиболее стимулирующей мотивацией в данном случае будет ощущение собственной значимости, компетентности, чувство гордости за достижения. Однако, даже при всей добросовестности и мотивированности, отсутствие навыков саморегуляции может привести к откладыванию. Еще одной вероятной причиной прокрастинации может стать неспособность определить наиболее значимые условия, влияющие на процесс и результат деятельности (например, та же своевременность). Также, своевременное достижение цели требует не столько четкости ее постановки, сколько действий - продуманных и скоординированных.

### **3.6. Возрастные особенности прокрастинации**

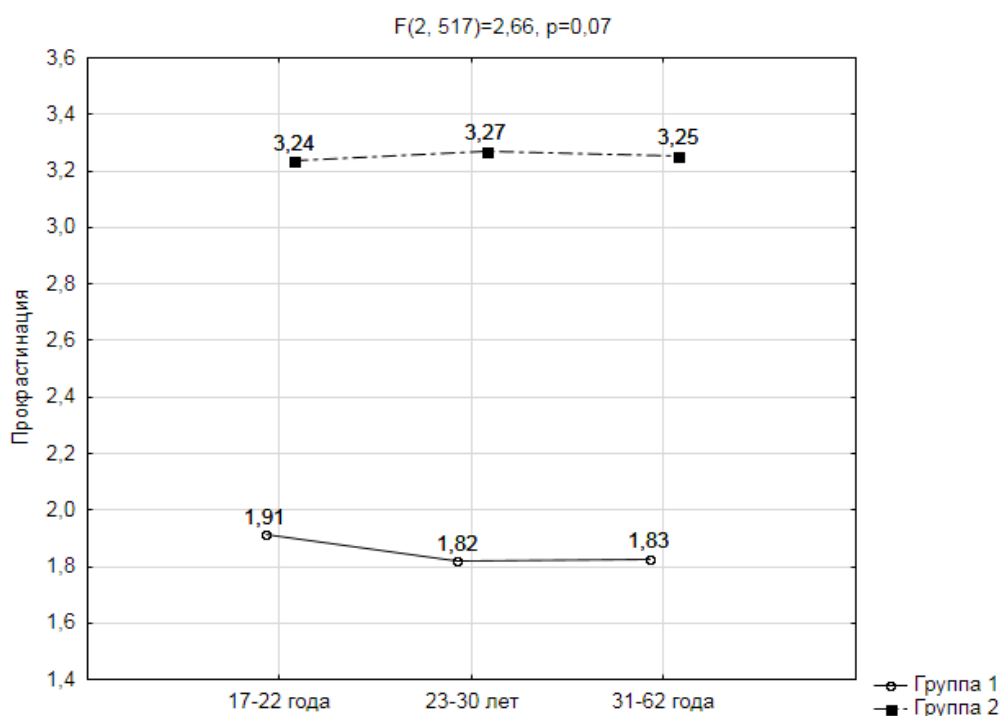
Несмотря на то, что задача по выявлению возрастных и половых особенностей прокрастинации частично решена на предыдущих этапах анализа данных, ввиду значительного расхождения результатов исследований

других авторов (Steel, 2007; Ковылин, 2013) считаем целесообразным более подробно остановиться на данном вопросе.

Согласно корреляционному анализу, Прокрастинация отрицательно связана с Возрастом ( $r=-0,17$ ,  $p < 0,05$ ), хотя в группе студентов данная взаимосвязь отсутствует (Таблица 15). Значимых различий по полу в прокрастинации при сравнении мужской и женской групп при помощи t-критерия Стьюдента обнаружено не было.

Для уточнения индивидуальных различий в склонности откладывать дела на более поздний срок при помощи кластерного анализа (метод К-средних) (Приложение 18) были выделены группы лиц с высоким ( $M= 3,25$ ) и низким уровнем ( $M= 1,86$ ) прокрастинации. Различия между данными группами в зависимости от возраста были установлены при помощи дисперсионного анализа.

Рисунок 1. Выраженность уровня Прокрастинации у лиц с высоким и низким уровнем Прокрастинации в разных возрастах.



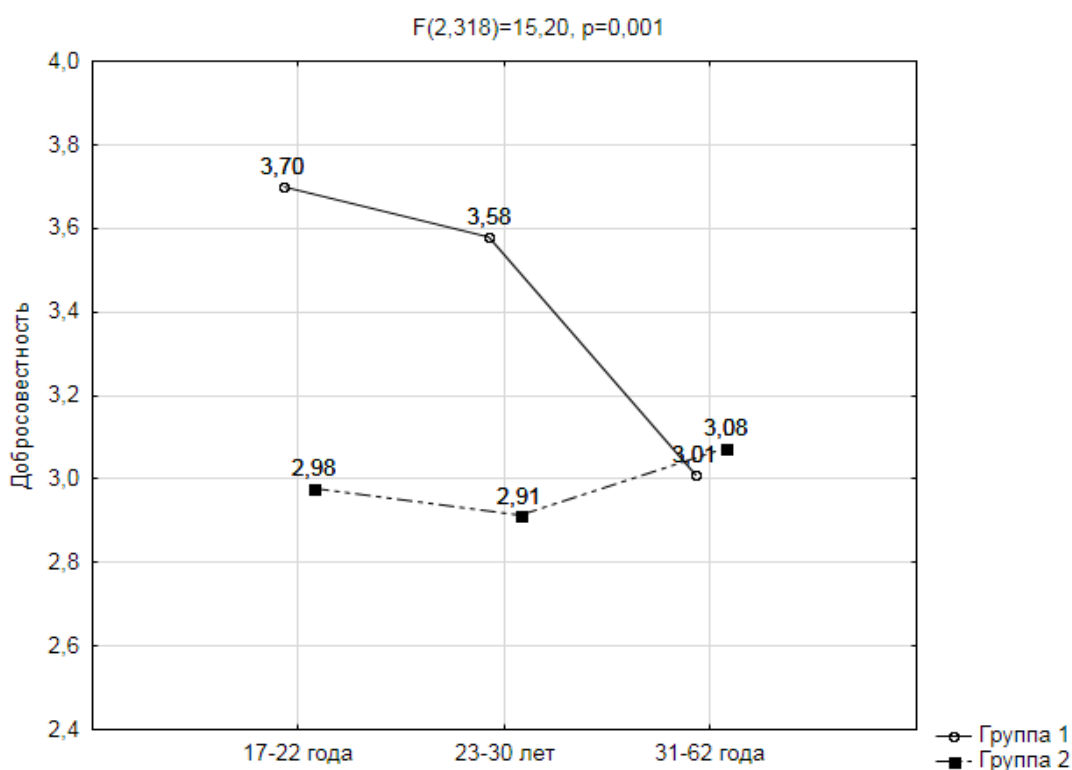
Примечание: Группа 1 – лица с низким уровнем прокрастинации,  
Группа 2 – лица с высоким уровнем прокрастинации.

Обнаружены внутригрупповые тенденции у прокрастинаторов и не прокрастинаторов (Рисунок 1) в разных возрастах (значимость ANOVA:  $F(2, 517)=2,66$ ;  $p > 0,005$ ).

Так, прокрастинаторы в разных возрастах не различаются по уровню склонности откладывать дела на более поздний срок. В то же время не прокрастинаторы студенческого возраста имеют более высокий уровень прокрастинации в отличие от не прокрастинаторов старше 23 лет ( $p < 0,001$ ).

Значимые различия обнаружены по уровню Добросовестности (значимость ANOVA:  $F(2, 318)=15,2$ ;  $p < 0,001$ ).

Рисунок 2. Выраженность Добросовестности у лиц с высоким и низким уровнем Прокрастинации в разных возрастах.



Примечание: Группа 1 – лица с низким уровнем прокрастинации,

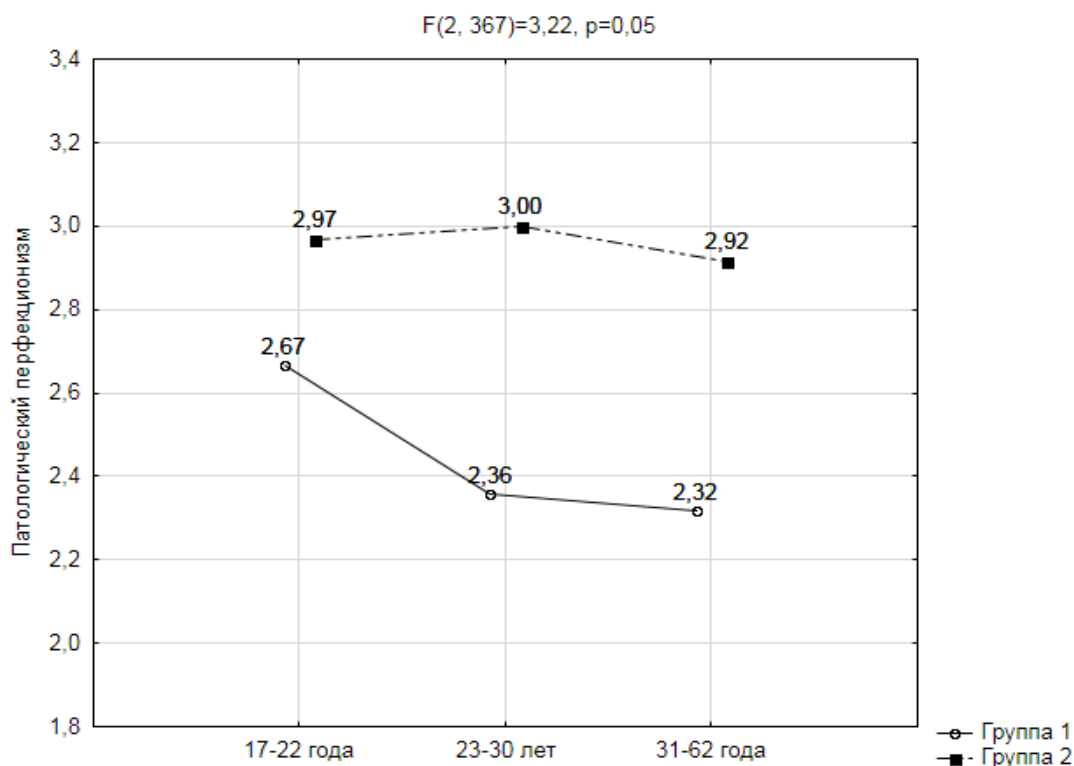
Группа 2 – лица с высоким уровнем прокрастинации.

Студенты, как и молодые специалисты в период профессиональной адаптации, которым характерно откладывать дела на более поздний срок значительно отличаются по уровню Добросовестности от студентов и молодых

специалистов, которым прокрастинация не свойственна (в обеих ситуациях  $p < 0,001$ ): прокрастинаторы демонстрируют меньшую организованность, старательность и упорство. При этом у них наблюдается общая тенденция снижения Добросовестности как в студенческом возрасте, так и в период профессиональной адаптации (Рисунок 2), хотя в более старшем возрасте – периоде профессионального развития и реализации – различий между прокрастинаторами и не прокрастинаторами нет. Те, кому свойственно откладывать дела, имеют более высокий уровень Добросовестности ( $p < 0,001$ ), а вот у лиц старше 30 лет (не прокрастинаторов) уровень Добросовестности значительно ниже ( $p < 0,001$ ), чем у более молодых людей (не прокрастинаторов).

Выявлены различия в уровне Патологического перфекционизма в связи с возрастом и прокрастинацией (значимость ANOVA:  $F(2, 367)=3,22$ ;  $p < 0,05$ ).

Рисунок 3. Выраженность Патологического перфекционизма у лиц с высоким и низким уровнем Прокрастинации в разных возрастах.

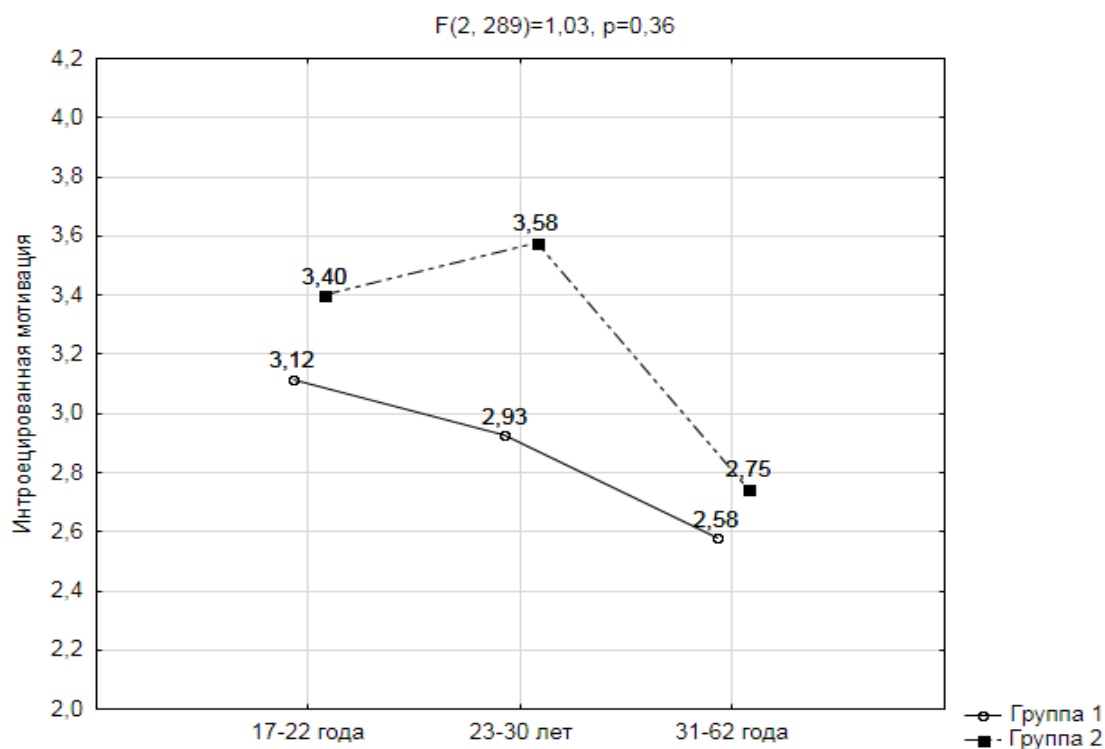


Примечание: Группа 1 – лица с низким уровнем прокрастинации,  
Группа 2 – лица с высоким уровнем прокрастинации.

По результатам дисперсионного анализа, прокрастинаторы демонстрируют более высокий уровень Патологического перфекционизма по сравнению с не прокрастинаторами ( $p < 0,001$ ). При этом, демонстрируемый ими уровень перфекционизма данного типа практически не меняется от возраста к возрасту. Несколько иным образом обстоит ситуация у не прокрастинаторов: уровень Патологического перфекционизма значительно ниже у молодых специалистов по сравнению со студентами ( $p < 0,05$ ) и сохраняется на данном уровне в группе более старшего возраста (Рисунок 3).

Некоторые значимые различия обнаруживаются при анализе Интроецированной мотивации у прокрастинаторов и не прокрастинаторов в различных возрастах (значимость ANOVA:  $F(2, 29) = 1,0257$ ;  $p > 0,05$ ).

Рисунок 4. Выраженность Интроецированной профессиональной мотивации у лиц с высоким и низким уровнем Прокрастинации в разных возрастах.



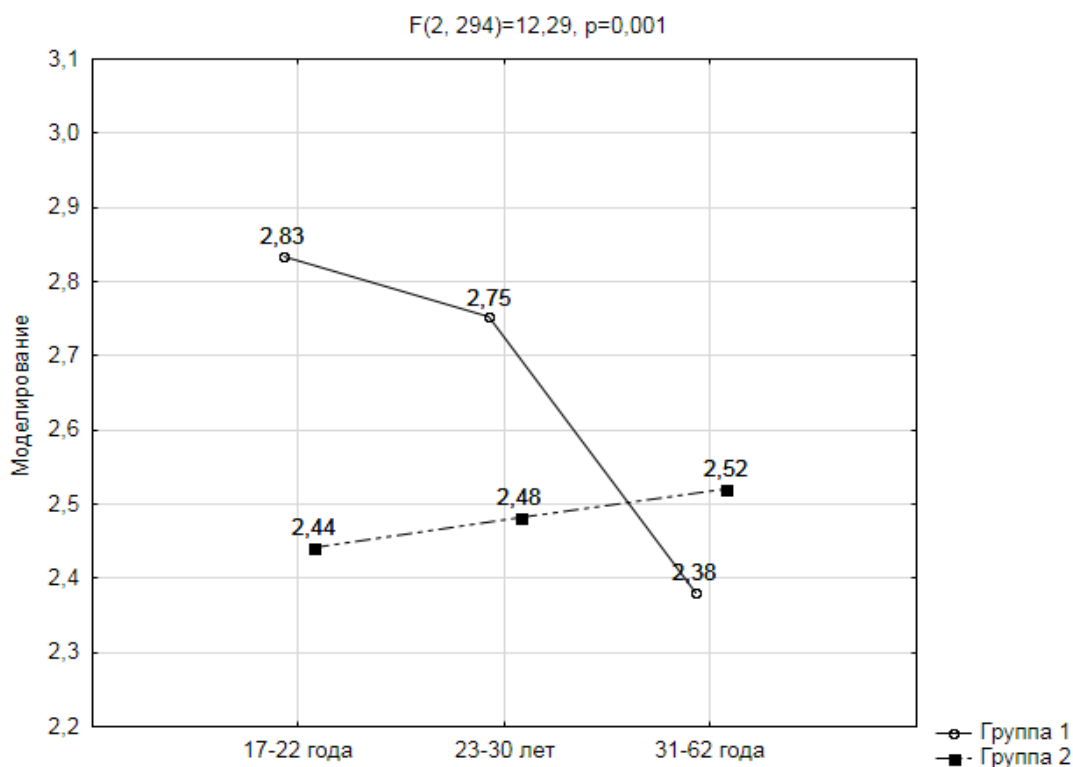
Примечание: Группа 1 – лица с низким уровнем прокрастинации,  
Группа 2 – лица с высоким уровнем прокрастинации.



В целом, заметна общая тенденция снижения выраженности Интроецированной мотивации в разных возрастах как у прокрастинаторов, так и у не прокрастинаторов (Рисунок 4). При этом, у прокрастинаторов на этапе профессиональной адаптации наблюдается более высокий уровень данной мотивации, что значительно отличает их от не прокрастинаторов ( $p < 0,05$ ).

В ходе анализа обнаружены значимые различия по уровню Моделирования (значимость ANOVA:  $F(2, 294)=12,29$ ;  $p < 0,001$ ). Прокрастинаторы в студенческой возрасте и в период профессиональной адаптации демонстрируют меньшую способность выделять наиболее значимые для выполнения поставленной задачи условия, чем не прокрастинаторы ( $p < 0,001$ ).

Рисунок 5. Выраженность Моделирования у лиц с высоким и низким уровнем Прокрастинации в разных возрастах.

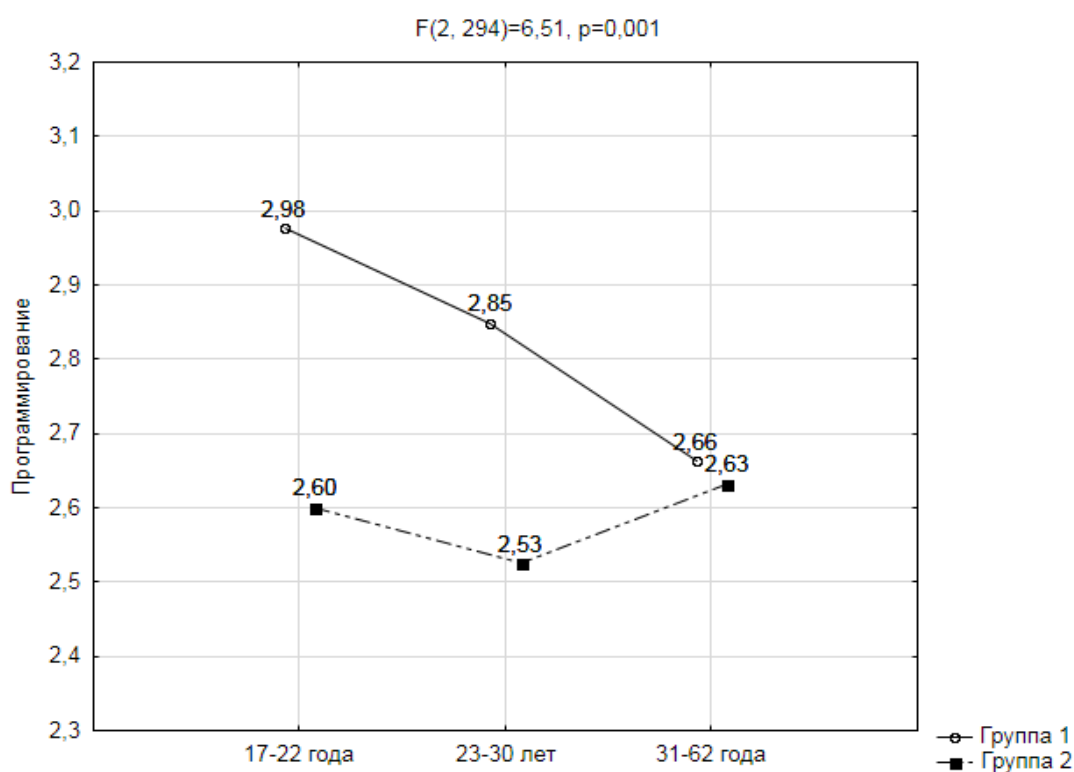


Примечание: Группа 1 – лица с низким уровнем прокрастинации,  
Группа 2 – лица с высоким уровнем прокрастинации.

Уровень Моделирования у не прокрастинаторов в период профессионального развития и реализации значительно ниже ( $p > 0,001$ ), чем у студентов или молодых специалистов, в то время как у не прокрастинаторов он практически не изменяется в разных возрастах (Рисунок 5). Вероятно, именно поэтому в старшем возрасте (от 30 до 62 лет) различий по уровню Моделирования у прокрастинаторов и не прокрастинаторов нет.

Изучение различий между лицами с низким уровнем прокрастинации и лицами с высоким уровнем прокрастинации в контексте различных возрастов (значимость ANOVA:  $F(2, 294) = 6,51$ ;  $p < 0,001$ ) позволило обнаружить, что прокрастинаторы в целом демонстрируют более низкий уровень Программирования (Рисунок 6) как в студенческом возрасте ( $p < 0,001$ ), так и в период профессиональной адаптации ( $p < 0,001$ ).

Рисунок 6. Выраженность Программирования у лиц с высоким и низким уровнем Прокрастинации в разных возрастах.



Примечание: Группа 1 – лица с низким уровнем прокрастинации,

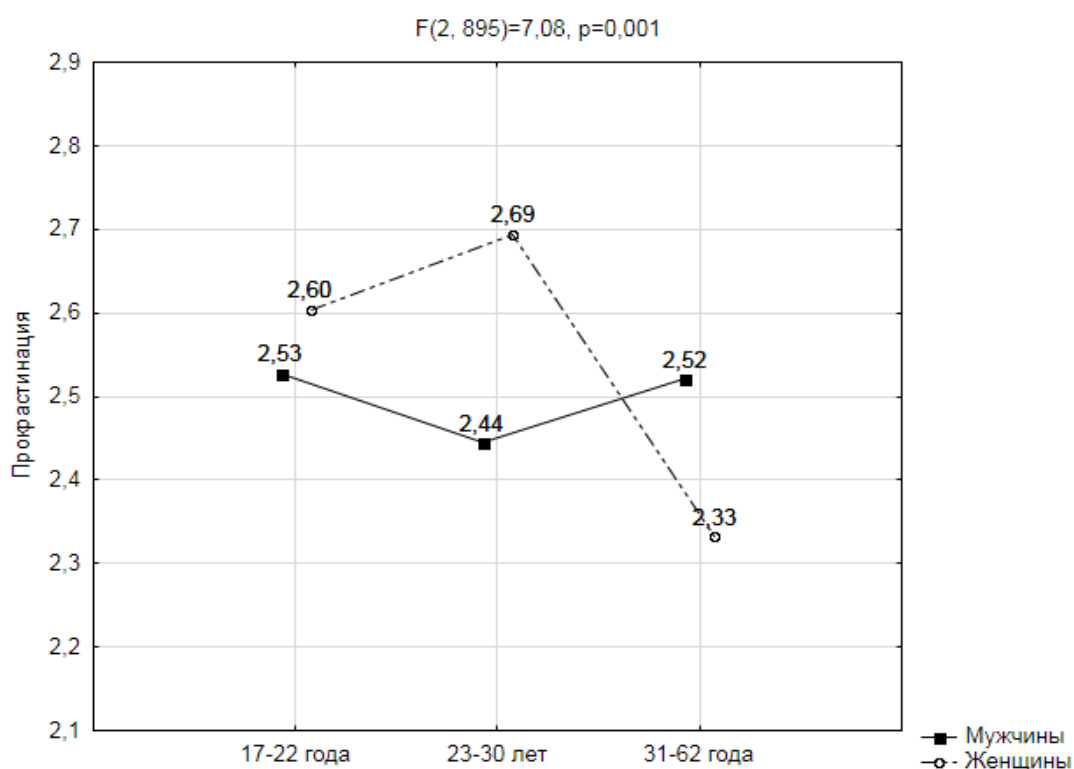
Группа 2 – лица с высоким уровнем прокрастинации.

Стоит отметить, что у прокрастинаторов не обнаружено различий по уровню Программирования в разных возрастах. Данный показатель значимо различается у не прокрастинирующих студентов, молодых специалистов и у лиц от 30 до 62 лет ( $p < 0,001$ ) – тенденция в сторону снижения. В возрасте от 30 до 62 лет различий между прокрастинаторами и не прокрастинаторами по Программированию нет.

Несмотря на то, что значимых различий, связанных с полом, в уровне прокрастинации не обнаружено, был проведен дисперсионный анализ для выявления внутригрупповых различий у мужчин и женщин в разных возрастах (значимость ANOVA:  $F(2, 895)=7,08$ ;  $p < 0,001$ ).

Обнаружены значимые различия между мужчинами и женщинами в уровне прокрастинации в период профессиональной адаптации ( $p < 0,05$ ).

Рисунок 7. Выраженность Прокрастинации у мужчин и женщин в разных возрастах



Выяснилось, что женщинам в данном возрасте (от 23 до 30 лет) прокрастинация свойственна в большей мере, чем мужчинам. Кардинальным образом меняется ситуация в возрасте от 30 и старше (Рисунок 7): мужчины

демонстрируют более высокий уровень прокрастинации, чем женщины ( $p < 0,005$ ).

Кроме того, в разных возрастах мужчины демонстрируют приблизительно один уровень прокрастинации, в то время как у женщин в возрасте от 23 до 30 лет он значимо выше ( $p < 0,001$ ), чем у девушек-студенток, а вот женщины, находящиеся в возрасте старше 30 лет (период профессионального развития и реализации) демонстрируют максимально низкий уровень прокрастинации ( $p < 0,001$ ).

### *Интерпретация и обсуждение результатов*

Снижение прокрастинации в зрелом возрасте, выявленное ранее, демонстрирует снижение числа прокрастинаторов среди работающего населения (O'Donoghue, Rabin, 1999). Частично подобную картину можно наблюдать и в рамках настоящего исследования: с возрастом уровень прокрастинации снижается, хотя, это характерно в большей степени для тех, кто и так не откладывает выполнение значимых дел.

С возрастом уровень Добросовестности, Патологического перфекционизма и Моделирования у прокрастинаторов не изменяется, но снижаются показатели Программирования и Интроецированной мотивации. У не прокрастинаторов все рассматриваемые показатели к периоду профессионального развития снижаются, как и сам показатель Прокрастинации.

Подобные результаты противоречат данным Ч. Сото с коллегами: согласно результатам их исследования, с добросовестность с возрастом повышается, поскольку повышается осознанное отношение к себе и своей жизни (Soto at al., 2011). Можно предположить, что показатели Добросовестности, Патологического перфекционизма и Моделирования снижаются в связи с повышением уровня внутренней мотивации. Подобная тенденция частично подтверждается рядом исследований: в возрастной

период от 30 до 50 лет достаточно значимой является внутренняя мотивация (Ильин, 2012; Прохорова, Прохоров, 2015). Кроме того, есть сведения о том, что у лиц более старшего возраста показатели внутренней, внешней мотивация и амотивации выше, но идентифицированная мотивация ниже (Осин и др., 2013). Такая интерпретация объясняет полученные результаты, однако является теоретической и нуждается в дополнительной проверке.

Гипотеза об отсутствии различий между мужчинами и женщинами по уровню прокрастинации подтвердилась - склонность откладывать дела могут демонстрировать как мужчины, так и женщины (Чернышева, 2016 в). Однако, в возрасте от 23 до 30 лет женщины демонстрируют более высокий уровень, чем мужчины, хотя в возрасте старше 30 лет прокрастинаторами можно назвать скорее мужчин.

Отсутствие половых особенностей прокрастинации зафиксировано в отечественных и зарубежных работах (Наусок, 1993; Фишер, 2014). Хотя, имеются данные о существовании различий в механизме прокрастинации, связанные с полом. В частности, О.С. Виндекер указывает на отличие в причинах прокрастинации, которые называют мужчины и женщины (Виндекер и др., 2016), другие исследователи обращают внимание на связь мужской и женской прокрастинации и общественных ожиданий (Steel, 2007).

Завершая анализ возрастных и половых особенностей прокрастинации, стоит еще раз отметить, что прокрастинирующим студентам и молодым специалистам в период профессиональной адаптации, свойственны неорганизованность, завышенные требования к себе и результатам своей деятельности, неспособность выявить условия, значимые для достижения цели. У них вызывает затруднение разработка программы действий, а при выполнении учебных или профессиональных обязанностей они ориентируются на чувство вины (или гордости).

Учитывая все выявленные различия, можно заключить, что к «группе риска» лиц, наиболее часто демонстрирующих прокрастинацию, можно

отнести девушек в возрасте от 23 до 30 лет, вероятно, находящихся в процессе адаптации к профессиональной деятельности, с низким уровнем добросовестности и саморегуляции и высоким патологическим перфекционизмом.

### **3.7. Прокрастинация в отдельных сферах жизни (на примере учебной деятельности, использования социальных сетей и сферы здоровья)**

Первая часть эмпирического исследования настоящей работы посвящается выявлению индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости. Однако, представляя прокрастинацию в качестве диспозиционной характеристики, которая имеет поведенческие проявления и влечет за собой различные последствия, важно выявить роль прокрастинации в различных сферах человека. Это связано еще и с тем, что многие исследования сообщают о неблагоприятных последствиях прокрастинации (Steel, 2007; Дементий, Карловская, 2013).

Проверка гипотезы о неблагоприятном вкладе прокрастинации в отдельные сферы жизни, а именно в показатели успеваемости, использования социальных сетей и здоровья, будет проходить по уже описанной схеме. Корреляционный анализ позволит выявить картину взаимосвязей показателей, а иерархический регрессионный анализ - при пошаговом включении предикторов в модель - уточнить вклад каждого прогностического фактора. Основное отличие состоит в том, что в данных моделях прокрастинация будет выступать независимой переменной.

#### ***3.7.1 Взаимосвязь прокрастинации и учебной успеваемости***

При анализе взаимосвязей прокрастинации и учебной мотивации было установлено, что наиболее значимым параметром выступает Внутренняя мотивация. При корреляционном анализе показателей Прокрастинации,

Возраста, различных типов учебной мотивации и успеваемости были выявлены их взаимосвязи (Таблица 17).

Таблица 17. Взаимосвязи общего уровня прокрастинации, успеваемости и показателей академической мотивации (N=416)

	Ср. ар.	Ст. откл.	Прокрастинация
Возраст (вся выборка)	27,31	9,80	-0,17*
Возраст (студенты)	20,5	1,04	0,17
Внутренняя мотивация	3,83	0,85	-0,27*
Внешняя мотивация	3,14	0,82	-0,08
Амотивация	1,88	0,99	0,22*
Успеваемость (ср. балл)	4,53	0,42	-0,21*

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Согласно результатам, Прокрастинация отрицательно связана с Возрастом ( $r = -0,17$ ,  $p < 0,05$ ), хотя в группе студентов данная взаимосвязь отсутствует (Таблица 15). Склонность откладывать дела также продемонстрировала взаимосвязи с Внутренней мотивацией ( $r = -0,27$ ,  $p < 0,05$ ), Амотивацией ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,05$ ) и Успеваемостью ( $r = -0,21$ ,  $p < 0,05$ ).

Из полученных данных следует, что прокрастинация отрицательно связана с уровнем учебной успеваемости и может оказывать негативное влияние на академическую мотивацию. Откладывая выполнение учебных заданий, написание рефератов и эссе, подготовку к контрольной или экзамену, студент попадает в «цикл прокрастинатора». Сжатые сроки, возрастающее напряжение, предвосхищение неудачи могут сказываться на качестве выполняемой работы, что и приводит в итоге к снижению оценки.

Подтверждением подобному объяснению может служить выраженный уровень тревожности у студентов с низкой успеваемостью (Карловская, Баранова, 2008), а также связь с ленью и избеганием неудач (Тронь, 2017).

### ***3.7.2 Вклад прокрастинации в использование социальных сетей***

В качестве показателей использования социальных сетей будут рассматриваться Интенсивность и Навязчивость. Интенсивность свидетельствует о частоте и длительности использования социальной сети,

эмоционального отношения к ней. Навязчивость описывает негативные аспекты использования социальных сетей, например, конкуренцию с другими видами деятельности или переживание стресса при отсутствии возможности доступа к сети (Корниенко, Руднова, 2018).

С целью выявления взаимосвязей показателей прокрастинации и характеристик использования социальных сетей проведен корреляционный анализ. Поскольку ранее была обнаружена взаимосвязь недостаточной саморегуляции и использования интернета (Васильева, 2009), в рассматриваемые параметры также войдет показатель деятельностной саморегуляции (Моросанова, 2011) и компоненты эмоциональной регуляции - подавление эмоций и когнитивная переоценка (Панкратова, Корниенко, 2017).

Согласно корреляционному анализу, Прокрастинация демонстрирует прямую связь с Интенсивностью ( $r=0,10$ ,  $p<0,05$ ) и Навязчивостью ( $r=0,22$ ,  $p<0,05$ ) использования социальных сетей, отрицательную - с деятельностной Саморегуляцией ( $r=-0,58$ ,  $p<0,05$ ) и Когнитивной переоценкой ( $r=-0,16$ ,  $p<0,05$ ). Интенсивность использования социальных сетей положительно связана с Навязчивостью ( $r=0,65$ ,  $p<0,05$ ) и оба показателя отрицательно связаны со всеми параметрами саморегуляции (Таблица 18).

Таблица 18. Взаимосвязи общего уровня прокрастинации, саморегуляции и использования социальных сетей (N=716)

	Ср.ар	Ст.откл	1	2	3	4	5
1. Прокрастинация	2,60	0,55	1,00				
2. Интенсивность использования соц. сети	2,96	0,97	0,10*	1,00			
3. Навязчивость использования соц. сети	2,58	0,82	0,22*	0,65*	1,00		
4. Саморегуляция	2,78	0,25	-0,58*	-0,15*	-0,25*	1,00	
5. Подавление экспрессии	4,19	1,03	-0,01	-0,16*	-0,11*	0,12*	1,00
6. Когнитивная переоценка	4,70	0,95	-0,16*	-0,13*	-0,12*	0,33*	0,63*

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

В результате иерархического регрессионного анализа, при котором в рассматриваемую модель поэтапно добавлялись Пол, Возраст, а затем



предполагаемые предикторы Интенсивности и Навязчивости использования социальных сетей (Таблица 19), доля объяснимой дисперсии для показателя Интенсивности использования социальных сетей составила 10%, а показателя Навязчивости - 11%.

Таблица 19. Вклад общего уровня прокрастинации и показателей саморегуляции в использование социальных сетей (N=716)

Модель	Предикторы	Интенсивность использования социальных сетей				Навязчивость использования социальных сетей			
		R2	delt a R2	F	Beta	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,07	0,06	26,13***	0,26***	0,03	0,03	13,36***	0,19***
2	Пол	0,07	0,06	13,11***	0,25***	0,04	0,04	8,59***	0,17***
	Возраст				-0,02				-0,10*
3	Пол	0,07	0,07	9,77***	0,25**	0,09	0,09	12,07***	0,16**
	Возраст				-0,021				-0,10*
	Прокрастинация				0,09*				0,21***
4	Пол	0,08	0,07	8,60***	0,25	0,11	0,10	11,39***	0,16***
	Возраст				-0,02				-0,10*
	Прокрастинация				0,01				0,11
	Саморегуляция				-0,13*				-0,18**
5	Пол	0,10	0,08	6,55***	0,23***	0,11	0,10	7,98***	0,144*
	Возраст				-0,03				-0,10*
	Прокрастинация				0,02				0,112*
	Саморегуляция				-0,11				-0,16*
	Подавление экспрессии				-0,10				-0,07
	Когнитивная переоценка				-0,03				-0,01

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Значимым предиктором для обоих показателей использования социальных сетей оказался Пол - женщинам характерно более частое использование социальных сетей, чем мужчинам. Возраст же имеет значение только в контексте Навязчивости - негативные переживания, связанные с использованием социальных сетей (потеря контроля или возникновение межличностного конфликта) присущи более молодым пользователям (Корниенко, Руднова, 2018).

### *Интерпретация и обсуждение результатов*

Анализируя все рассматриваемые в таблице 19 модели, можно отметить, что возрастной аспект связан с Навязчивостью, но не связан с Интенсивностью. Вероятно, активными пользователями могут быть как молодые люди, так и люди старшего поколения. При этом межличностные конфликты, потеря контроля и другие проблемы из-за социальных сетей возникают скорее у молодых людей.

Частично эти данные подтверждают результаты исследования А. Пржепиорка с коллегами: молодые пользователи социальных сетей действительно более часто используют социальные сети (Przepiorka at al., 2016; Корниенко, Руднова, 2018). Кроме того, в данном исследовании зарубежных коллег обнаружена связь Прокрастинации и показателей использования социальных сетей, что соответствует результатам настоящего исследования: Интенсивность и Навязчивость использования социальных сетей положительно связана с Прокрастинацией. В связи с этим, можно заключить, что склонность откладывать дела на более поздний срок приводит к частому использованию социальных сетей и стремлению постоянно быть online, а отсутствие такой возможности приводит к стрессу. Вероятно, избежать подобного исхода дел можно развивая навыки саморегуляции деятельности, значимой для обоих показателей использования социальных сетей. Подобные данные находят подтверждение в исследовании М. Кандемир: недостаточная саморегуляция связана с прокрастинацией и большим объемом времени, потраченном на использование Интернета (Kandemir, 2014).

Прокрастинация может рассматриваться в качестве предиктора Интенсивности использования социальных сетей в модели, включающей Пол и Возраст, а добавление в модель показателей саморегуляции, как деятельностной, так и эмоциональной, приводит к тому, что значимым предиктором остается только Пол. Для Навязчивости использования социальных сетей, кроме Пола и Возраста, важными прогностическими

факторами являются как Прокрастинация, с ее положительным вкладом, так и деятельностная Саморегуляция, с отрицательным.

То, что женщинам более характерна высокая активность в социальных сетях подтверждается рядом исследований: будь то использование социальных сетей для получения эмоциональной поддержки (Joiner at al., 2014) или просто общения (Muscanell, Guadagno, 2012) - аналогичные данные получены и в нашем исследовании (Корниенко, Руднова, 2018).

Компоненты эмоциональной регуляции не влияют на использование социальных сетей. Однако, неумение управлять своими эмоциями может привести к стремлению снять напряжение через web-серфинг<sup>6</sup> (Eckert at al., 2016).

Резюмируя результаты исследования, можно сказать, что откладывание дел на более поздний срок может способствовать использованию социальных сетей. Активными пользователями могут быть студенты, так и лица более старшего возраста - частота и длительность пребывания в сети не связана с возрастом. Это объясняется постепенным выравниванием стажа сетевого общения у старших поколений по сравнению с младшими (Королева, 2004). С другой стороны, молодые люди с большей вероятностью ощутят стресс от невозможности подключиться к сети. Они же, при необходимости отказаться от использования социальных сетей в пользу, например, учебной деятельности, с большей долей вероятности предпочтут прокрастинацию в виде интернет-общения или web-серфинга по социальным сетям. Группой риска в данном случае являются девушки студенческого возраста, склонные к прокрастинации и не обладающие высоким уровнем саморегуляции. При этом, у них могут чаще возникать межличностные конфликты или другие поведенческие изменения (например, потеря контроля).

---

<sup>6</sup> перемещение по гиперссылкам на страницах сайтов в сети Интернет в ознакомительных целях (Новые слова и значения..., 2009).

### 3.7.3 Прокрастинация и показатели здоровья

Переориентация медицины с «болезней и симптомов» на оздоровительную парадигму, развитие пропаганды здорового образа жизни и повышения личной ответственности человека за свое состояние выявило, что ценностного отношения к здоровью и знаний о технологиях и способах профилактики недостаточно для их осуществления (Березовская, 2012). Такое положение дел ставит вопрос об источниках подобной ситуации, механизмах ее формирования и возможных способах преодоления.

Ответом на противоречие между ценностным отношением к здоровью и реализуемым поведением может стать изучение вклада личностных особенностей в здоровьесберегающее поведение (например, своевременное лечение), самочувствие и общее состояние здоровья.

Корреляционный анализ (Таблица 20) направлен на выявление связей личностных особенностей с показателями физического функционирования, интенсивности боли и общего состояния здоровья. В результате были выявлены отрицательные взаимосвязи Прокрастинации с Интернальностью в сфере достижений ( $r=-0,18$ ,  $p<0,05$ ), Количеством посещений врача ( $r=-0,14$ ,  $p<0,05$ ) и Общим состоянием здоровья ( $r=-0,22$ ,  $p<0,05$ ). Положительно с Прокрастинацией связаны с Количеством болей ( $r=0,14$ ,  $p<0,05$ ) и Индексом откладываемого лечения ( $r=0,20$ ,  $p<0,05$ ).

Общее состояние здоровья отрицательно связан с Количеством ( $r=-0,25$ ,  $p<0,05$ ) и Интенсивностью болей ( $r=-0,28$ ,  $p<0,05$ ), а также - с Индексом откладываемого лечения ( $r=-0,19$ ,  $p<0,05$ ), положительно - с Интернальностью в сфере здоровья ( $r=0,17$ ,  $p<0,05$ ), достижений ( $r=0,33$ ,  $p<0,05$ ), неудач ( $r=0,28$ ,  $p<0,05$ ) и Физическим функционированием ( $r=0,50$ ,  $p<0,05$ ).

Таблица 20. Взаимосвязи общего уровня прокрастинации, интернальности, показателей физического состояния и общего здоровья (N=220)

	Ср.ар.	Ст.откл.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Прокрастинация	2,76	0,53	1,00								
2. Интернальность в сфере здоровья	3,96	0,68	0,01	1,00							
3. Интернальность в сфере достижений	3,98	0,54	-0,18**	0,31*	1,00						
4. Интернальность в сфере неудач	3,86	0,48	-0,10	0,41*	0,49*	1,00					
5. Количество болей	3,10	1,74	0,14*	-0,06	-0,09	-0,12	1,00				
6. Количество посещений врача	0,43	0,80	-0,14*	-0,01	0,04	-0,04	0,16*	1,00			
7. Индекс откладываемого лечения	2,68	1,79	0,20*	-0,05	-0,10	-0,10	0,90*	-0,29*	1,00		
8. Физическое функционирование	2,83	0,23	-0,06	0,10	0,14*	0,16*	-0,05	-0,09	-0,01	1,00	
9. Интенсивность боли	2,49	1,06	0,08	-0,14*	-0,10	-0,21*	0,34*	0,17*	0,25*	-0,28*	1,00
10. Общее состояние здоровья	3,33	0,69	-0,22*	0,17*	0,33*	0,28*	-0,25*	-0,11	-0,19*	0,50*	-0,28*

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Количество болей связано положительно с количеством посещений врача ( $r=0,17$ ,  $p<0,05$ ). Физическое функционирование демонстрирует прямые связи с Интернальностью в сфере достижений ( $r=0,14$ ,  $p<0,05$ ), сфере неудач ( $r=0,16$ ,  $p<0,05$ ) и обратную с Интенсивностью болей ( $r=-0,28$ ,  $p<0,05$ ).

Интенсивность боли обратно связано с Интернальностью в сфере здоровья ( $r=-0,14$ ,  $p<0,05$ ), в сфере неудач ( $r=-0,21$ ,  $p<0,05$ ) и прямо - с Индексом откладываемого лечения ( $r=0,25$ ,  $p<0,05$ ).

Для уточнения вклада Прокрастинации в общий уровень здоровья был проведен иерархический регрессионный анализ. Доля объяснимой дисперсии зависимой переменной - 37%.

Таблица 21. Вклад общего уровня прокрастинации, интернальности и физического состояния в общий уровень здоровья (N=220)

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,004	-0,003	0,55	0,064
2	Пол	0,010	-0,005	0,67	0,066
	Возраст				-0,778
3	Пол	0,041	0,019	1,896	0,56
	Возраст				-0,108
	Прокрастинация				-0,179*
4	Пол	0,117	0,76	2,857*	0,011
	Возраст				-0,81
	Прокрастинация				-0,128*
	Интернальность в сфере здоровья				0,041
	Интернальность в сфере достижений				0,239*
	Интернальность в сфере неудач	0,053			
5	Пол	0,37	0,33	8,439***	0,107
	Возраст				0,006
	Прокрастинация				-0,092*
	Интернальность в сфере здоровья				0,020
	Интернальность в сфере достижений				0,201*
	Интернальность в сфере неудач				-0,26
	Физическое функционирование				0,428***
	Интенсивность боли				-0,113
	Индекс откладываемого лечения				-0,169*

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Наиболее значимый отрицательный вклад в Общий уровень здоровья принадлежит Прокрастинации и Индексу откладываемого лечения, а положительный - Интернальности в сфере достижений и Физическому функционированию.

#### *Интерпретация и обсуждение результатов*

Из полученных данных следует, что самочувствие в достаточной степени зависит от того, чувствует ли человек контроль над положительными событиями и ситуациями, есть ли уверенность в том, что он сам достиг всего хорошего, что есть в его жизни. Часть исследований в сфере интернальности здоровья обнаруживают у подростков, студентов (Кашапов, Лоскутова, 2017)

или лиц, страдающих различными заболеваниями (ревматизмом или эпилепсией) (Харченко и др., 2006; Кривцова и др. 2012) мнение о зависимости их здоровья от внешних факторов. В этих исследованиях респонденты передают ответственность за свое состояние окружающим (родственникам, врачам и т.д.). С другой стороны, имеются данные о высокой личной ответственности за собственное здоровье у спортсменов (Огородова, Токарева, 2013) или лиц, проживающих на неблагоприятных для здоровья территориях (Кузнецова, 2015). Многие исследователи делают вывод о том, что негативный опыт болезни или несформированных представлений о значимости здоровья укрепляют ощущение беспомощности, в то время как положительный опыт управления своим здоровьем и принятие за него ответственности может положительно влиять на общее состояние (Игнатова, Руднова, 2018 б; Руднова и др., 2018 б).

Физическое функционирование, отражающее объем повседневной нагрузки и общую активность, также положительно влияет на Общее состояние. Чем больше активности человеку доступно, тем более здоровым он себя оценивает. Полученные нами данные подтверждаются многочисленными исследованиями в области психологии спорта и психологии здоровья (Савченков, Соседова, 2011; Касимов, 2015 и др.).

Полученные данные о прогностической роли откладываемого лечения и прокрастинации находят свое подтверждение в исследовании Д. Тайс с коллегами. Результаты их работы свидетельствуют о большем числе заболеваний у прокрастинаторов, чем у не прокрастинаторов (Tice, Baumeister, 1997). Кроме того, исходя из данных Ф. Сироис (Sirois, 2007) прокрастинация связана со значительным числом нерешенных, отложенных вопросов, связанных со здоровьем.

Здоровье, особенно когда самочувствие ухудшается, в значительной степени влияет на продуктивность деятельности и качество жизни в целом (Новик, Ионова, 2007). Важнейшими задачами современной медицины и

психологии здоровья являются, с одной стороны, формирование ценностного отношения к здоровью, а с другой - поиск причин поведения, приводящего к заболеванию и его профилактика. Выявление роли прокрастинации, как прогностического фактора снижения общего состояния здоровья проясняет эти причины, а изучение механизмов прокрастинации, в свою очередь, может использоваться при разработке рекомендаций и тренинговых программ по предотвращению осложнений заболеваний в случае откладывания лечения и формирования установки на своевременное обращение к специалистам.

Прокрастинация влечет за собой негативные последствия: в учебной деятельности это снижение успеваемости, в сфере здоровья - ухудшение самочувствия. Чрезмерное использование социальных сетей как способ прокрастинации также приводит к неблагоприятным результатам: конфликтам, стрессу, интернет-зависимости. Следовательно, один из важнейших критериев прокрастинации, отличающих ее схожих феноменов, находит свое эмпирическое подтверждение: неблагоприятные последствия неизбежно следуют за откладыванием выполнения запланированных дел.



## Выводы

1. Эмоциональность, добросовестность, экстраверсия и открытость опыту являются предикторами прокрастинации, однако при прогнозировании склонности откладывать дела важно учитывать еще и возраст, поскольку существуют изменения в их выраженности в разные периоды взрослости.

2. Выявлена прогностическая роль Патологического перфекционизма в связи с возрастом: чем больше «стаж» Патологического перфекционизма, тем выше вероятность прокрастинации. Нормальный перфекционизм характеризует низкий уровень прокрастинации.

3. Исследование вклада мотивационных характеристик реализовано отдельно для учебной и трудовой деятельности. В процессе обучения в любом возрасте прокрастинация снижается, если преобладает внутренняя мотивация или компоненты внешней, за исключением вынужденного следования нормам и правилам. В контексте профессиональной мотивации возрастное развитие субъектности как осознание собственной активности и автономности снижают прокрастинацию, а внешний контроль - повышает.

4. Развиваясь на протяжении всего онтогенеза, саморегуляция как часть субъектогенеза снижает уровень прокрастинации. Однако слишком подробное планирование или предвосхищение негативного результата может спровоцировать откладывание.

5. Основная возрастная тенденция прокрастинации заключается в ее снижении, хотя это характерно в большей степени для тех, кто и так склонен откладывать выполнение значимых дел. Единственное различие в прокрастинации у мужчин и женщин касается возрастного периода с 23 до 30 лет. В этом возрасте женщины демонстрируют больший уровень прокрастинации, чем мужчины.

6. Выявлен и описан неблагоприятный вклад прокрастинации в показатели отдельных сферы жизни. В период получения профессионального

образования последствия прокрастинации отражаются в снижении уровня учебных достижений. Навязчивое использование социальных сетей может являться способом прокрастинации как у молодых людей, так и у лиц старшего возраста. Однако, в период профессионального обучения интенсивное использование социальных сетей с большей вероятностью будет приводить к таким последствиям как стресс при невозможности выйти в сеть, межличностные конфликты и в конечном итоге - интернет-зависимость. Прокрастинация в сфере здоровья связана с откладываемым лечением и отрицательно влияет на общее самочувствие в любом возрасте.

## Заключение

Результаты теоретического анализа истории, современного состояния и тенденций изучения склонности откладывать дела на более поздний срок, свидетельствуют о том, что прокрастинация как психологический феномен заняла свое место в качестве предмета научного изучения.

Отсутствие единого определения феномена привело к появлению большого количества идей о его психологическом содержании (Ferrari, 1992; Lay, 1986; Виндекер, Останина, 2014). Современными исследователями разрабатываются авторские подходы к классификации прокрастинации (Ferrari, 1992; Milgram, Tenne, 2000; Варваричева, 2010), делаются попытки систематизации имеющихся знаний (Steel, 2007; Дементий, Карловская, 2013 и др.). Подобные теоретико-методологические работы имеют большую научную значимость, однако они не решают эмпирической задачи выявления возрастных особенностей прокрастинации, ее индивидуально-личностных предикторов и вклада в различные сферы жизни - настоящее исследование было призвано заполнить этот пробел.

В рамках настоящего исследования прокрастинация определена как личностная диспозиция, поскольку проявляется в деятельности и поведении, характерна для широкого круга ситуаций и оказывает влияние на различные сферы жизни. Она органично взаимосвязана с чертами личности, особенностями мотивации и имеет возрастные закономерности развития. Преобладающей причиной проявления откладывания дел на более поздний срок можно назвать неспособность управлять своим поведением.

Учитывая выявленные в настоящем исследовании возрастные особенности прокрастинации и ее индивидуально-личностные предикторы, возможно оказание квалифицированной помощи тем, кто страдает от прокрастинации и не может самостоятельно перестать откладывать выполнение значимых дел. Так, по результатам эмпирического исследования

разработана памятка по преодолению и профилактике прокрастинации для студентов вузов: основное внимание необходимо уделять тщательному планированию деятельности, постановке четких целей с учетом возможных сложностей и препятствий (Приложение 19). При возникновении сложностей рекомендуется обращаться за помощью к однокурсникам и научным руководителям. Самым сложным к осуществлению, но, вероятно, самым значимым пунктом, является рекомендация о восприятии обучения, как возможности саморазвития в рамках выбранной специальности.

## Список литературы

1. Абульханова К.А. Идеальность и реальность субъекта // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В.И. Моросановой. - М.; Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. - С. 31-45.
2. Агарков В.А., Бронфман С.А. Взаимосвязь свойств темперамента и механизмов психической защиты // Журнал практической психологии и психоанализа. 2009. №4. С. 164–184.
3. Алеева, О. Д. Метафорическое моделирование как метод формирования организационной культуры сотрудников: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Алеева Ольга Дмитриева. – Курск, 2009. – 27 с.
4. Амирджанова В.Н., Горячев Д.В., Коршунов Н.И., Ребров А.П., Сороцкая В. Н. Популяционные показатели качества жизни по опроснику SF-36 (результаты многоцентрового исследования качества жизни «Мираж») // Научно-практическая ревматология. 2008. №1. С. 36-48.
5. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. М.: Директ-Медиа, 2008. – 134 с.
6. Арпентьева М.Р. Прокрастинация: комплекс Ионы// Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. – Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. С. 5 – 25.
7. Захаров А.Н. Проблемы мотивации и производительности труда работников сельского хозяйства // Вестник НГИЭИ. 2013. №7 (26). С. 51-62
8. Бадмаева Н.Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: моногр. / Н. Ц. Бадмаева. - Улан-Удэ: ВСГТУ, 2004. - 280 с.
9. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Опросник уровня субъективного контроля (УСК). М.: Смысл, 1993.

10. Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. №2 (10). С. 43 – 51.

11. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. – 2015. - № 4(20). - С. 130-140

12. Барабанщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). С. 91-104.

13. Безрукова Е.М. Проблема прокрастинации в студенческой среде  
Современные технологии в образовании: материалы международной научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.): в 2 ч. / Белорусский национальный технический университет; гл. ред. Б. М. Хрусталёв. - Минск: БНТУ, 2015. – Ч. 2. – С. 100-104.

14. Березовская Р.А. Отношение к здоровью // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Речь, 2013. — 400 с. — С. 214—244.

15. Березовская Р.А. Исследование отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии // Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. № 1. – 2011. С. 221-226.

16. Беспяев М.Е. Роль высшего образования в формировании и развитии человеческого капитала // Вестник Омского государственного университета. Серия: Экономика. 2016. №4. С. 11-17

17. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.

18. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков. М., 1972. – 398 с.

19. Божович Л.И. Отношение школьников к учению как психологическая проблема (1951) // Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. Изд. 2-е, стереотип. М.: Изд-во «Ин-т практич. психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. С. 55–91.

20. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб: Прайм-Еврознак, 2003. – 672.

21. Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические предпосылки лености студентов: дис. ... канд. психол. наук / Боровская Н.В. - СПб. 2008. - 168 с.

22. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и iq у школьников // Материалы докладов XV Международной конференции Ломоносов / Отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев, А.И. Андреев. [Электронный ресурс]. — Издательство МГУ; СП МЫСЛЬ, 2008. — С. 11–13.

23. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. // Вопросы психологии, 2010, №3. С. 121 – 131.

24. Варламова С. Н., Гончарова Е. Р., Соколова И. В. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология // Мониторинг. 2015. №2 (125). С. – 165-182.

25. Василенко В.Е., Малышева О.И. Личностные особенности взрослых с разным уровнем и типом прокрастинации // Ананьевские чтения – 2014. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: Материалы научной конференции, СПб, 21-23 октября 2014 г. / Отв. ред. Г.С.Никифоров. – СПб: Скифия-принт, 2014. С.307-309

26. Васильева И.Л. Проблема готовности к трудностям в межличностном взаимодействии интернет-зависимых студентов // Челябинский гуманитарий. 2009. №3 (9).

27. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. — М., 1990. – 141 с.

28. Виндекер О.С, Останина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) //Актуальные проблемы психологического знания. – Москва, 2014. - № 1. – С. 116–126.

29. Виндекер О.С., Сморгалова Т.Л., Лебедев С.Ю. Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. — 2016. — № 2 (150). — С. 98-108.

30. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3 Проблемы развития психики/Под ред. А. М. Матюшкина. 1982. – 368 с.

31. Выготский Л.С. Психология искусства / под ред. М. Г. Ярошевского. М.: Просвещение, 1987. С. 89.

32. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 23-31.

33. Гаранян Н.Г., Низовцева А.А. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма // Психологическая наука и образование [www.PSYEDU.ru](http://www.PSYEDU.ru). 2012. № 1. С. 200-210.

34. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации /Н.Г. Гаранян, Д.А. Андрюшенко, И.Д. Хломов //Психологическая наука и образование. 2009. – № 1. – С. 23-32

35. Гастев, Ю. А. Модель (в науке) / Ю. А. Гастев // Большая советская энциклопедия: в 51 т. – 2-е изд. – М.: БСЭ, 1954. – Т. 28.

36. Гесиод Теогония. Труды и дни. Щит Геракла. Перевод В. В. Вересаева - Москва, 2001. – 288 с.

37. Гончарова Е.В., Венгренюк М.М. К вопросу о взаимосвязи прокрастинации и мотивации у студентов // Роль инноваций в трансформации современной науки. Сборник статей Международно-практической конференции НИЦ АЭТЕРНА. Ч.6. 2017. С. 73-78.



38. Горбунова А.А. Взаимосвязь интеллекта и прокрастинации в группах с различной выраженностью прокрастинации [Электронный ресурс] // Ломоносов-2010: материалы Междунар. молодеж. науч. форума / отв. ред. И.А. Алешковский и др. - М., 2010. С. 1-2.

39. Гордеева Т.О, Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник «Шкала академической мотивации» // Психологический журналю – 2014. Том 35. №4. С. 96-107.

40. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл, 2006. – 336 с.

41. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2010. - № 4 (12). URL: <http://psystudy.ru>

42. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: ее источники и влияние на психологическое благополучие // Вопросы психологии. - 2013. № 1. С.35–45

43. Гордеева, Т.О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития: дис. д-р психол. наук: 19.00.07 / Гордеева Тамара Олеговна. – М.- 2013. – 444 с.

44. Гуревич К.Г., Фабрикант Е.Г. Методические рекомендации по организации программ профилактики хронических неинфекционных заболеваний // Менеджмент качества. - 2008. - № 4. - С. 78-162.

45. Дейнека О. С. Экономическая психология. — СПб, 1999. – 160с.

46. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации // Психология обучения. - 2013. - № 7. - С. 4-19.

47. Егорова М.С., Зырянова Н.М., Паршикова О.В., Пьянкова С.Д., Черткова Ю.Д. Генотип. Среда. Развитие. М., 2004. – 576 с.

48. Егорова М.С., Паршикова О.В. Адаптация опросника НЕХАСО-PI-R на российской выборке. // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по

психологической диагностике: в 2-х т. / редколлегия: Н.А. Батулин (отв. ред) и др. - 2015. Т. 1. С. 129–134.

49. Егорова М.С., Паршикова О.В. Исследование структуры фактора Честность, Скромность из шестифакторного опросника личности НЕХАСО // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 56. С. 12.

50. Егорова М.С., Паршикова О.В. Психометрические характеристики Короткого портретного опросника Большой пятерки (Б5-10) // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 45. С. 9

51. Егорова М.С., Ситникова М.А., Паршикова О.В., Черткова Ю.Д. Меняются ли показатели Темной триады с возрастом? // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 43. С. 4.

52. Ерина С. И., Соколова Е. Е. Некоторые особенности мотивации научной деятельности у женщин // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. - СПб, 1998. С. 98-100.

53. Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева; Ин-т социологии РАН. - М.: Наука, 2006. - 238с.

54. Журин Н. В. Удовлетворенность учителей физической культуры своей профессиональной деятельностью: Автореф. дис. ...канд.—Л., 1991.

55. Забродин Ю.М., Сосновский Б.А. Мотивационные смысловые связи в структуре направленности человека // Вопросы психологии. 1989, № 6. С. 100-108.

56. Зазыкин В. Г. Психология в рекламе. — М., 1992. — 34с.

57. Замалетдинова Л.Р. Понятие и структура качества окружающей среды (экосоциологический подход) // Вестник ЧГУ. – 2009. – №1. С. 183-189

58. Зарипова Т.В., Данилова Н.А. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента // Омский научный вестник. – 2015. – №4 (141). С. 122-126.

59. Зверева М. В. Прокрастинация и психическое здоровье // Психиатрия. 2014. № 4 (64). С. 43–50

60. Зверева М.В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте: автореф. дис. на соиск. учен. степ. доктора психол. наук по специальности 19.00.04. - СПб, 2015.

61. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Эмоциональный компонент в профессиональном становлении педагога // Мир психологии, 2002, № 4 (32), стр. 194 – 203.

62. Золотавина Т.С. Психологический подход в изучении развития исторической личности: автореф. дисс. ... к. психол. н. Саратов, 2005. – 20 с.

63. Золотарева А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. № 2. С. 117-128.

64. Игнатова Е.С. Руднова Н.А. Личностные особенности прокрастинаторов в контексте отношения к здоровью // Ананьевские чтения – 2018: Психология личности: традиции и современность: материалы международной научной конференции, 23 – 26 октября 2018 года / Под общ. редакцией Н.В. Гришиной, С.Н.Костроминой. Отв. ред. И.Р. Муртазина, М.О. Аванесян - СПб: 2018а. С. 191.

65. Игнатова Е.С., Руднова Н.А. Взаимосвязь личностных особенностей и прокрастинации в сфере здоровья // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т.8. № 1А. С. 101-110.

66. Игнатова Е.С., Руднова Н.А. Взаимосвязь прокрастинации, личностных особенностей и показателей здоровья // Дружининские чтения: сб. ст. XVII Всерос. науч-практ. конф., г. Сочи / под ред. И.Б. Шуванова, И.Ю. Поташовой, М.С. Кругловой. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018в. – С.155-157.

67. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы – СПб: Питер. - 2000. – 512 с.

68. Ильин Е.П. Психология взрослости. - СПб: Питер. - 2012. - 544 с.

69. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб: Питер. - 2011. – 629 с.

70. Карловская Н.Н., Шистакова И.Л. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у учителей // Личность в трудных жизненных ситуациях как

актуальное научное направление копинг исследования в России: Материалы Всерос. науч. практ. конф. (Омск, 12—13 ноября 2009 г.). — Омск: Омский государственный университетю. – 2009. — С. 127—130

71. Карловская, Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова // Психология в вузе: Ежеквартальный научно-методический журнал / А.Г. Лидерс. – 2008. – №3 (май-июнь). С. 38-50.

72. Касаткин В.Н. Актуальные проблемы психологии здоровья // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» 2010г. - № 5. С. 225-267.

73. Касаткин В.Н., Бочавер А.А. Актуальные проблемы психологии здоровья // Психологическая наука и образование [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru). 2010. № 5. С. 255-267

74. Касимов Р. А. О нормативной модели здорового образа жизни // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2015. №2 (38). С. 167-172.

75. Кашапов М.М., Лоскутова М.Е. Фактор здоровья в структуре мотивации обучающихся среднего профессионального образования // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». - 2017. - №1. С. 115-118.

76. Кашапова Э.Р., Рыжкова М.В. Когнитивные искажения и их влияние на поведение индивида // Вестник Томского государственного университета. Экономика. - 2015. - №2 (30). С. 15-26.

77. Каяшева О.И. Синдром откладывания в учебной деятельности студентов вузов // Журнал "Science Time": Материалы Международных научно-практических конференций Общества Науки и Творчества за апрель 2016 года. - Казань. - 2016. С. 373-378.

78. Киселева М.А. Особенности прокрастинации личности // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи. Сборник научных статей. – Саратов. - 2015. С. 31-34.

79. Киселева М.А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности // Гуманизация образования. - 2014. - № 6. - С. 68-73.

80. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2013. - №2. С. 22-41.

81. Когнитивная психология: история и современность. Хрестоматия. / Под ред. М. Фаликман и В. Спиридонова. М.: Ломоносовъ, 2011. - 384 с.

82. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Субъект и личность в психологии саморегуляции: сборник научных трудов / под ред. В.И. Моросановой. М. Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 12-30

83. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980. - 256 с.

84. Корниенко Д.С., Козлов А.И., Вершубская Г.Г., Отавина М.Л., Негашева М. Гормоны и перспективы: психологические и эндокринные показатели хронической тревоги и стресса у школьников и студентов «трех России» // Вестник Пермского научного центра УрО РАН. - 2015. - № 4. С. 97-105.

85. Корниенко Д.С., Руднова Н.А. Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией // Психологические исследования. - 2018. - Т. 11. № 59. С. 9.

86. Королева А.С. Мотивационные особенности и выраженность прокрастинации у сотрудников современной организации // Современная наука и ее развитие №13. 2017

87. Королева Н.Н. Влияние коммуникации в сети Интернет на личностные особенности пользователей // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2004. -Т. 4. - № 9.

88. Краткий педагогический словарь / под ред. Г.М. Андреевой и др. - М., 2005. – 181 с.

89. Кривцова А. Ю., Жаднов В. А., Яковлева Н. В. Психологические особенности больных эпилепсией и их роль в терапии заболевания // Вестник ИвГМА. - 2012. - №4. С. 27-29

90. Кузнецова С.А. Миграционные установки жителей Магадана с разным уровнем субъективного контроля // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. - 2015. - №3. С. 75-83.

91. Кукла А. Ментальные ловушки. Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь. - М. - 2007. – 152 с.

92. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. М.: Высшая школа, 1996. – 751 с.

93. Ларских М.В., Матюхина Н.Г. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2015. № 7(17). С. 5.

94. Лебедева Е.В. Академическая прокрастинация и особенности личностной организации времени у студентов вуза // Журнал: Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2016. - № 1(4). С. 139-143

95. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл, 2001. – 572 с.

96. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977. – 304 с.

97. Леонтьев Д.А. Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2016. - №2 - С.3-182.

98. Магомед-Эминов М. Ш. Трансформация личности. - М., 1998. 486 с.

99. Мандрикова, Е.Ю. Теория самодетерминации в организационном контексте: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2010. - 7(4). С. 126–140.

100. Маркова А. К. Психология труда учителя. М.: Просвещение, 1993. - 192 с.

101. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия. - 2001. - 478 с.
102. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М.: Когито-Центр. - 2004. - 44 с.
103. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука. 2012. - 519 с.
104. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. - М.: Когито-Центр. - 2015. – 305 с.
105. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. - 2013, №1. С. 24-35
106. Нагорнов В.И., Колмацуй А.И. Предпринимательство как фактор производства // Известия ТПУ. - 2009. - №6. С. 37-40.
107. Наследов, А.Д. IBM SPSS 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных – СПб.: Питер. 2013. – 416 с.
108. Неяскина Ю.Ю, Сибирцева Е.И. Личностные и профессиональные ресурсы лиц с различным уровнем прокрастинации // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. - 2016. - №5. С. 67-83.
109. Новик А.А., Ионова Т.И. Руководство по исследованию качества жизни. 2-е издание / Под ред. акад. РАМН Ю.Л. Шевченко. - М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп». - 2007. – 320 с.
110. Новые слова и значения. Словарь-справочник по материалам прессы и литературы 90-х годов XX века: В 2 т. / Сост. Т. Н. Буцева, Е. А. Левашов, Ю. Ф. Денисенко, Н. Г. Стулова, Н. А. Козулина, С. Л. Гонобоблева; Отв. ред. Т. Н. Буцева. Ин-т лингвистических исследований РАН. – СПб.: ДМИТРИЙ БУЛАНИН, 2009. - с. 816.
111. Огородова Т.В., Токарева В.Б. Локус контроля и мотивация достижения у хоккеистов // Вестник ЧелГУ. - 2013. - №34 (325). С. 65-67.
112. Осин Е.Н., Горбунова А.А., Гордеева Т.О., Иванова Т.Ю., Кошелева Н.В., Овчинникова Е.Ю. Профессиональная мотивация сотрудников

российских предприятий: диагностика и связи с благополучием и успешностью деятельности // Организационная психология. 2017. Т. 7. № 4. С. 21–49.

113. Осин Е.Н., Иванова Т.Ю., Гордеева Т.О. Автономная и контролируемая профессиональная мотивация как предикторы субъективного благополучия у сотрудников российских организаций // Организационная психология. - 2013. - №1. С. 8-29.

114. Ошемкова Ю.С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации / Ананьевские чтения 2004. СПб.: Изд-во СПбГУ. - 2004. С. 591-592.

115. Павлов, И.П. Мозг и психика: избранные психологические труды – Москва: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1996. – 320 с

116. Палайма Ю. Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 1966. - № 8. С. 126-136.

117. Панкратова А.А. Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросскультурных исследований. Вопросы психологии. - 2014. - № 1. С. 147–155.

118. Панкратова А.А., Корниенко Д.С. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж.Гросса. Вопросы психологии. – 2017. - № 5. С. 1–11.

119. Панов В.И. Экологическая психология как развивающаяся отрасль психологических исследований/В.И. Панов//3-я Российская конференция по экологической психологии (Москва, 15-17 сентября 2003 г.). Тезисы. М.: Психологический институт РАО, 2003. - С. 36.

120. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования: Пер с англ. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 607 с.

121. Пичил Т. Не откладывай на завтра. Краткий гид по борьбе с прокрастинацией. - Манн, Иванов и Фербер. – 2014. – 160 с.



122. Прохорова М.В., Прохоров В.М. Возрастная динамика внутренней и внешней мотивации трудовой деятельности // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. - 2015. - №3. С. 57-64.
123. Психология саморегуляции в XXI веке / отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.: Нестор-История, 2011. - 466 с.
124. Пурецкий М.М. Саморегуляция и время // Вестник университета (Государственный университет управления). - 2015. - №8. - 303-307
125. Рахимова Е.А. Отношение к здоровью учащейся молодежи // Ученые записки университета Лесгафта. - 2012. - №9 (91). С. 134-139.
126. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс: Универс, 1994.
127. Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. – Саратов.: Изд-во «Саратовский источник», 2015. - 139 с.
128. Руднова Н.А. Негативный вклад прокрастинации в успеваемость студентов // Будущее клинической психологии – 2017 [Электронный ресурс]: материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (27–28 апр. 2017 г.); отв. за вып. Ю. А. Аристова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2017. С. 240-244.
129. Руднова Н.А. Профессиональная мотивация и ее вклад в уровень прокрастинации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018а. Т. 7. № 5А. С. 201-211.
130. Руднова Н.А. Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018б. Вып. 4. С. 550–561. DOI: 10.17072/2078-7898/2018-4-550-561
131. Руднова Н.А., Игнатова Е.С., Дериш Ф.В. Прокрастинация как посредник взаимосвязи личностных особенностей и показателей здоровья //

Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. - №1. – 2018а. – С.690-697.

132. Руднова Н.А., Корниенко Д.С. Прокрастинация и личностные особенности в контексте саморегуляции // Дружининские чтения: сб. ст. XVII Всерос. науч-практ. конф., г. Сочи / под ред. И.Б. Шуванова, И.Ю. Поташовой, М.С. Кругловой. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. – С.168-171.

133. Руднова Н.А., Корниенко Д.С., Игнатова Е.С. Поведенческие и личностные предикторы отношения к здоровью // Материалы Всероссийской научной конференции «Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности», посвященной 85-летию со дня рождения А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова (22-23 ноября 2018 г., Москва). - М.: Институт психологии РАН, 2018б. С. 577-584.

134. Савченков М.Ф., Соседова Л.М. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). - 2011. - №4. С. 138-143

135. Сергиенко Е.А. Принципы психологии развития: современный взгляд // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 24. С. 1.

136. Сибирцева Е.И. Личностные ресурсы людей с различным уровнем прокрастинации // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. - 2016. - №1 (27). С. 74-83.

137. Скиннер Б.Ф. Поведение организмов / Пер. с англ. – М.: Оперант, 2016. – 368 с.

138. Скрауч О.Н. Мотивация научной деятельности молодых ученых: региональный аспект: диссертация ... кандидата социологических наук: 22.00.06 / Скрауч Оксана Николаевна; [Место защиты: Тюмен. гос. нефтегаз. ун-т]. - Тюмень

139. Скударева Г.Н. Профессиональное становление молодого учителя в современных социально-педагогических условиях // В мире научных открытий. - Красноярск, 2012. - № 4.1(28). С. 159-170.

140. Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл. 2002 – 343 с.
141. Солощенко Е.А., Саклаков В.М. Эффективная система мотивации: желаемый результат и возможные ошибки // Вестник Томского государственного университета. Экономика. - 2011. - №1 (13). С. 90-95.
142. Сурнина О.Е. Влияние хронотипа на оценку и отмеривание временных интервалов. / Экспериментальная психология в России: Традиции и перспективы. М.: Институт психологии РАН. - 2010. С. 307–311
143. Тащилина Е.А. Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки: диссертация магистра психологии. – Екатеринбург: Уральский Федеральный Университет им. Б.Н. Ельцина, 2014.
144. Толочек В.А. Проблемы современной психология труда: - М.: Изд-во РАГС. – 2001
145. Торопов П.Б. Формирование поведения: практическое применение идей бихевиоризма // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. - 2011. - №11. С. 81-85.
146. Тронь Т. М. Взаимосвязь параметров академической прокрастинации с психическими состояниями, уровнем субъективного контроля, учебной мотивацией и успеваемостью у студентов-прокрастинаторов // Международный научно-исследовательский журнал. — 2017. — № 11 (65) Часть 1. - С. 88-94.
147. Фишер Я.И. Особенности академической прокрастинации у студентов // Психология XXI века. Психология и современные проблемы образования. Сборник материалов IX международной научно-практической конференции молодых ученых. - Санкт-Петербург. – 2014. С. 185-188.
148. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции 1-15. СПб., Алетейя СПб, 1999. – 279 с.

149. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога //Собрание сочинений в 10 томах. Том 6. Истерия и страх. - Фирма СТД, 2006. – 320 с.

150. Харченко С. А., Бай С. А., Серопегин А. В., Кедрова В. Л., Грехов Р. А. Изучение локуса контроля при ревматических заболеваниях // Научно-практическая ревматология. - 2006. -№2. С. 117.

151. Ховстеде Г. Модель Ховстеде в контексте: параметры количественной характеристики культур // Язык, коммуникация и социальная среда - 2014. - №12. - С. 9-49.

152. Хомерики Н.С. Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению // Психическое здоровье. – 2013. - Т 11, № 5 (84). - С. 49-52.

153. Чеврениди А.А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. - 2016. – Т. 9, № 3. С. 104-113.

154. Чернышева Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Сер. № 1. Психологические и педагогические науки. Вып. 1 / 2016: электронный научный журнал [Электронный ресурс] / ред. кол.: Е.А. Силина (отв. ред. вып.), А.А. Волочков, Т.В. Евтух (отв. секретарь вып.) ; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2016 а. С. 17-26.

155. Чернышева Н.А. Перфекционизм и академическая мотивация как предикторы прокрастинации студентов // Человек в мире. Мир в человеке: актуальные проблемы философии, социологии, политологии и психологии [Электронный ресурс]: материалы XIX Междунар. науч.-практ. конф. студ., асп. и молодых ученых (24–26 ноября 2016 г.) / Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2016 б. С. 837-842.

156. Чернышева Н.А. Перфекционизм и прокрастинация студентов в контексте половозрастных различий // Актуальные проблемы современных гуманитарных наук: материалы Международной конференции молодых

ученых. Москва, РУДН, 16–17 ноября 2016 г. – Москва: РУДН, 2016 в. С. 298-302.

157. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. - 2013. - № 4. С. 1-14.

158. Шухова Н.В. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. - Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. - 46 с.

159. Юров И.А. Мотивация спортсменов: гендерный и квалификационный аспекты // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2012. - №3. С. 186-189.

160. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. – 2007. – № 7. С. 25-47.

161. Яунакайс Н.А., Золотухина А.Ю. Изучение зависимости психофизиологического статуса от хронотипа человека. Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2010. - № 1. С. 100–104.

162. 10 ведущих причин смерти в мире // Информационный бюллетень, Январь 2017 г. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/ru>.

163. Ainslie, G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control / G. Ainslie // Psychological Bulletin. - 1975. - V. 82. - P. 463-496.

164. Aitken, M.E. A personality profile of the college student procrastinator (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982). Dissertation Abstracts International, 43, 722.

165. Alexander, F. The Relation of Structural and Instinctual Conflicts. Psychoanalytic Quarterly. – 1933 - № 2. Pp.181- 207.

166. Ashton, M.C., Lee, K. Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure // Personality and Social Psychology Review. - 2007. - Vol. 11. Pp. 150–166.

167. Atkinson, J.W. Motivational determinants of risk-taking behavior // Psychological Review. - 1957. - N 64. Pp. 359–372.
168. Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. Self-regulation failure: An overview // Psychological Inquiry. 1996. No. 7. pp. 1-15.
169. Beswick, G., Mann, L. (1994). State orientation and procrastination. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), Volition and personality: Action versus state orientation. Gottingen, Germany: Hogrefe & Huber. – 1994 - Pp. 391–396.
170. Briody, R. An exploratory study of procrastination (Doctoral dissertation, Brandeis University, 1980). Dissertation Abstracts International, 41, 590.
171. Brownlow, S., Reasinger, R.D. Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. Journal of Social Behavior and Personality. - 2000. - №15. Pp. 15–34.
172. Burka, J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now. Cambridge, MA: Da Capo Press. – 2008.
173. Burns, D. Feeling good: a new mood therapy. Signet. New York. - 1980.
174. Chu, A.H.C., Choi, J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology. – 2005. - №14 - Pp. 245–264.
175. Costa, P.T., McCrae R. (1992) Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Model (NEO-FFI) Professional manual. Odesa, FL; Psychological Assesment Center. – 1992.
176. Day, V., Mensink, D., O’Sullivan, M. Patterns of academic procrastination. Journal of College Reading and Learning. - 2000. - № 30. Pp.120–134.
177. Deci, E., Flaste, R. Why we do what we do: Understanding Self-motivation. N.Y.: Penguin. - 1995.
178. Deci, E.L., Ryan R.M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains // Canadian Psychology. – 2008. - V. 49. Pp.14–23.

179. Deci, E.L., Ryan, R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health // *Canadian Psychology*. - 2008. -Vol. 49. Pp. 182—185.
180. Díaz-Morales, J.F., Ferrari J.R., Cohen J.R. Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *Journal of General Psychology*. -2008. - № 135(3). Pp. 228-240.
181. Eckert, M., Ebert, D., Lehr, D., Sieland, B., Berking, M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*. – 2016. - Vol. 52, 10–18. doi: 10.1016/j.lindif.2016.10.001
182. Ellis, A., Knaus, W. J. *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books. -1977.
183. Else-Quest, N.M., Hyde, J.S., Goldsmith, H.H., Van Hulle, C.A. Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. - 2006. - № 132. Pp. 33–72.
184. Ferrari, J. R. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on «working best under pressure.» *European Journal of Personality*. - 2001. - № 15. Pp. 391–406.
185. Ferrari, J.R. Procrastination and project creation: choosing easy, non-diagnostic items to avoid self-relevant information. *Journal of Social Behavior and Personality*. - 1991. - №6. Pp. 619–628.
186. Ferrari, J.R. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. -1992. - №2. Pp. 97-110.
187. Ferrari, J.R., Díaz-Morales J.F. Procrastination: Different time orientations reflect different motives *Journal of Research in Personality*. – 2007. - № 41(3). Pp. 707-714.

188. Ferrari, J.R., Diaz-Morales, J.F., O'Callaghan, J., Diaz, K., Argumedo, D. Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. - 2007. - № 38. Pp. 458–464.
189. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., McCown, W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press. - 1995
190. Ferrari, J.R., Harriott, J.S., Evans, L., Lecik-Michna, D. M., Wenger, J. M. Exploring the time preferences of procrastinators: Night or day, which is the one? *European Journal of Personality*. - 1997. - № 11. Pp. 187–196.
191. Freeman, E.K., Cox-Fuenzalida, L.E., Stoltenberg, I. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks, *Current Psychology*. - 2011. - №30 (4). – Pp. 375–382.
192. Friedman, H. S. Long-term relations of personality and health: dynamisms, mechanisms, tropisms. *Journal of Personality*. - 2000. - 68(6). Pp. 1089–1107.
193. Frost, R., Heimberg, R., Holt, C., Mattia, J., Neubauer, A. A comparison of two measures of perfectionism // *Personality and individual differences*. - 1993. - V. 14. № 1. Pp. 119-126.
194. Frost, R., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. The dimensions of perfectionism // *Cognitive Therapy and Research*. - 1990. - V. 14. Pp. 449-468.
195. Gallagher, R.P., Golin, A., Kelleher, K. The personal, career, and learning skills needs of college students. *Journal of College Student Development*. - 1992. - №33(4). Pp. 301-309.
196. Gibb, B.E., Zhu, L., Alloy, L.B., Abramson, L.Y. Attributional styles and academic achievement in University Students: a longitudinal investigation // *Cognitive therapy and research*. - 2002. - V. 26. - No 3. Pp. 309—315.
197. Giovacchini, P.L. Productive procrastination technical factors in the treatment of the adolescent. In *Adolescent Psychiatry*, volume 4. Edited by Sherman Feinstein and Peter.L. Giovacchini. New York, 1973
198. Global Digital Statshot 2018 Q2. - 2018. <https://kepios.com/data/>



199. Gustavson, D.E., Miyake, A., Hewitt, J.K., Friedman, N.P. Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal management and executive function abilities. *Journal of Experimental Psychology: General*. - 2015. - 144(6). Pp 1063-1079.
200. Hamachek, D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology*. - 1978. - V. 15. Pp. 27-33.
201. Hammer, C.A., Ferrari, J.R. Differential incidence of procrastination between blue-and white-collar workers - *Current psychology*. 2002-2003. Vol. 21, № 4. Pp. 333-338.
202. Harriott, J., Ferrari, J.R. Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*. - 1996. – 78. Pp. 611–616.
203. Harriott, J.S., Ferrari, J.R., Dovidio, J. F. Distractability, daydreaming, and self-critical cognitions as determinants of indecision. *Journal of Social Behavior and Personality*. - 1996. – 11. Pp. 337–344.
204. Haycock, L. A. The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs (Doctoral dissertation, University of Minnesota, 1993).
205. Haycock, L., McCarthy, P., Skay, C. Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety // *Journal of counseling development*. – 1998. - Vol.76. Pp. 317–325.
206. Hen M, Goroshit M. General and Life-Domain Procrastination in Highly Educated Adults in Israel. *Front Psychol*. 2018; 9:1173. doi:10.3389/fpsyg.2018.01173
207. Hess, B., Sherman, M. F., Goodmand, M. Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism. *Journal of Social Behavior Personality*. - 2000. – 5. Pp. 61–74.
208. Hewitt, P., Flett, G. Perfectionism and depression: a multidimensional study // *J-l of Social Behavior and Personality*. - 1990. - V. 5. № 5. Pp. 423-438

209. Hewitt, P., Flett G. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology // J-1 of Personality and Social Psychology. - 1991. - V. 60. № 3. Pp. 456-470.
210. Hinsch, C., Sheldon, K. M. The impact of frequent social Internet consumption: increased procrastination and lower life satisfaction. J. Consum. Behav. - 2013. – 12. Pp. 496–505.
211. Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. J., Hooper, D. The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of midwestern college students // Education. – 2003. - v. 123 (3). Pp. 310 -320.
212. Janis, I., Mann, L. Decisioning, A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. New York, The Free Press, A division of Macmillan Inc. – 1979. - Vol. 73, iss. 1. Pp. 213-214.
213. Johnson, J.L., Bloom, M.A. An analysis of the contribution of the five factor of personality to variance in academic procrastination. Unpublished manuscript. Villanova University, Villanova, PA. – 1993.
214. Joiner, R., Stewart, C., Beaney, C., Moon, A., Maras, P., Guiller, J. Publically different, privately the same: Gender differences and similarities in response to Facebook status updates. Computers in Human Behavior. – 2014. - Vol. 39. Pp. 165–169. doi:10.1016/j.chb.2014.07.004
215. Kandemir, M. Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables. Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2014.- Vol. 152. Pp. 188–193. doi:/10.1016/j.sbspro.2014.09.179
216. Karatas, H. Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. Anthropologist. – 2015. – 20. Pp. 243–255.
217. Kaufman-Scarborough, C., Lindquist, J.D. Time Management and Polychronicity: Comparisons, Contrasts, and Insights for the Workplace // Journal of Managerial Psychology, special issue on Polychronicity. – 1999. -Vol. 14, № ¾, Pp. 288-312.

218. Kim, K.R., Seo, E.H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. – 2015. - Vol. 82. Pp. 26–33. doi:/10.1016/j.paid.2015.02.038
219. Klassen, R.M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y. and Yeo, L. S. Academic Procrastination in Two Settings: Motivation Correlates, Behavioral Patterns, and Negative Impact of Procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*. – 2010. – 59. Pp. 361-379.
220. Klassen, R.M., Krawchuk, L.L. Rajani, S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*. - 2008. – 33. Pp. 915-931.
221. Kuranchie-Mensah, E.B., Amponsah-Tawiah, K. Employee Motivation and Work Performance: A Comparative Study of Mining Companies in Ghana // *Journal of Industrial Engineering and Management*. - 2016. – 9(2).
222. Kuvaas, B., Buch, R., Gagné, M., Dysvik, A., Forest, J. Do you get what you pay for? Sales incentives and implications for motivation and changes in turnover intention and work effort. *Motivation and Emotion*. - 2016. - 40(5). Pp. 667–680. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-016-9574-6>).
223. Lavoie, J. A. A., Pychyl, T. A. Cyberslacking and the procrastination superhighway: a web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Soc. Sci. Comput. Rev.* - 2001. -19. Pp. 431–444. 10.1177/089443930101900403
224. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. – 1986. - 20(4). Pp. 474–490
225. Lay, C.H. Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*. – 1992. – 7. Pp. 483–494.
226. Lay, C.H, Schouwenburg, H. Trait procrastination, time management, and academic behavior // *Journal of Social Behavior and Personality*. - 1993. - 8. Pp. 647- 662.

227. Lee, D., Kelly K.R., Edwards, J.K. A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*. - 2006. – 40. Pp. 27-37.
228. Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., et al. Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal of Psychology*. - 1998. – 33. Pp. 325–335.
229. McCown, W., Johnson, J. Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and Individual Differences*. - 1991. - 12(5). Pp. 413-415
230. McCown, W., Petzel, T., Rupert, P. Personality correlates and behaviors of chronic procrastinators. *Personality and Individual Differences*. - 1987. – 11. Pp. 71-79.
231. McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr. The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York, NY, US: Guilford Press. - 2008. Pp. 159-181.
232. Measuring the Information Society Report 2017 [Эл. ресурс] URL: <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/publications/mis2017.aspx>
233. Measuring the Information Society Report 2017. Geneva, Switzerland: International Telecommunication Union Place des Nations, 2017. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/publications/mis2017.aspx>
234. Meier, A., Reinecke, L., Meltzer C. E. «Facebocrastination»? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Comput. Hum. Behav.* - 2016. – 64. Pp. 65–76. 10.1016/j.chb.2016.06.011
235. Meyer, R. D., Dalal, R. S., & Bonaccio, S. A meta-analytic investigation into the moderating effects of situational strength on the conscientiousness–performance relationship. *Journal of Organizational Behavior*. – 2009. – 30. Pp. 1077–1102.
236. Milgram, N. A., Batori, G., Mowrer, D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. - 1993. – 31. Pp. 487–500.

237. Milgram, N., Tenne, R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. - 2000. – 14. Pp.141–156
238. Missildine, W.H. *Your inner child of the past*. Simon and Schuster. New York. -1963.
239. Moon, S.M., Illingworth, A.J. Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*. -2005. – 38. Pp. 297–309.
240. Muscanell, N.L., Guadagno, R.E. Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*. – 2012. - 28(1). Pp. 107–112. doi: 10.1016/j.chb.2011.08.016
241. Nguyen, B., Steel, P., Ferrari, J. R. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination // *International Journal of Selection and Assessment*. - 2013. - V. 21. № 4.
242. O'Brien, W. K. Applying the transtheoretical model to academic procrastination. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston. - 2002.
243. O'Donoghue, T., Rabin, M. Incentives for procrastinators. *Quarterly Journal of Economics*. - 1999. – 114. Pp. 769–816.
244. Panek, E. Left to their own devices: college students' «guilty pleasure» media use and time management. *Commun. Res.* - 2014. – 41. Pp. 561–577. 10.1177/0093650213499657
245. Przepiorka A., Błachnio A., Díaz-Morales J.F. Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*. – 2016. - Vol. 65. Pp. 59–64. doi:10.1016/j.chb.2016.08.022
246. Pychyl, T.A., Lee J.M., Thibodeau, R., Blunt, A. Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination [Specialissue]. *Journal of Social Behavior and Personality*. - 2000. – 15. Pp. 239-254
247. Rebetz, M. M. L., Rochat, L., Van der Linden, M. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*. - 2015. – 76. Pp. 1-6.

248. Reinecke, L., Hartmann, T., Eden, A. The guilty couch potato: the role of ego depletion in reducing recovery through media use. *J. Commun.* - 2014. – 64. Pp. 569–589. 10.1111/jcom.12107
249. Reinecke, L., Hofmann, W. Slacking off or winding down? An experience sampling study on the drivers and consequences of media use for recovery versus procrastination. *Hum. Commun. Res.* - 2016. – 42. Pp. 441–461. 10.1111/hcre.12082)
250. Richardson, M., Abraham, C., Bond, R. Psychological correlates of university students' academic performance: a system at icreview and meta-analysis // *Psychological bulletin.* - 2012. - V. 138 (2).
251. Rosen, L.D., Carrier, M.L., Cheever, N.A. Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior.* – 2013. - 29(3). Pp. 948-958. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
252. Ryan, R., Deci, E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist.* - 2000. - V. 55. Pp. 68—78.
253. Sabini, J., Silver, M. *Moralities of everyday life.* Oxford: Oxford University Press. - 1982
254. Salizman, L. Psychotherapy of the obsessional. *American Journal of Psychotherapy.* - 1979. – 33. Pp. 32-40.
255. Schouwenburg, H.C., Lay, C.H. Trait procrastination and the Big Five factors of personality. *Personality Individual Differences.* - 1995. - 18(4). Pp. 481-490.
256. Senecal, C., Lavoie, K., Koestner, R. Trait and situational factors in procrastination: An interactional model // *J. of Soc. Behav. And Personality.* – 1997. – V. 12. – N. 4.
257. Sergerstrom, S. C. Personality and the immune system: models, methods, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine.* – 2000. – 22. Pp. 180–190.

258. Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. “I’ll look after my health, later’’: an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*. - 2003. - 35(5). Pp. 1167–1184.
259. Sirois, F.M. ‘I’ll look after my health, later’: A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*. – 2007. - 43(1). Pp. 15–26.
260. Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., Pychyl, T. A. “I’ll look after my health, later’’: an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*. - 2003. - 35(5). Pp. 1167–1184.
261. Slaney, R. B., Rice, K. G., Ashby, J. S. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales // Flett G. L., Hewitt P. L. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington: Amer. Psychol. Assoc. - 2002. - Pp. 63-88.
262. Solomon, L.J., Rothblum, E.D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. – 1984. - 31(4).
263. Soto, C.J., John, O.P., Gosling, S.D., Potter, J. Age differences in personality traits from 10 to 65: Big five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology*. - 2011. – 10. Pp. 330-348.
264. Specter, M. H., Ferrari, J. R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? // *J. of Social Behavior and Personality*. - 2000. - Vol. 15. № 5. Pp. 197–202
265. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // *Personality and Individual Differences*. - 2010. - №48. Pp. 926–934.
266. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // *Psychological Bulletin*. – 2007. - V. 133. №1.

267. Steel P., Ferrari, J. Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*. - 2013. – 27. Pp. 51–58.
268. Steel, P., König, C. J. Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*. - 2006. – 31. Pp. 889–913.
269. Steel, P., Klingsieck, K.B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. - 2016. – 51. Pp. 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
270. Takács, I. The reasons of overextended studies: Relationship between temperament, character and procrastination // *Social and Management Sciences*. – 2010. - 18/2. Pp. - 51–61.
271. Tankova, I., Adan, A., Buela-Casal, G. Circadian typology and individual differences: A review. *Personality and Individual Differences*. - 1994. – 16. Pp. 671–684.
272. Tice, D.M., Baumeister, R.F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. - 1997. - 8(6). Pp. 454–458.
273. Vaillant, G.E. Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers. Washington, American Psychiatric Association. - 1992.
274. Ware, J.E., Snow, K.K., Kosinski, M., Gandek, B. SF-36 Health Survey. Manual and interpretation guide // The Health Institute, New England Medical Center. Boston, Mass. – 1993.
275. Watson D.C. Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*. - 2001. - 30. Pp. 149–158.
276. Wessman, A. E. Personality and the subjective experience of time. *Journal of Personality Assessment*. – 1973. - 37(2). Pp. 103-114.
277. Zuckerman, M. Behavioral expressions and psychological bases of sensation seeking. N.Y.: Cambridge University Press. - 1994. - 463 p.



## Приложения

### Приложение 1 Схема диссертационного исследования

Этап	Использованные методики	Количество участников	
Исследование 1	Шкала общей прокрастинации К. Лэй в адаптации Виндекер О.С. и др.	215	
	Короткий портретный опросник Большой пятерки (Б5-10) в адаптации Егоровой М.С., Паршиковой О.В.		
	Дифференциального теста перфекционизма Золотаревой А.А.		
	Шкалой академической мотивации Гордеевой Т.О. и др.		
Исследование 2	Шкала общей прокрастинации К. Лэй в адаптации Виндекер О.С. и др.	201	716
	Опросник НЕХАСО-PI-R в адаптации Егоровой М.С., Паршиковой О.В.		
	Дифференциального теста перфекционизма Золотаревой А.А.		
	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова В.И. и др.)		
	Шкалой академической мотивации Гордеевой Т.О. и др.	515	
	Опросник профессиональной мотивации Гордеевой и др.		
	Шкала интенсивности использования социальной сети в адаптации Корниенко Д.С., Рудновой Н.А.		
	Шкала навязчивого использования социальной сети в адаптации Корниенко Д.С., Рудновой Н.А.		
Опросник «Эмоциональная саморегуляция» (адаптация Панкратова А.А., Корниенко Д.С.)			
Исследование 3	Шкала общей прокрастинации К. Лэй в адаптации Виндекер О.С. и др.	220	
	Короткий портретный опросник Большой пятерки (Б5-10) в адаптации Егоровой М.С., Паршиковой О.В.		
	Опросник «Уровень субъективного контроля» (Бажин Е.Ф., Голынкин Е.А., Эткинд Л.М.)		
	Индекс откладываемого лечения		
	Краткая форма оценки здоровья SF-36		
<b>ИТОГО:</b>		<b>1151</b>	

**Приложение 2**

**Группы участников исследования в зависимости от соотношения  
возраста, основной деятельности и общего трудового стажа**

	<b>Основная деятельность</b>	<b>Общий стаж</b>	<b>Количество участников</b>
Группа 1 «Студенты»	Учебная	93% - от 0-2 лет	110
Группа 2 «Молодые специалисты»	Трудовая	83% - 2 до 7 лет	165
Группа 3 «Профессионалы»		90% – от 8 – 43лет	240
<b>ИТОГО:</b>			<b>515</b>

**Приложение 3**

**Шкала общей прокрастинации К. Х. Лэй  
в адаптации О.С. Виндекер, М.В. Останиной**

***Инструкция.** Ниже приведен ряд утверждений. Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько Вы согласны или не согласны с каждым из них. Поставьте крестик (X) или галочку (V) напротив каждого утверждения в соответствующее поле.*

		<b>Не согласен</b>	<b>Скорее не согласен</b>	<b>Не знаю</b>	<b>Скорее согласен</b>	<b>Согласен</b>
1.	Часто оказывается, что я занимаюсь тем, что собирался делать еще несколько дней назад.					
2.	Я часто пропускаю концерты, спортивные соревнования и другие мероприятия, потому что не купил билеты вовремя.					
3.	Устраивая вечеринку, я делаю все необходимые приготовления заранее.					
4.	Когда утром нужно вставать, я делаю это сразу после первого звонка будильника.					
5.	Я редко сразу же отвечаю на полученные письма.					
6.	Если я собираюсь кому-то позвонить, я делаю это сразу же, не откладывая.					
7.	Даже если дело требует от меня совсем небольших усилий, оно и через неделю может оказаться несделанным.					
8.	Обычно я принимаю решения максимально быстро.					
9.	Я обычно долго «раскачиваюсь», прежде, чем приступить к работе.					
10.	Отправляясь в путешествие, я обычно лихорадочно собираюсь прямо перед отъездом.					
11.	Мне редко приходится доделывать что-то в последнюю минуту перед выходом.					

12.	Когда подходит срок сдачи работы, я часто трачу время на совершенно другие дела.					
13.	Когда мне приходит счет на небольшую сумму, я обычно оплачиваю его сразу же.					
14.	На просьбу подтвердить мое участие в каком-либо мероприятии, я отвечаю немедленно.					
15.	Я не тяну с выполнением порученных мне дел.					
16.	Я почти всегда покупаю подарки ко дню рождения или Новому году в последний момент.					
17.	Даже крупные покупки я делаю в последнюю минуту.					
18.	Я обычно выполняю все, что планирую сделать за день.					
19.	Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра».					
20.	Обычно я не могу позволить себе расслабиться вечером, пока не закончу все, что должен был сделать.					

**Ключ:**

Прямые утверждения: 1,2,5,7,9,10,12,16,17,19.

Обратные утверждения: 3,4,6,8,11,13,14,15,18,20.

**Приложение 4**  
**Короткий портретный опросник Большой пятерки (Б5-10)**  
**в адаптации М.С. Егоровой, О.В. Паршиковой**

**На этот опросник отвечают только женщины**

*Инструкция.* Ниже приводятся описания разных женщин. Оцените, в какой степени они похожи на Вас. Напротив каждого описания обводите кружочком наиболее подходящий ответ.

Описания						
	Совсем не похожа	Не похожа	Совсем чуть- чуть похожа	Немного похожа	В значительной степени похожа	Очень похожа
1. Она общительна и полна энергии.	1	2	3	4	5	6
2. Она критична по отношению к окружающим и склонна к ссорам.	1	2	3	4	5	6
3. Она обычно бывает собрана, дисциплинирована и не любит нарушать общепринятые правила.	1	2	3	4	5	6
4. Она тревожная, легко расстраивается.	1	2	3	4	5	6
5. Она открыта для всего нового, с ней интересно.	1	2	3	4	5	6
6. Она немногословна, незаметна в компании, не любит быть центром внимания.	1	2	3	4	5	6
7. Она доброжелательна и отзывчива.	1	2	3	4	5	6
8. Она неорганизованная, на нее не всегда можно положиться.	1	2	3	4	5	6
9. Она спокойная, уравновешенная.	1	2	3	4	5	6
10. Она ничем не выделяется; то, что она делает, редко бывает оригинальным.	1	2	3	4	5	6

## На этот опросник отвечают только мужчины

*Инструкция.* Ниже приводятся описания разных мужчин. Оцените, в какой степени они похожи на Вас. Напротив каждого описания обводите кружочком наиболее подходящий ответ.

Описания	Совсем не похож	Не похож	Совсем чуть-чуть похож	Немного похож	В значительной степени похож	Очень похож
1. Он общителен и полон энергии.	1	2	3	4	5	6
2. Он критичен по отношению к окружающим и склонен к ссорам.	1	2	3	4	5	6
3. Он обычно бывает собран, дисциплинирован и не любит нарушать общепринятые правила.	1	2	3	4	5	6
4. Он тревожный, легко расстраивается.	1	2	3	4	5	6
5. Он открыт для всего нового, с ним интересно.	1	2	3	4	5	6
6. Он немногословен, незаметен в компании, не любит быть центром внимания.	1	2	3	4	5	6
7. Он доброжелательный и отзывчивый.	1	2	3	4	5	6
8. Он неорганизованный, на него не всегда можно положиться.	1	2	3	4	5	6
9. Он спокойный, уравновешенный.	1	2	3	4	5	6
10. Он ничем не выделяется; то, что он делает, редко бывает оригинальным.	1	2	3	4	5	6

### **Ключ:**

- Экстраверсия: 1 и R6.  
Доброжелательность: R2 и 7.  
Сознательность: 3 и R8.  
Невротизм: 4 и R9.  
Открытость опыту: 5 и R10.  
(R – реверсивные пункты).

## Приложение 5

**Опросник HEXACO-PI-R в адаптации М.С. Егоровой, О.В. Паршиковой**  
**Инструкция.** Вам будет предложен ряд утверждений. Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько Вы согласны или не согласны с каждым. Поставьте крестик (X) или галочку (V) напротив каждого утверждения в соответствующее поле. Пожалуйста, дайте ответ на каждое утверждение, даже если Вы не уверены в своем решении.

№	Утверждение (используйте вариант «не знаю» в крайнем случае)	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Не знаю	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Посещение художественной галереи кажется мне скучным.					
2	Я планирую наперед, чтобы избежать неожиданностей в последнюю минуту.					
3	Я редко держу зло на людей, даже тех, кто меня сильно обидел.					
4	В целом, я собой достаточно удовлетворен.					
5	Мне было бы боязно путешествовать при плохих погодных условиях.					
6	Я бы не стал льстить чтобы подняться по служебной лестнице, даже если бы считал, что это поможет.					
7	Мне интересно изучать историю и политику других стран.					
8	Для того, чтобы достичь какой-либо цели, я всегда прилагаю большие усилия.					
9	Мне говорят, что я слишком критичен к людям.					
10	Я редко высказываю мое мнение на общих собраниях.					
11	Иногда я не могу перестать беспокоиться по мелочам.					
12	Если бы я был уверен, что меня не поймают, я мог бы украсть миллион долларов.					
13	Мне бы понравилось создавать произведения искусства, например, писать повесть, сочинять песню или рисовать.					
14	Работая над чем-то, я не обращаю внимание на мелкие детали.					
15	Иногда мне говорят, что я слишком упрям.					
16	Я предпочитаю работу, связанную с общением с людьми работе в одиночестве.					
17	Когда мне больно, мне нужно, чтобы мне кто-то помог.					
18	Для меня не особенно важно иметь много денег.					
19	Думаю, придавать значение радикальным идеям - это пустая трата времени.					
20	Я принимаю решение основываясь на сиюминутных ощущениях, в большей степени, чем на продуманных идеях.					
21	Люди считают, что я легко выхожу из себя.					
22	Обычно, я чувствую себя бодрым и оптимистичным.					
23	Мне хочется плакать, когда я вижу как другие люди плачут.					
24	Я считаю, что я заслуживаю большего уважения, чем среднестатистический человек.					
25	Если бы у меня была такая возможность, я бы предпочел посетить концерт классической музыки.					

26	Когда я работаю, у меня бывают трудности из-за того, что я плохо организован.					
27	К людям, которые обращаются со мной плохо, я отношусь по принципу "прости и забудь"					
28	Мне кажется, что я непопулярный человек.					
29	Когда речь идет о физической опасности, я полон страхов.					
30	Если я хочу чего-то от человека, я буду смеяться над его худшими шутками.					
31	Мне никогда особенно не нравилось просматривать энциклопедии.					
32	Я делаю только то, что требуются.					
33	Я стараюсь быть терпимым, оценивая других людей.					
34	Находясь в обществе, обычно именно я делаю первый шаг.					
35	Я волнуюсь гораздо меньше, чем большинство людей.					
36	Я бы не стал брать взятку, даже если бы она была очень большой.					
37	Мне говорили, что у меня хорошее воображение.					
38	Я всегда стараюсь быть точным в своей работе, даже ценой времени.					
39	Обычно я достаточно гибок в своих суждениях, когда со мной не соглашаются.					
40	Первое, что я делаю в новом месте - завожу друзей.					
41	Я могу справиться с трудными ситуациями без чьей-либо эмоциональной поддержки.					
42	Мне бы доставило большое удовольствие владеть дорогими вещами.					
43	Мне нравятся люди с нетрадиционными взглядами.					
44	Я совершаю множество ошибок из-за того, что действую прежде, чем думаю.					
45	Большинство людей начинают злиться гораздо быстрее, чем я.					
46	Большинство людей более радостные и динамичные чем я.					
47	Я сильно переживаю, когда близкий мне человек уезжает далеко и надолго.					
48	Я хочу, чтобы люди знали, что я важный человек с высоким статусом.					
49	Я не считаю себя артистичным или креативным человеком.					
50	Меня часто называют перфекционистом.					
51	Даже когда люди делают много ошибок, я редко говорю что-то негативное.					
52	Иногда мне кажется, что я бесполезный человек.					
53	Даже в экстремальной ситуации я бы не стал паниковать.					
54	Я не буду делать вид, что человек мне нравится, для того, чтобы он мне оказывал услуги.					
55	Мне кажется, что обсуждать философию - скучно.					
56	Я предпочитаю делать то, что приходит в голову, а не придерживаться плана.					
57	Когда мне говорят, что я ошибаюсь, мое первое желание - поспорить с этим.					
58	Находясь в группе, обычно именно я говорю от имени группы.					
59	Я остаюсь твердым даже в ситуациях, когда большинство людей становятся сентиментальными.					
60	Я бы попробовал использовать фальшивые деньги, если бы был уверен, что мне это сойдет с рук.					

**Ключ:**

Честность (Скромность):	6, 12R, 18, 24R, 30R, 36, 42R, 48R, 54, 60R.
Эмоциональность:	5, 11, 17, 23, 29, 35R, 41R, 47, 53R, 59R.
Экстраверсия:	4, 10R, 16, 22, 28R, 34, 40, 46R, 52R, 58.
Доброжелательность:	3, 9R, 15R, 21R, 27, 33, 39, 45, 51, 57R.
Добросовестность:	2, 8, 14R, 20R, 26R, 32R, 38, 44R, 50, 56R.
Открытость опыту:	1R, 7, 13, 19R, 25, 31R, 37, 43, 49R, 55R.

(R – реверсивные пункты).

**Приложение 6**  
**Дифференциального теста перфекционизма,**  
**А.А. Золотарева**

***Инструкция.** Ниже приведен ряд утверждений. Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько Вы согласны или не согласны с каждым из них. Поставьте крестик (X) или галочку (V) напротив каждого утверждения в соответствующее поле.*

		Не согласен	Скорее не согласен	Не знаю	Скорее согласен	Согласен
1.	Я получаю удовольствие от дел, в которых могу в наивысшей мере реализовать свой потенциал.					
2.	Я обладаю способностью постоянно находить возможности для самосовершенствования.					
3.	Порой я понимаю, что все мои достижения и успехи не приносят мне чувства счастья и удовлетворения.					
4.	Нередко я понимаю, что ставлю перед собой очень сложные, порой недостижимые цели.					
5.	Я считаю себя человеком с активной жизненной позицией, позволяющей мне добиваться выдающихся успехов во всех сферах жизни.					
6.	Мысли о том, что совершенство недостижимо, не приносят мне разочарование.					
7.	Я не готов рисковать, если не уверен, что есть шанс на успех.					
8.	Счастливым я чувствую себя только тогда, когда достигаю выдающихся успехов во всем.					
9.	Я всегда рад критике в свой адрес, если она помогает мне достичь совершенства.					

10	Любую неудачу, даже самую незначительную, я воспринимаю как поражение.					
11	Мне бывает трудно перейти от идеи к ее осуществлению, если я не уверен в успехе моей затеи.					
12	Я отношусь к людям, которые постоянно укоряют себя за то, что не добились выдающихся успехов в жизни.					
13	Трудную жизненную ситуацию я воспринимаю как возможность для личностного роста.					
14	Новые идеи и знания я воспринимаю с интересом, потому что они могут помочь мне добиться успеха.					
15	Гораздо чаще я задумываюсь о своих достоинствах, нежели о недостатках.					
16	Я не огорчаюсь, когда думаю о том, что есть люди гораздо удачливее меня.					
17	Успех в деле не всегда приносит мне удовлетворение.					
18	Я часто думаю о своих недостатках и о том, как их можно исправить.					
19	Я с радостью берусь за необычные дела, потому что всегда надеюсь на успех.					
20	Временами я откладываю начало нового дела, потому что испытываю страх перед неудачей.					
21	Я редко рассчитываю на успех, когда берусь за какое-либо дело.					
22	Нередко я так увлекаюсь какой-либо труднодостижимой целью, что не могу радоваться промежуточным результатам.					
23	Для меня неудача в деле – это прежде всего опыт, который в другой ситуации поможет мне добиться успеха.					
24	Я не чувствую себя неудачником, если не достигаю цели.					

**Ключ:**

Нормальный перфекционизм: 1,2,5,6 R,9,13,14,15,19,21,23,24.

Патологический перфекционизм: 3,4,7,8,10,11,12,16,17,18,20,22.

(R – реверсивные пункты).

**Приложение 7**

**Опросник «Шкала академической мотивации»,**

**Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин**

***Инструкция.** Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение.*

*Используя шкалу от 1 до 5, укажите ответ, который наилучшим образом*

*соответствует тому, что Вы думаете о причинах Вашей вовлеченности в*

*деятельность. Отвечайте, используя следующие варианты ответа: 1 -*

*совсем не соответствует, 2 - скорее не соответствует, 3 - нечто среднее, 4*

*- скорее соответствует, 5 – вполне соответствует.*



<b>Почему Вы в настоящее время ходите на занятия в университет?</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Мне интересно учиться.					
2. Учёба доставляет мне удовольствие, я люблю решать трудные задачи.					
3. Потому что я получаю удовольствие, превосходя самого себя в учебных достижениях.					
4. Потому что я хочу доказать самому(ой) себе, что я способен(на) успешно учиться в университете.					
5. Потому что мне стыдно плохо учиться.					
6. У меня нет другого выбора, так как посещаемость отмечается.					
7. Честно говоря, не знаю, мне кажется, что я здесь просто теряю время.					
8. Мне нравится учиться, потому что это интересно.					
9. Я чувствую удовлетворение, когда нахожусь в процессе решения сложных учебных задач.					
10. Учеба дает мне возможность почувствовать удовлетворение в моем совершенствовании.					
11. Потому что, когда я хорошо учусь, я чувствую себя значимым человеком.					
12. Потому что совесть заставляет меня учиться.					
13. Чтобы избежать проблем с деканатом и сессией.					
14. Раньше я понимал(а), зачем учусь, а теперь не уверен(а), стоит ли продолжать.					
15. Мне просто нравится учиться и узнавать новое.					
16. Мне нравится решать трудные задачи и прикладывать интеллектуальные усилия.					
17. Ради удовольствия, которое приносит мне достижение новых успехов в учебе.					
18. Чтобы доказать самому(ой) себе, что я умный человек.					
19. Потому что учиться – это моя обязанность, которой я не могу пренебречь.					
20. Потому что близкие меня будут осуждать, если я стану плохо учиться.					
21. Ходить-то я хожу, но не уверен(а), что мне это действительно надо.					
22. Я действительно получаю удовольствие от изучения нового материала на занятиях.					
23. Я просто люблю учиться, решать сложные задачи и чувствовать себя компетентным(ой).					
24. Мне приятно осознавать, как растет моя компетентность и мои знания.					
25. Потому что я хочу показать самому себе, что я могу быть успешным(ой) в учебе.					
26. Потому что, поступив в университет, я должен посещать занятия и учиться.					

27. У меня нет выбора, иначе я не смогу в будущем иметь достаточно обеспеченную жизнь.					
28. Хожу по привычке, зачем, откровенно говоря, точно не знаю.					

**Ключ:**

Познавательная мотивация	1, 8, 15, 22,
Мотивация достижения	2, 9, 16, 23,
Мотивация саморазвития	3, 10, 17, 24,
Мотивация самоуважения	4, 11, 18, 25,
Интроецированная мотивация	5, 12, 19, 26,
Экстернальная мотивация	6, 13, 20, 27,
Амотивация	7, 14, 21, 28.

**Приложение 8**  
**Опросник профессиональной мотивации,**  
**Т.О. Гордеева, А.А. Горбунова, Е.Н. Осин и др.**

*Инструкция: Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и укажите, насколько оно соответствует тому, что Вы думаете о причинах Вашей трудовой деятельности. Обведите цифру, соответствующую Вашему ответу:*

1	2	3	4	5
Совсем не соответствует	Скорее не соответствует	Нечто среднее	Скорее соответствует	Вполне соответствует

**Почему Вы в настоящее время здесь работаете?**

1. Потому, что я не знаю, чем я действительно хотел(а) бы заниматься.	1	2	3	4	5
2. Потому, что, если бы я не работал(а), я испытывал(а) бы чувство вины.	1	2	3	4	5
3. Потому, что я боюсь, что другой работы мне не найти.	1	2	3	4	5
4. Потому, что мне интересно заниматься моей работой.	1	2	3	4	5
5. Потому, что эта работа соответствует моим карьерным планам.	1	2	3	4	5
6. Потому, что мне было бы стыдно быть неудачником (неудачницей).	1	2	3	4	5
7. Потому, что меня заставляют работать жизненные обстоятельства.	1	2	3	4	5
8. Потому, что я не знаю, где я хотел(а) бы работать на самом деле.	1	2	3	4	5
9. Потому, что я получаю удовольствие от работы.	1	2	3	4	5
10. Потому, что это соответствует моим жизненным целям.	1	2	3	4	5
11. Потому, что у меня нет другого выбора.	1	2	3	4	5
12. Потому, что для меня не так уж важно, где работать и чем заниматься.	1	2	3	4	5
13. Потому, что я действительно люблю свою работу.	1	2	3	4	5
14. Потому, что эта работа помогает мне развиваться как личности.	1	2	3	4	5
15. Потому, что благодаря этой работе я могу достичь своих целей.	1	2	3	4	5

16. Потому, что от этого зависит мнение других людей обо мне.	1	2	3	4	5
17. Потому, что я боюсь остаться без средств к существованию.	1	2	3	4	5
18. Потому, что эта работа отвечает моим личным ценностям.	1	2	3	4	5
19. Потому, что для меня важно раскрыть мой потенциал, доказать, на что я способен(а).	1	2	3	4	5
20. Потому, что работать - это долг каждого человека.	1	2	3	4	5

**Ключ:**

Внутренняя мотивация	4, 9, 13
Интегрированная мотивация	10, 14, 18
Идентифицированная мотивация	5, 15, 19
Интроецированная мотивация	2, 6, 16, 20
Экстернальная мотивация	3, 7, 11, 17
Амотивация	1, 8, 12.

**Приложение 9**

**Опросник «Стиль саморегуляции поведения»**

***Инструкция.** Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.*

	Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4.	Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».				
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				

8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				

31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

**Ключ:**

- Планирование: 1, 8, 15R, 17, 22, 28, 31, 36, 42R.  
 Моделирование: 2R, 7R, 11, 19R, 23R, 26R, 33R, 37, 41R  
 Программирование: 5R, 9R, 12, 20, 25, 29, 32R, 38, 43.  
 Оценивание результатов: 6 R, 10 R, 13 R, 16 R, 24 R, 30, 34 R, 39 R, 44.  
 Гибкость: 2, 11, 16R, 18R, 25, 35, 36, 43R, 45.  
 Самостоятельность: 4, 12, 14, 21, 27, 31, 34R, 40, 46.  
 (R – реверсивные пункты).

**Приложение 10**

**Опросник «Эмоциональная саморегуляция»  
(адаптация А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко)**

*Инструкция. Оцените степень согласия со следующими утверждениями по шкале от «категорически не согласен» до «полностью согласен». Средний вариант ответа старайтесь использовать лишь в крайнем случае.*

		Категорически не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1.	Чтобы поднять себе настроение, я изменяю свое отношение к ситуации.							
2.	Для управления своими эмоциями я сдерживаю их внешние проявления.							
3.	Когда я сталкиваюсь со стрессовой ситуацией, я стараюсь думать о ней таким образом, чтобы сохранять спокойствие.							
4.	Для управления своими эмоциями я изменяю отношение к ситуации, в которой нахожусь.							
5.	Чтобы поднять себе настроение (испытать радость или удовольствие), я начинаю думать о чем-нибудь другом.							
6.	Когда я испытываю положительные эмоции, я слежу за тем, чтобы их не показывать.							
7.	Чтобы справиться с отрицательными эмоциями, я изменяю свое отношение к ситуации.							
8.	Я держу свои эмоции при себе.							
9.	Когда я испытываю отрицательные эмоции, я делаю все, чтобы их не показывать.							
10.	Чтобы справиться с отрицательными эмоциями (такими как грусть или злость), я начинаю думать о чем-нибудь другом.							

**Ключ:**

Подавление экспрессии            2,6,7,9  
Когнитивная переоценка        1,3,4,5,8,10.

**Приложение 11**  
**Опросник «Уровень субъективного контроля»,**  
**Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкин, Л.М. Эткинд**

*Инструкция. Прочитав каждое утверждение из приведенных ниже, оцените свое согласие: 1 – не согласен полностью, 2 – не согласен частично, 3 – скорее не согласен, чем согласен, 4 – скорее согласен, чем не согласен, 5 – согласен частично, 6 – согласен полностью. Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.*

	Утверждение	Оценка					
		1	2	3	4	5	6
1	Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от личных способностей и усилий						
2	Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу						
3	Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь						
4	Люди оказываются одиночками из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим						
5	Осуществление моих желаний часто зависит от везения						
6	Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей						
7	Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов						
12	То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий						
13	Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства						
14	Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут						
15	То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими						
20	В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной						
23	Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней						
24	Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле						
26	Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье						
27	Если очень захочу, я смогу расположить к себе любого						
31	Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий						

32	Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу								
33	В неприятностях и неудачах, происходивших в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам								
34	Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать								
36	Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения								
37	Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи								
38	Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим								
40	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания								
41	В семейной жизни бывают ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании								
42	Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя								
43	Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей								
44	Большинство неудач в моей жизни произошло от незнания или лени и мало зависели от везения или невезения								

**Ключ:**

Интернальность в сфере здоровья 13,34, R - 3, 23  
Интернальность в сфере достижений 1,2,15,27,32,36,37, R - 1,5,6,14,26,43  
Интернальность в сфере неудач 2,4,20,31,42,44, R - 7, 24, 33, 38, 40, 41  
(R – реверсивные пункты).



**Приложение 12**  
**Шкала интенсивности использования социальной сети**  
**(адаптация Корниенко Д.С., Руднова Н.А.)**

**Инструкция.** *Пожалуйста, оцените степень своего согласия и приведенными ниже высказываниями относительно использования социальных сетей.*

1. Какое максимальное количество друзей у вас есть в ВКонтакте/Facebook? 0 = 10 и менее, 1 = 11–50, 2 = 51–100, 3 = 101–150, 4 = 151–200, 5 = 201–250, 6 = 251–300, 7 = 301–400, 8 = более 400						
2. За прошедшую неделю, в среднем, примерно сколько минут в день вы провели в ВКонтакте/Facebook? 0 = меньше чем 10 минут, 1 = 10–30 минут, 2 = 31–60 минут, 3 = 1–2 часа, 4 = 2–3 часа, 5 = более 3х часов						
<b>Используйте вариант «не знаю» в крайнем случае</b>		Не согласен	Скорее не согласен	Не знаю	Скорее согласен	Согласен
3	ВКонтакте/Facebook часть моей ежедневной активности					
4	Я с гордостью говорю другим, что я есть в ВКонтакте/Facebook					
5	ВКонтакте/Facebook стал частью моих повседневных дел					
6	Мне становится не по себе, если я не захожу в ВКонтакте/Facebook долгое время					
7	Я чувствую себя частью сообщества ВКонтакте/Facebook					
8	Мне будет жаль, если ВКонтакте/Facebook не будет работать					

## Приложение 13

### Шкала навязчивого использования социальной сети (адаптация Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова)

*Инструкция.* Пожалуйста, оцените степень своего согласия и приведенными ниже высказываниями относительно использования социальных сетей.

	<b>Утверждение (используйте вариант «не знаю» в крайнем случае)</b>	<b>Не согласен</b>	<b>Скорее не согласен</b>	<b>Не знаю</b>	<b>Скорее согласен</b>	<b>Согласен</b>
1	Я часто думаю о ВКонтакте/Facebook, когда не захожу в него					
2	Я часто использую ВКонтакте/Facebook без особых причин					
3	У меня возникали ссоры с другими из-за моего использования ВКонтакте/Facebook					
4	Я прерываю другие дела, когда чувствую необходимость зайти в ВКонтакте/Facebook					
5	Я чувствую связь с другими людьми, когда использую ВКонтакте/Facebook					
6	Я не отслеживаю, сколько времени я использую ВКонтакте/Facebook					
7	Мысль о невозможности доступа к ВКонтакте/Facebook заставляет меня расстраиваться					
8	Я не могу уменьшить свое использование ВКонтакте/Facebook					

**Приложение 14**  
**Краткая форма оценки здоровья SF-36**

***Инструкция.** Этот опросник содержит вопросы, касающиеся Ваших взглядов на свое здоровье. Предоставленная Вами информация поможет следить за тем, как Вы себя чувствуете, и насколько хорошо справляетесь со своими обычными нагрузками. Ответьте на каждый вопрос, помечая выбранный вами ответ. Если Вы не уверены в том, как ответить на вопрос, пожалуйста, выберите такой ответ, который точнее всего отражает Ваше мнение.*

1. В целом вы бы оценили состояние Вашего здоровья как (обведите одну цифру):

- 1 - Отличное
- 2 - Очень хорошее
- 3 - Хорошее
- 4 - Посредственное
- 5 – Плохое

2. Как бы вы оценили свое здоровье сейчас по сравнению с тем, что было год назад? (обведите одну цифру):

- 1 - Значительно лучше, чем год назад
- 2 - Несколько лучше, чем год назад
- 3 - Примерно так же, как год назад
- 4 - Несколько хуже, чем год назад
- 5 - Гораздо хуже, чем год назад

3. Следующие вопросы касаются физических нагрузок, с которыми Вы, возможно, сталкиваетесь в течении своего обычного дня. Ограничивает ли Вас состояние Вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени? (обведите одну цифру в каждой строке).

	<b>Вид физической активности</b>	<b>Да, значительно ограничивает</b>	<b>Да, немного ограничивает</b>	<b>Нет, совсем не ограничивает</b>
А	Тяжелые физические нагрузки, такие как бег, поднятие тяжестей, занятие силовыми видами спорта	1	2	3
Б	Умеренные физические нагрузки, такие как передвинуть стол, поработать с пылесосом, собирать грибы или ягоды	1	2	3
В	Поднять или нести сумку с продуктами	1	2	3
Г	Подняться пешком по лестнице на несколько пролетов	1	2	3

Д	Подняться пешком по лестнице на один пролет	1	2	3
Е	Наклониться, встать на колени, присесть на корточки	1	2	3
Ж	Пройти расстояние более одного километра	1	2	3
З	Пройти расстояние в несколько кварталов	1	2	3
И	Пройти расстояние в один квартал	1	2	3
К	Самостоятельно вымыться, одеться	1	2	3

4. Насколько сильную физическую боль Вы испытывали за последние четыре недели? (обведите одну цифру)

- 1 - Совсем не испытывал(а)
- 2 - Очень слабую
- 3 - Слабую
- 4 - Умеренную
- 5 - Сильную
- 6 - Очень сильную

5. В какой степени боль в течении последних 4 недель мешала Вам заниматься Вашей нормальной работой, включая работу вне дома и по дому? (обведите одну цифру)

- 1 - Совсем не мешала
- 2 - Немного
- 3 - Умеренно
- 4 - Сильно
- 5 - Очень сильно

6. Насколько **ВЕРНЫМ** или **НЕВЕРНЫМ** представляется по отношению к Вам каждое из ниже перечисленных утверждений? (обведите одну цифру в каждой строке)

		Определенно верно	В основном верно	Не знаю	В основном не верно	Определенно неверно
А	Мне кажется, что я более склонен к болезням, чем другие	1	2	3	4	5
Б	Мое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых	1	2	3	4	5
В	Я ожидаю, что мое здоровье ухудшится	1	2	3	4	5
Г	У меня отличное здоровье	1	2	3	4	5

**Ключ:**

Физическое функционирование: 3А,3Б,3В,3Г, 3Д, 3Е, 3Ж, 3З, 3И, 3К,

Общее состояние здоровья: R1, R2, 6А, R-6Б, 6В, R-6Г,

Интенсивность боли 4,5 (R – реверсивные пункты).

**Приложение 15**  
**Список проблем со здоровьем,**  
**предъявляемый участникам исследования**  
**для вычисления Индекса откладываемого лечения**

	Укажите, какие из перечисленных проблем беспокоили Вас за последние 4 недели.	С какими из указанных проблем Вы обращались ко врачу за последние 4 недели?
Проблемы с ЖКТ/боль в животе/изжога/тошнота и т.д.	[ ]	[ ]
Повышение давления	[ ]	[ ]
Затруднение дыхания/кашель/ одышка	[ ]	[ ]
Боль в суставах/спине/руках/ногах	[ ]	[ ]
Головная боль/головокружение/ мигрень/	[ ]	[ ]
Усиленное или учащенное сердцебиение	[ ]	[ ]
Зубная боль	[ ]	[ ]
Проблемы со зрением	[ ]	[ ]
Высыпания на коже	[ ]	[ ]
Боль в грудной клетке, в сердце	[ ]	[ ]
Менструальные боли/только для женщин/	[ ]	[ ]
Боль во время полового акта/другие проблемы	[ ]	[ ]
Болезненное мочеиспускание	[ ]	[ ]
Обмороки	[ ]	[ ]

**Приложение 16**  
**Вклад лично-регуляторных факторов и академических**  
**мотивационных характеристик в общий уровень прокрастинации**  
**(N=215)**

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,003	-0,002	0,606	0,055
2	Пол	0,004	-0,006	0,376	0,061
	Возраст				0,028
3	Пол	0,252	0,229	10,797***	0,052
	Возраст				0,039
	Эмоциональность				0,006

	Экстраверсия				-0,236***
	Добросовестность				-0,401***
	Открытость опыту				-0,019
4	Пол	0,317	0,288	11,014***	0,087
	Возраст				0,017
	Эмоциональность				-0,107
	Экстраверсия				-0,05
	Добросовестность				-0,339***
	Открытость опыту				0,01
	Патологический перфекционизм				0,255***
	Нормальный перфекционизм				-0,155
5	Пол	0,381	0,341	9,525***	0,101
	Возраст				0,003
	Эмоциональность				-0,052
	Экстраверсия				-0,031
	Добросовестность				-0,285***
	Открытость опыту				-0,004
	Патологический перфекционизм				0,294***
	Нормальный перфекционизм				-0,063
	Мотивация достижения				-0,005
	Мотивация самоуважения				-0,162*
	Интроецированная мотивация				-0,205**
	Экстернальная мотивация				0,171*
6	Пол	0,44	0,394	9,585***	0,124
	Возраст				0,015
	Эмоциональность				-0,019
	Экстраверсия				-0,031
	Добросовестность				-0,137*
	Открытость опыту				-0,005
	Патологический перфекционизм				0,263***
	Нормальный перфекционизм				-0,004
	Мотивация достижения				0,048
	Мотивация самоуважения				-0,179*
	Интроецированная мотивация				-0,12
	Экстернальная мотивация				0,096
	Моделирование				-0,086
	Программирование				-0,258***
	Оценивание результатов				-0,068

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

**Приложение 17**

**Вклад личностно-регуляторных факторов и профессиональных  
мотивационных характеристик в общий уровень прокрастинации  
(N=716)**

Модель	Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
1	Пол	0,006	0,003	2,109	0,074
2	Пол	0,006	0	1,081	0,076
	Возраст				0,013
3	Пол	0,28	0,268	24,173***	0,038
	Возраст				0,088*
	Эмоциональность				0,086
	Экстраверсия				-0,225***
	Добросовестность				-0,416***
	Открытость опыту				-0,008
4	Пол	0,31	0,296	20,879***	0,052
	Возраст				0,086*
	Эмоциональность				0,015
	Экстраверсия				-0,097
	Добросовестность				-0,378***
	Открытость опыту				0,018
	Патологический перфекционизм				0,142**
	Нормальный перфекционизм				-0,148*
5	Пол	0,331	0,311	16,566***	0,039
	Возраст				0,059
	Эмоциональность				0,024
	Экстраверсия				-0,092
	Добросовестность				-0,389***
	Открытость опыту				0,004
	Патологический перфекционизм				0,161**
	Нормальный перфекционизм				-0,154
	Внутренняя мотивация				0,045
	Интроецированная мотивация				-0,162***
	Амотивация				0,098
	6	Пол	0,377	0,353	15,789***
Возраст					0,047
Эмоциональность					0,018
Экстраверсия					-0,076
Добросовестность					-0,23***
Открытость опыту					0,025
Патологический перфекционизм					0,114*

	Нормальный перфекционизм				-0,119
	Внутренняя мотивация				0,057
	Интроецированная мотивация				-0,152**
	Амотивация				0,08
	Моделирование				-0,117*
	Программирование				-0,194***
	Оценивание результатов				-0,064

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,005$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

**Приложение 18**  
**Группы участников исследования**  
**в зависимости от уровня прокрастинации (метод К-средних).**

	Среднее	Число участников
Высокий уровень прокрастинации	3,25	140
Средний уровень прокрастинации	2,57	205
Низкий уровень прокрастинации	1,86	270





## ПРОКРАСТИНАЦИЯ

### КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ "НА ПОТОМ"

**80 ДО 95%**

студентов вузов  
время от времени  
прокрастинируют

**75%**

прокрастинируют  
постоянно

**ПОЧТИ 50%**

периодически  
откладывают выполнение  
важных учебных заданий

Подобная ситуация царит  
во многих вузах мира:  
студенты России, США,  
Турции, Франции  
признают, что склонны  
откладывать то или иное  
дело вместо того, чтобы  
выполнить его.

Прокрастинация проявляется как склонность откладывать заранее запланированные дела и решения, сопровождающаяся постоянным чувством тревоги и вины за невыполненную работу, а в итоге еще и оборачивающуюся неприятными последствиями, например, в виде академических задолженностей.

#### ЧТО ЖЕ МЕШАЕТ НАЧАТЬ ИЛИ ЗАВЕРШИТЬ?

В качестве причин, не позволяющих вовремя начать или завершить выполнение важного дела называют недостаточную добросовестность, перфекционизм, отсутствие мотивации и отсутствие навыков планирования и самоконтроля.

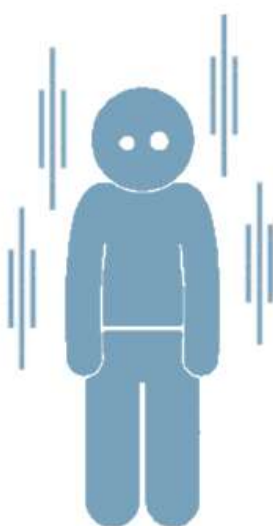
#### КАК СПРАВИТЬСЯ?

Если препятствием для начала работы над учебным заданием становятся завышенные требования к себе и результатам своего труда, то:

- Сними с себя ответственность «за судьбу мира» и реально оцени ситуацию.
- Постарайся обозначить для себя границы возможного с учетом собственного уровня знаний и способностей к научному исследованию.
- Сделай акцент не на достижении совершенства, а на качественном выполнении в существующих условиях.

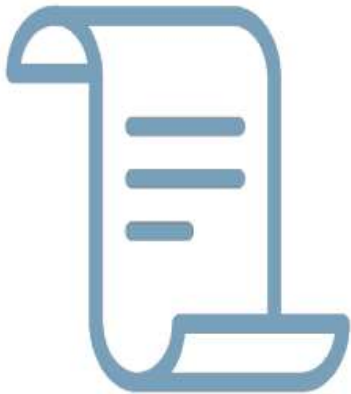
Второе, что может помешать реализовать задуманное – стремление работать только самостоятельно, не задавая вопросов. Если это про тебя, то:

- запомни: не со всеми задачами можно справиться в одиночку
- невозможно научиться новому, не признавшись себе в существовании «белых пятен» на карте твоих знаний
- задавая вопросы и обращаясь за помощью, ты не только расширишь собственные представления о предмете изучения, но и зарекомендуешь себя как любопытного и интересующегося студента, активно работающего над поставленной задачей.



Порой, приступить к работе мешают тревога, неуверенность в своих силах, страх перед оценкой. Если тебя переполняют неприятные эмоции при мысли о какой-то учебной задаче, если ты плохо спишь из-за этого и даже немного похудел, то:

- вспомни о разнообразных техниках совладания со стрессом.
- например, хорошо выспись, умеренно поешь, сядь за компьютер: глубоко вдохни и выдохни 10 раз, потряси кистями рук, а потом сразу напиши целый абзац.
- пусть это будет не много и не идеально, но если делать это каждый день, ты заметишь, как тревога сменится чувством удовлетворения и даже удовольствия от процесса.



Многих студентов пугает объем домашних заданий и учебных проектов, требующих выполнения и они заранее опускают руки, даже не попытавшись справиться. Если тебе кажется, что задания валятся словно нескончаемый дождь, то

- Большие проекты делятся на части и выполняются поэтапно.
- Попробуй сначала расставить приоритеты в своих делах в зависимости от срочности и важности.
- Определи, что нужно для выполнения каждого (сходить в библиотеку, провести наблюдение за погодой, купить линейку).
- Наметь для себя программу действий и приступай к выполнению.

Прокрастинируется обычно та деятельность, которая не позволяет человеку чувствовать собственную успешность и самостоятельность.

- Обучение в вузе – возможность для тебя найти сферу деятельности, в которой тебе будет комфортно развиваться как профессионалу, при этом, не все дисциплины одинаково интересны и легки в освоении.
- Каждый из учебных предметов направлен развитие той или иной компетенции, которая необходима специалисту в твоей области.
- Попробуй понять, что это за знания и навыки, которые стоит развить и относиться к данным дисциплинам как к тренировкам.

