

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (национальный
исследовательский университет)»

На правах рукописи



Жаркова Светлана Валерьевна

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КАК
ПРЕДИКТОРЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ
У СУБЪЕКТОВ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

5.3.1. (19.00.01) – Общая психология, психология личности, история психологии

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
профессор Г.Г. Горелова

Челябинск – 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	15
1.1. Феномен прокрастинации в психологических теориях.....	15
1.2. Проблема проявления прокрастинации у субъектов разных видов деятельности.....	43
1.3. Прокрастинация как личностная проблема.....	64
Выводы по главе 1.....	73
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СУБЪЕКТОВ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ....	75
2.1. Цель, задачи, объект, предмет и гипотезы исследования.....	75
2.2. Общая характеристика массива испытуемых и организация исследования.....	76
2.3. Методы и методики эмпирического исследования.....	78
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СУБЪЕКТОВ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	85
3.1. Особенности проявления прокрастинации у испытуемых, дифференцированных по видам деятельности, критериям опыта и мотивации результатов труда.....	85
3.2. Мотивационная направленность и степень готовности к риску и их связь с выраженностью прокрастинации.....	93
3.3. Исследование социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей (по методике СРІ) и их связи с прокрастинацией	100
3.4. Исследование генетически обусловленных индивидуально-психологических особенностей (экстраверсии, нейротизма и тревожности) и их связи с прокрастинацией.....	108
3.4.1. Изучение различий в выраженности прокрастинации в подгруппах, разделенных по критериям возраста и пола.....	114

3.5. Психологические профили и паттерны поведения в группах испытуемых, дифференцированных по видам деятельности и уровням выраженности прокрастинации.....	117
3.6. Регрессионный анализ результатов исследования	132
Выводы по главе 3.....	140
ВЫВОДЫ.....	142
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	144
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	145
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	173
Приложение 1. Результаты исследования нормальности распределения шкал прокрастинации, мотивации, тревожности, экстраверсии-нейротизма и СРІ.....	173
Приложение 2. Средние значения и стандартные отклонения показателей прокрастинации, мотивации, тревожности, экстраверсии-нейротизма и СРІ.....	174
Приложение 3. Средние значения и стандартные отклонения показателей по шкалам СРІ в группах субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации	176
Приложение 4. Результаты регрессионного анализа.....	177

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В условиях современных реалий, обусловивших рост динамичности жизни, большая часть деятельности человека проходит в режиме профессиональных стрессов. Сложившаяся социальная ситуация вызвала изменения, происходящие в трудовой деятельности, например ее реализацию в новом для общества инновационном виде, в условиях дистанционных (удаленных) форм. Данные трансформации могут приводить к потере контроля над собственным временем и важными для личности событиями не только в деловой, но и в семейной сферах.

Динамика происходящих изменений порождает предъявление все более повышающихся требований к компетенциям и профессионализму субъекта труда и, соответственно, направленности его личности, обеспечивающих продуктивность деятельности. К одному из негативных факторов, влияющих на функционирование личности, можно отнести сравнительно недавно попавший в фокус исследований феномен прокрастинации – откладывания важных дел и решений на потом. Прокрастинация в целом является тормозом в развитии личности, производства и общественно-политических отношений.

По опубликованным данным одна треть людей во всем мире сталкивается с проблемой несвоевременного завершения дел и откладывая их на «потом». Более того, как отмечают многие авторы (В.С. Ковылин; М.А. Лученкова; Т.М. Тронь; А.А. Чевриниди; J.R. Ferrari; P. Steel и др.), уровень прокрастинации за последние несколько лет значительно повысился. Негативные последствия данного феномена, такие как снижение эффективности субъекта в индивидуальной деятельности и продуктивности организации в целом приводят к уменьшению оплаты труда, текучести кадров, увольнениям и безработице. Неблагоприятные эффекты прокрастинации препятствуют развитию субъекта в других областях жизнедеятельности (в учебе, семейных и межличностных отношениях).

Соответственно, в научном дискурсе феномен прокрастинации рассматривается как значительная проблема личности и существенная социальная проблема. Особенно приобретающая свою остроту в сложный период, когда

общество стрессировано эпидемиями. Сложившиеся обстоятельства актуализируют ракурс внимания на негативных коннотациях прокрастинации в сфере физического и психического здоровья. Это может выражаться в отсутствии профилактического поведения, направленного на сохранение здоровья, в неудовлетворенности результатами деятельности, порождающей негативные эмоции неуверенности, вины, тревожности, и стресса, что отражается на психическом благополучии личности.

Степень научной разработанности проблемы. Изучение проблемы прокрастинации получает значительное распространение в современной мировой психологической науке. Однако, отсутствие концептуального понимания феномена прокрастинации, единого определения и классификации ее типов и видов, а также основных объяснительных механизмов, признаваемое большинством исследователей, актуализирует интерес к данной теме. Исследования проходят в нескольких плоскостях, но зачастую носят фрагментарный характер. В значительной степени доминируют исследования академической прокрастинации. Данный ее вид является наиболее распространенным и провоцирует возникновение серьезных проблем в академической сфере (исследования О.С. Виндекер, М.А. Лученковой, Т.Л. Сморкаловой, Н.А. Рудновой, Е. И. Сибирцевой, Е.И. Солынина, А.В. Лингурарь, Л.А. Забродиной, Т.М. Тронь, О.О.Шемякиной, G. Ainslie, J.R. Ferrari, J.L. Johnson, N. Milgram, С.Н. Lay, и др.).

В последние годы все большую популярность приобретает подход к изучению прокрастинации как устойчивой личностной диспозиции. Соответственно возникает интенсификация исследовательской работы в области изучения связи прокрастинации с индивидуально-психологическими субъекта, которые могут обладать прогностическими показателями предрасположенности к прокрастинации.

Вопрос о проявлении прокрастинации в деятельности (профессиональной, трудовой), то есть на рабочем месте, на сегодняшний день является недостаточно изученным. В отечественной психологии исследования проводились в основном

на узкой области специалистов (педагоги, спортсмены) [В.В. Барабанщикова, А.Ч. Вырвич и др.]. Отсюда особое внимание следует уделить проявлению прокрастинации на более широком спектре деятельностей или в рамках конкретной профессиональной деятельности, на что указывается в работах В.В.Барабанщиковой, О.С. Виндекер, Г.И. Марусановой, М.В. Останиной. Как следует из ряда работ О.С. Виндекер, Н.А. Рудновой, прокрастинация – явление исключительно индивидуальное, связанное с определенными врожденными свойствами личности, например темперамент, или социально обусловленными свойствами – приобретенными в процессе развития. Однако проявление этих «задатков» прокрастинации, как показывает ряд исследователей, дифференцируется в зависимости от вида деятельности субъекта и условий организации этой деятельности. К ним можно отнести условия функционирования предприятия: форму и организация деятельности, высококонкурентную среду, динамические изменения стратегий деятельности и т.д. Деструктивное воздействие личностной прокрастинации на успешность деятельности субъекта не может быть раскрыто в полной мере, если не произвести сравнения ее проявлений. Например, в различных видах деятельности субъекта (учебной, трудовой), с учетом условий в которых каждый из этих видов деятельности реализуется (опыт субъекта, стаж его деятельности). Рассмотрение всех названных факторов и должен стать базой для выделения тех личностных свойств и индивидуальных особенностей субъекта, которые могут послужить общими либо частными предикторами и протекторами прокрастинации в конкретном виде деятельности.

Следует рассмотреть имеющиеся проблемы в области диагностики прокрастинации. На сегодняшний день диагностический инструментарий для изучения данного феномена в отечественной психологии представлен слабо. Наибольшее распространение получили западные разработки: шкала общей прокрастинации К. Лэя (K. Lay), шкала прокрастинации Б. Тукмена (B.Tuckman). Отечественной разработкой методики на выявление прокрастинации является опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселевой [71].

Адаптацию зарубежных методик проводили О.С. Виндекер, М.В. Останина, М.В. Зверева [23; 56; 71]. В настоящее время на кафедре МГУ имени М.В. Ломоносова проводится валидизация и апробация «Новой шкалы активной прокрастинации» Дж. Чой и С. Морана (J. Choi, S. Moran) [85].

Итак, выявляется **противоречие** между запросом, существующим в общественном сознании на поиск путей выявления и преодоления прокрастинации, и указанием исследователей на недостаточность разработанности этой проблемы.

Исходя из вышеизложенного, мы избрали следующую тему для исследования: **«Индивидуально-психологические особенности как предикторы прокрастинации у субъектов разных видов деятельности».**

Цель исследования: Выявление комплекса индивидуально-психологических особенностей, которые могут быть отнесены к предикторам (или протекторам) прокрастинации, влияющим на формирование и выраженность прокрастинации у субъектов разных видов деятельности.

Объект исследования: Прокрастинация как устойчивая личностная диспозиция.

Предмет исследования: Индивидуально-психологические особенности субъектов разных видов деятельности как предикторы и протекторы прокрастинации.

Задачи исследования: Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Провести теоретический анализ проблемы прокрастинации в контексте личностного и субъектно-деятельностного подходов.
2. Выявить выраженность прокрастинации и различия в уровнях ее проявления у субъектов учебной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности.
3. Исследовать мотивацию и мотивы, индивидуально-психологические особенности у всего массива испытуемых. Установить взаимосвязь между

выраженностью личностной прокрастинации и выделенными индивидуально-психологическими особенностями субъектов деятельности.

4. Изучить различия в психологических профилях (по методике CPI), а также в паттернах поведения в фрустрирующих ситуациях принятия решений у субъектов деятельности с различными уровнями выраженности прокрастинации.

5. На основе полученных данных выделить комплексы индивидуальных и личностных предикторов и протекторов прокрастинации у субъектов изучаемых видов деятельности для диагностики и прогнозирования предрасположенности к прокрастинации.

Гипотезы исследования:

1. Имеются различия в уровнях проявления прокрастинации у субъектов в зависимости от вида деятельности.

2. Уровень выраженности прокрастинации у субъектов связан с определенными индивидуально-психологическими особенностями, а также с мотивацией, направленность которой (на достижение, избегание и готовность к риску), может быть рассмотрена в качестве предиктора или протектора прокрастинации.

3. Субъекты деятельности с полярными уровнями выраженности прокрастинации различаются по ряду индивидуально-психологических особенностей, а также по набору используемых комплексов реакций в ситуациях фрустрации, возникающих в деятельности.

4. У субъектов разных видов деятельности определенные индивидуально-психологические особенности (социально обусловленные и генетически детерминированные) могут обладать прогностическим значением с позиции предрасположенности или динамики развития прокрастинации и выступать ее предикторами или протекторами.

Теоретико-методологические основы исследования. Базовыми выступили личностный подход (Б.Г. Ананьев, Д.А. Леонтьев и др.), субъектно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Л.И. Анцыферова и др.) и подходы к изучению структурных особенностей личности (Е.А. Рыльская,

Г.Г. Горелова, В.Г. Грязева-Добшинская др.). Частными научными концепциями послужили представления о прокрастинации (P. Steel, L.Solomon, E.D. Rothblum, J. Ferrari, О.С. Виндекер, М.В. Останина, М.В. Зверева, М.А. Лученкова, В.В. Барабанщикова, Т.М. Тронь, О.О. Шемякина, Е.И. Сибирцева, М.А. Киселева и др.).

Методы исследования. В соответствии с целями и задачами исследования применялись следующие методы: теоретический анализ литературы по проблеме прокрастинации. Сравнение существующих подходов к ее пониманию и обобщение существующих теоретических исследований. Метод комплексного исследования, диагностические и проективные методы сбора эмпирических данных (опрос, изучение документации, тестирование). Методы статистической обработки и анализа данных: критерий согласия Колмогорова-Смирнова, первичные описательные статистики, сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента), корреляционный анализ (коэффициент линейной корреляции Пирсона), однофакторный дисперсионный анализ ANOVA и регрессионный анализ. Расчеты осуществлялись с помощью пакета прикладных компьютерных программ универсальной обработки данных «Microsoft EXEL XP» и «SPSS - 26».

В исследовании были использованы следующие методики:

1. Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale, 1986 г.) адаптация О.С. Виндекер, М.В. Останиной [21].
2. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса [124].
3. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса [124].
4. Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта [124].
5. Калифорнийский психологический опросник (California Psychological Inventory) авторы русскоязычной версии Н.В. Тарабрина и Н.А. Графинина [122].
6. Тест-опросник Г. Айзенка ЕРІ (адаптация А.Г. Шмелева) [124,186].
7. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптация В.Г. Норакидзе) [124].

8. Рисуночный тест «Деловые ситуации» Н.Г. Хитровой [149].

Основные этапы исследования: Решение поставленных задач осуществлялось в три этапа, охватывающих период с 2018 по 2021 г.

1 этап (2018-2019 гг.): Теоретический анализ литературы по проблеме прокрастинации. Изучение основных подходов и структуры прокрастинации. Разработка программы исследования, постановка целей и задач исследования.

2 этап (2019-2021 гг.): Подбор диагностического инструментария для диагностики мотивации, личностных характеристик, индивидуальных особенностей и выраженности прокрастинации у субъектов учебно-профессиональной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности. Проведение эмпирического исследования.

3 этап (2021-2022 гг.): Обработка результатов эмпирического исследования, интерпретация и описание данных, оформление и публикация результатов исследования.

Характеристика выборки:

Эмпирическая база исследования составила 193 человека и состояла из субъектов учебной (студенты) и профессиональной деятельности (специалисты инженерно-технической и административно-управленческой деятельности строительного предприятия «Независимый технический контроль в строительстве», ООО «НТКС»). В нее вошли:

1. студенты-бакалавры дневной формы обучения архитектурно-строительного факультета и факультета экономики и управления ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)» 1-2 курсов (34 человека) и 3-4 курсов (35 человек). Средний возраст 18,8 лет, стаж работы отсутствует;

2. специалисты инженерно-технической деятельности, выполняющие функции производственного назначения – группа, разделенная на 2 подгруппы по критерию мотивации результатов труда: подгруппа с повременной оплатой труда (32 человека) и со сдельной оплатой труда (30 человек). Средний возраст 33,8 года;

3. специалисты административно-управленческой деятельности строительного бизнеса – группа, разделенная по критерию стажа работы на 2 подгруппы: со стажем менее 10 лет (31 человек) и со стажем более 10 лет (31 человек). Средний возраст 35 лет.

Достоверность результатов исследования: обеспечивается применением комплекса теоретических и эмпирических методов исследования, адекватных объекту, предмету, цели и задачам исследования; большим объемом собранных для анализа результатов; применением современных методов математической статистики для количественной и качественной обработки данных; включенностью автора исследования в деятельность ООО «НТКС» в качестве специалиста по кадровому делопроизводству и консультанта по подбору персонала.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Научные положения, отраженные в диссертации, соответствуют области исследования специальности 3.5.1. (19.00.01) – «Общая психология, психология личности, история психологии»: п. 30 «Индивид, личность, индивидуальность. Структура личности. Проблема субъекта в психологии», п. 27 «Устойчивость и ситуативная обусловленность поведения. Жизнестойкость личности. Черты личности, их диагностика. Психометрика. Конструирование и апробация опросников личностных черт». Соответствие подтверждается содержанием цели, предмета, объекта исследования, а также данными апробации результатов исследования.

Положения, выносимые на защиту:

1. Модель особенностей, условий и источников формирования прокрастинации может быть представлена следующими компонентами: особенности проявления прокрастинации по видам деятельности; условия, влияющие на проявление прокрастинации в деятельности; источники ее проявления; а также индивидуально-психологические особенности, влияющие на выраженность прокрастинации – предикторы и протекторы прокрастинации.

2. Личностная прокрастинация при сравнении ее проявления в группах субъектов, дифференцированных по видам деятельности, имеет значимые

различия.

3. Мотивация достижения успеха и готовность к риску могут выступать либо протектором, либо предиктором прокрастинации в зависимости от вида деятельности.

4. Существуют связи прокрастинации с рядом социально обусловленных и генетически детерминированных индивидуально-психологических особенностей субъектов.

5. Определены предикторы и протекторы прокрастинации у субъектов определенных видов деятельности. Для всех изученных видов деятельности общим предиктором прокрастинации является высокая тревожность. Остальные протекторы и предикторы являются вариативными для каждого из изученных видов деятельности.

Научная новизна. Комплексный характер исследования позволил впервые выявить особенности проявления прокрастинации у субъектов в зависимости от выполняемой деятельности, опыта и мотивации труда. Обнаружены и описаны комплексы психологических предикторов и протекторов прокрастинации в учебной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности, что является актуальным для современной практической психологии.

Изучены индивидуально-психологические особенности субъектов разных видов деятельности с высоким и низким уровнями прокрастинации, а также особенности их поведения в фрустрирующей ситуации при принятии решений в деятельности, что ранее не было изучено.

Разработана концептуальная модель особенностей, условий и источников проявления прокрастинации в деятельности, обладающая прогностическими возможностями для выявления предикторов и протекторов прокрастинации у субъектов учебной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности.

Теоретическая значимость исследования. Исследование развивает концептуальное понимание и теоретические представления о связи

прокрастинации с генетическими и социально обусловленными индивидуально-психологическими особенностями субъектов в части влияния на них характера деятельности. Данный фокус исследования может быть плодотворным для понимания природы этих взаимосвязей и механизмов, лежащих в основе личностной прокрастинации.

Расширено предметное поле феномена прокрастинации за счет дифференциации и сравнения проявлений прокрастинации в деятельности у субъектов учебной и двух видов трудовой деятельности. Обобщены и систематизированы представления о механизмах психологической защиты и совладания (копинг-поведение) личности, открывающих возможности для преодоления влияния прокрастинации, которые были сгруппированы по степени осознанности действия откладывания. На основе личностного и субъектно-деятельностного подходов и углубленного теоретического анализа и обобщения современных исследований по проблеме прокрастинации разработана концептуальная модель особенностей, условий и источников проявления личностной прокрастинации в деятельности. Введены понятия протекторов и предикторов прокрастинации у субъектов разных видов деятельности и обосновано их содержание.

Практическая значимость исследования. Выделенные общие и частные индивидуальные и личностные предикторы и протекторы прокрастинации субъектов могут использоваться при наборе в вузы в качестве ориентира для прогноза системности работы студента, предупреждения «отсевов» и при кадровом наборе на предприятиях. Они являются инструментом для просветительской и образовательной работы, направленной на выявление и профилактику личностной прокрастинации у субъектов деятельности. Представленный комплекс диагностических методик может применяться в индивидуальном и групповом консультировании для диагностики и прогнозирования проявления прокрастинации в деятельности. Апробированные и опубликованные результаты уже используются при дистанционном обучении студентов в ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет

(НИУ)» и при работе по подбору кадров в Российской строительной коммерческой организации ООО «Независимый технический контроль в строительстве».

Апробация работы. Результаты диссертационного исследования обсуждались на заседаниях кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования Южно-Уральского государственного университета (2019 – 2021 г.г.), а также были представлены на Одиннадцатой научной конференции аспирантов и докторантов «Научный поиск» (Челябинск, 2019 г.), Тринадцатой научной конференции «Научный поиск» (Челябинск, 2021 г.), V-й Международной научно-практической конференции «Психология диалога и мир человека», (Уфа, 2021), XXXII Международной научно-практической конференции «Предотвращение. Спасение. Помощь» (2022 г.). По теме диссертационного исследования опубликовано 8 печатных работ, 3 из них – в изданиях, рекомендованных ВАК РФ, 4 – в других изданиях.

Структура и объем диссертационной работы. Работа состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, библиографического списка. Работа изложена на 179 страницах, содержит 28 таблиц, 21 рисунок и 4 приложения. Библиографический список включает 263 наименования, из них – 103 на английском языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Феномен прокрастинации в психологических теориях

В современной науке прокрастинация является предметом изучения во многих дисциплинах: философии, экономике, психологии, так как присутствует практически во всех сферах жизнедеятельности человека.

История проблемы прокрастинации уходит корнями глубоко в прошлое. Экскурс в историю показывает, что еще в 44 году нашей эры Римский консул Цицерон в одной из своих речей заявлял: «В ведении почти каждого дела медлительность и откладывание являются ненавистны» [252]. Один из первых греческих поэтов Гесиод, живший около 700 года до нашей эры, писал: «Не откладывайте до завтра, до послезавтра: «Пусты амбары у тех, кто работать ленится и вечно Дело откладывать любит: богатство дается стараньем» (Works and Days) [30]. Принимая во внимание тысячелетнюю историю данного феномена, его можно считать архетипическим человеческим явлением негатива.

Первый исторический анализ прокрастинации был проведен N. Milgram (Н. Милграм) в 1992 году [75; 219; 252]. По его мнению, прокрастинация существовала на протяжении истории человечества, а свой размах приобрела после развития научно-технического прогресса, который привел к промышленной революции.

В мировой психологии вопросами исследования прокрастинации занимались следующие ученые: О.С. Виндекер [22; 23], М. В. Зверева [55; 56; 57], М.А. Киселева [70; 71; 72 и др.], В.С. Ковылин [75], М.А. Лученкова [94;95], Т.Л. Сморкалова, Н.А. Руднова [128; 129;130], Е. И. Сибирцева, Е. И Сольнин, А.В. Лингурарь, Л.А. Забродина, Т.М. Тронь [143;144], О.О. Шемякина, G. Ainslie [162;163], J.R. Ferrari [187; 188; 189; 190 и др.], J.L. Johnson, [202; 203], С.Н. Lay, N. A. Milgram [219; 220; 221 и др.], P. Steel [247; 248; 249; 250] и др.

В научном дискурсе феномен прокрастинации рассматривается как значительная проблема личности и существенная общественная проблема, которая приобретает свою остроту в условиях формирования новой социальной

реальности, вызванной пандемией COVID-19, с трудно прогнозируемыми последствиями для здоровья людей и для большинства сфер деятельности. Таким образом, прокрастинация достаточно современный психологический феномен, все более актуализирующийся в современном обществе.

В науке существует целый ряд определений прокрастинации, которые различаются в зависимости от того, какой аспект поведения или состояния подчеркивается. Когда акцент делается на иррациональность, например, прокрастинация определяется как нелогичная задержка поведения. При выделении дистресса, прокрастинация трактуется как задержка в выполнении задания в сочетании с субъективным дискомфортом. Следовательно, существующие на сегодняшний день определения прокрастинации могут признаваться и как дополняющие друг друга, и, вполне возможно, как противоречащие. В данном исследовании мы будем придерживаться определения П. Стила (P. Steel), в котором выделяются основные компоненты прокрастинации: «прокрастинация – это добровольное откладывание намеченного курса действий, несмотря на ожидание худших последствий от задержки» [252].

Прокрастинация может возникать в тех ситуациях, когда люди не хотят что-то делать. Зачастую речь идет о принятии серьезных, важных решений, которые требуют рассмотрения проблемы со многих сторон, на что может расходоваться много времени. Это может привести к длительному обдумыванию, в результате которого становится еще сложнее принять решение, к тому же эта трата времени не обязательно приведет к его принятию и реализации. Прокрастинация может включать в себя откладывание начала выполнения заданий или окончание, завершение выполнения намеченного курса действий уже после установленного срока, а также его откладывание на неопределенный срок. В то же время, прокрастинация имеет определенное сходство с трудностями по определению (расставлению) приоритетов и предполагает выбор между конкурирующими видами деятельности, что приводит к избеганию осуществления одного вида деятельности в пользу другого, а также организацию квазизначимых дел [94; 234]. Более того, существующее на сегодняшний день множество определений

прокрастинации может прояснить обширные различия в распространенности данного феномена в популяции и затруднять выявление действительного количества людей, страдающих от его пагубного влияния.

Таким образом, можно сделать вывод об отсутствии концептуального понимания, которое исключает осмысление основных объясняющих механизмов прокрастинации и обуславливает множество разнообразных трактовок и дефиниций феномена прокрастинации, а также его механизмов и свидетельствует о его сложности и многогранности.

Впервые анализ и классификацию видов прокрастинации осуществил Д.Р. Феррари (J. R. Ferrari) в 1991 г., выделив 3 типа прокрастинации:

1. Прокрастинация в принятии решений (человек не в состоянии своевременно принять даже незначительные решения).
2. Прокрастинация в избегании неприятных задач (человек пытается избежать задач, которые им воспринимаются как неприятные).
3. Прокрастинация в активации организма (человек ждет крайнего срока, когда вследствие дедлайна ресурсы организма активизируются) [75; 94; 129].

Классификация видов прокрастинации по сферам проявления была проведена в работе Н. Милграма (N. Milgram) «Прокрастинация: болезнь современности» в 1992 г. [75; 152].

1. Академическая прокрастинация – откладывание выполнения домашних заданий и подготовки к проверочным работам.
2. Прокрастинация в принятии решений (в том числе и незначительных).
3. Компульсивная прокрастинация – сочетание поведенческой прокрастинации и прокрастинации в принятии решений. Чаще всего проявляется как хроническое промедление в любой ситуации.
4. Невротическая прокрастинация – откладывание в принятии жизненно-важных решений (выбор профессии, создание семьи).
5. Бытовая или ежедневная прокрастинация – откладывание выполнения дел, которые должны осуществляться регулярно (закупка продуктов, работа по дому).

Несколько позже Н. Милграм (N. Milgram) в соавторстве с Р. Тене (R. Tenne) изменили данную классификацию, оставив в ней только два вида прокрастинации: откладывание в принятии решений и откладывание в выполнении заданий [75].

Еще одна классификация, предложенная Дж. Р. Феррари (J. R. Ferrari) с соавторами, основывается на личностных особенностях людей и их поведенческих стратегиях в ситуации откладывания:

1. «Нерешительные» прокрастинаторы – люди, постоянно откладывающие принятие решений из-за существования ответственности за результат. Они руководствуются следующими принципами: пока решение не принято, нет вероятности допустить ошибку и в итоге получить неудовлетворительный результат. Могут быть склонны к перфекционизму.

2. «Избегающие» прокрастинаторы – лица, которые стремятся не выполнять неприятные задачи и в дальнейшем не получать положительные или отрицательные оценки от окружающих.

3. «Искатели острых ощущений» – намеренно откладывают выполнение какой-либо работы или принятия важных решений, так как им нравится испытывать тот эмоциональный накал, который возникает, когда выполняешь работу в самый последний момент.

В исследованиях А.Х. Чу и Дж. Н. Чой (A. H. Chu C., J. N. Choi) авторы обратили внимание на позитивные аспекты прокрастинации, концептуально выделяя активную и пассивную прокрастинацию, различия в которых дифференцируются по когнитивным, аффективным и поведенческим аспектам [179]:

1. Активные прокрастинаторы – связывают откладывание с получением сильных переживаний в связи с нехваткой времени для завершения какого-либо дела, более эффективные в условиях дефицита времени.

2. Пассивные прокрастинаторы – лица с высоким уровнем тревожности, желающие избежать неприятного задания.

Анализ существующих в отечественной и зарубежной психологии различных классификаций и видов прокрастинации убедительно доказывает отсутствие единого ракурса представлений и видений типов данного феномена, признаваемого большинством исследователей. Одновременно, данный факт аргументирует усиливающийся интерес к данной теме и инициирует исследования, направленные в нескольких плоскостях, наиболее значимые из которых представлены ниже.

Одно из направлений в исследовании прокрастинации осуществлялось в области изучения ее предикторов и включало в себя изучение демографических переменных, индивидуально-личностных различий (личностных конструктов), характеристик задач и последствий откладывания [129; 161; 166].

Анализ социолого-демографических исследований показал направленность исследований прокрастинации на изучение глубинных механизмов, влияющих на избегание выполнения намеченного курса действий или откладывание выполнения заданий. В основном анализ производился по оценкам таких возможных демографических модераторов прокрастинации, как: пол (гендер), возраст, год исследования. Согласно выводам имеющихся исследований о влиянии половых и гендерных различий на прокрастинацию, необходимо указать на противоречивость полученных результатов. Некоторые исследования свидетельствуют о влиянии пола, отмечая, что уровень выраженности прокрастинации у мужчин несколько выше, чем у женщин, что может быть связано с более высоким уровнем самоконтроля и дисциплины у женщин [67; 170; 207; 235; 250 и др.]. Вместе с тем имеются исследования, не обнаружившие различий [141].

Связь прокрастинации с возрастом изучалась в ряде исследований [128; 131 и др.]. Можно предположить, что зависимость распространенности прокрастинации от возраста имеет определенные тенденции. Отмечается, что около 50-75 % молодых людей подвержены прокрастинации в период получения профессионального образования (студенчество) [67; 73; 129; 189; 250 и др.]. Высокий уровень прокрастинации наблюдается у студентов разных ступеней

образования. Это может свидетельствовать о том, что одним из самых распространенных видов прокрастинации является академическая прокрастинация. Однако данные выводы могут быть обусловлены большей степенью изученности прокрастинации на студенческой выборке [67; 77; 86; 93;108; 143; 144; 171; 205; 208; 217; 255 и др.]. Одним из самых распространенных направлений исследования прокрастинации среди школьников и студентов является онлайн-прокрастинация, то есть прокрастинация в плоскости социальных сетей. Результаты новейших международных исследований подтверждают, что социальные сети могут выступать посредниками прокрастинации. В качестве одной из форм прокрастинации в социальных сетях можно рассматривать киберслакинг (cyberslacking), то есть использование интернета для осуществления не относящихся к учебе задач. В сфере учебной деятельности негативный эффект киберслакинга выражается в снижении когнитивных способностей, что связано с увлечением серфингом социальных сетей, не связанных с процессом обучения [45; 166].

Между тем, исследования прокрастинации в профессиональной сфере происходят несколько инертно и представлены менее П. Стил (P. Steel) и Дж. Феррари (J. R. Ferrari) исследовали прокрастинацию в профессиональной деятельности на рабочем месте. Высокий уровень выраженности прокрастинации связывали с низкими зарплатами, коротким сроком работы (неполная занятость) и низким доходом [251]. Исследователи из Пакистана Ш. Акхтар и С.Ф. Малик (S. Akhtar, S.F. Malik) сформулировали интегративную модель с конструктом конфликта «работа-семья», обусловленную отсутствием баланса между личной жизнью и работой субъектов профессиональной деятельности, имеющую значимую прямую связь с прокрастинацией [165]. В исследовании А.Н. Чеврениди была выявлена взаимосвязь прокрастинации и временной перспективы у сотрудников разного должностного статуса, то есть успешность профессиональной деятельности может зависеть от конструктивной прокрастинации, смысложизненных ориентаций, рациональной рефлексии и временной перспективы личности [153]. В.В. Барабанщикова исследовала

особенности прокрастинации у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта и ее связь с личностными особенностями [7].

Вместе с тем, прокрастинация негативно воздействует не только на индивидуальные профессиональные достижения субъекта деятельности, но отражается на продуктивности и успешности организации в целом. С нашей точки зрения, актуализируется потребность в более глубоком исследовании различий в проявлении прокрастинации в профессиональной деятельности, то есть на рабочем месте, с дифференциацией по типам и видам деятельности, по опыту в деятельности, а также в зависимости от мотивации результатов труда. Так же представляется немаловажным исследовать индивидуально-психологические особенности (генетически обусловленные и социально детерминированные), которые могут являться предпосылками увеличения личностной прокрастинации, или наоборот, умерять ее, выступая предикторами или протекторами прокрастинации.

Большой пласт исследований в зарубежной и отечественной психологии связан с изучением прокрастинации и индивидуально-психологических черт, способствующих ее формированию. Необходимо отметить, что данное направление в исследовании явления прокрастинации имеют важное значение для общей психологии и психологии личности. Опубликованы исследования прокрастинации в контексте взаимосвязи с моделью Большой пятерки [128; 237; 238 и др.]. Часть исследований была посвящена только отдельным компонентам и психологическим свойствам личности. В отечественной психологии в направлении взаимосвязи прокрастинации с индивидуально-личностными особенностями проводились исследования следующих авторов: О.С. Виндекер, М.В. Останиной, Л.А. Забродиной, Ю.Р. Мухиной, Ю.Ю. Неяскиной, Е.И. Сибирцевой [23; 48; 52; 68; 112] и др.

Существует предположение о снижении прокрастинации с возрастом, связанное с наличием жизненного опыта, повышением уровня профессионализма и т.д. По мнению О. Донахью и М. Рабина (Т. O'Donoghue, М. Rabin), личности, которые умеренно прокрастинируют, делают это не из-за свойственного им

самоконтроля, а потому что у них развиты схемы преодоления прокрастинации [225]. Возрастные различия изучались относительно здоровья и прокрастинации. По мнению авторов, в основе стремления подвергать риску состояние здоровья, игнорирование здорового образа жизни, откладывания своевременного лечения может также находиться прокрастинация [129; 240; 244; 245 и др.]. Изучение негативных последствий прокрастинации на здоровье приобретает все большую актуальность. Прокрастинацию связывают не с моделью оздоровительного поведения, а зачастую с повышенным стрессом, задержкой лечения и ухудшением здоровья. В исследованиях Ф.М. Сиройса (F.M Sirois) и коллег прокрастинация рассматривается как поведенческий стиль, который может повысить уязвимость к негативным последствиям для здоровья, обусловленный стрессом и задержкой лечения [246].

Согласно последним научным данным, распространенность прокрастинации среди населения возрастает. В период с 1970 года существенные проблемы с отсрочкой выполнения заданий, и откладыванием принятия решений проявлялись примерно у 4-5 % взрослого населения. На сегодняшний день количество носителей прокрастинации выросло до 25 % [47; 253 и др.]. Пагубное влияние прокрастинации может распространяться на одну треть повседневной деятельности человека и оказывать мощное негативное влияние на личную, семейную и профессиональную сферы. Зачастую это проявляется в просмотре телевизионных программ, общении в различных социальных сетях и мессенджерах, увлечении компьютерными играми, нарушении распорядка дня и т.д. Данная реальность носит очевидный характер роли стимулов окружающей среды как одного из важнейших факторов, предрасполагающих к прокрастинации. Развитие компьютеризации и цифровизация, происходящие во многих сферах жизнедеятельности, обусловили переход профессиональной и учебной деятельности в дистанционную форму, что в значительной мере способствует повышению уровня образования и увеличению возможностей в профессиональной деятельности. Однако, наряду с существенными преимуществами (выбор места и времени занятий, гибкий график работы и т.д.)

существует и ряд проблем. Данные возможности сделали более доступными получение любой информации, того или иного результата и скорейшее удовлетворение необходимых потребностей. Вышеперечисленные возможности способствуют отвлекаемости, в серьезной степени затрудняют сосредоточенность на выполнении поставленной задачи и зачастую приводят к смене приоритетов в намеченном курсе действий и, соответственно, к прокрастинации. Таким образом, возросшая сензитивность к стимулам окружающей среды непосредственно влияет на развитие прокрастинации.

Результаты исследования Д.С. Корниенко и Н.А. Рудновой показывают, что предикторами интенсивности и навязчивости использования социальных сетей является прокрастинация. То есть, погружение в социальные сети можно рассматривать как способ откладывания выполнения задач и принятия решений, а также как средство ухода от проблем. В совокупности с недостатком саморегуляции может приводить к более активному пользованию социальных сетей и к дальнейшим негативным эффектам, таким как эмоциональные, межличностные и деловые проблемы [80].

Учитывая современные условия развития, выражающиеся в повсеместной цифровизации, представляется логичным предположить, что стимулы окружающей среды, например, социальные сети и мессенджеры могут выступать триггерами (trigger –пусковой механизм) прокрастинации, также как и прокрастинация может способствовать интенсивному погружению в интернет и медиа пространство.

В научной среде есть мнение, в котором прокрастинация понимается как нарушение саморегуляции, которое может приводить ко многим пагубным привычкам и зависимостям. К таковым можно отнести: ожирение, злоупотребление кредитами, несвоевременная оплата налогов, отсроченный выход на пенсию, игровые зависимости и т.д. [235; 244; 252 и др.].

Получили распространение исследования прокрастинации как проблемы поведенческого характера. Появляются систематические исследования, изучающие прокрастинацию во взаимосвязи с перфекционизмом. Установлено,

что их результаты весьма неоднозначны [68; 86; 88; 129; 142 и др.]. Перфекционизм связывают с мотивационно-ценностной сферой, факторы которой влияют на осуществление деятельности. Исследования доказывают, что такой сложный личностный конструкт как перфекционизм, в зависимости от его вида («нормальный» или «невротический»), оказывает соответствующее влияние на уровень прокрастинации. Еще один компонент (вид) перфекционизма – социально предписанный перфекционизм обнаруживает значимую корреляцию с прокрастинацией. То есть, людям свойственно верить, что значимые другие устанавливают правила для них. Тенденция соответствовать требованиям окружающих, оправдать их ожидания зачастую приводит к откладыванию и неначинанию [68; 142].

Наряду с изучением демографических переменных и личностных особенностей важное значение, в современном понимании механизмов и причин возникновения прокрастинации имеет представление о характеристиках задач. Результаты проведенных исследований обнаруживают значительную связь прокрастинации и особенностей задач. Это подтверждает, что одними из распространенных причин откладывания выполнения заданий или отсрочки принятия решений, являются неприятность, непритягательность задач, скука, отсутствие интереса, и, чем больше тревог или усилий вызывает задача, тем более вероятно, что человек будет прокрастинировать [165; 212 и др.]. При дальнейшем повторении возможен запуск временного парадокса «Причинно-следственная петля», то есть, если человек прокрастинирует повторно и неоднократно, то многие жизненные ситуации могут восприниматься им как неприятные, и, следовательно, вызывать и усиливать саморазрушительный эффект прокрастинации [235].

Принимая во внимание последние международные и отечественные исследования, в которых культурный фактор является релевантным, можно предположить, что культура является значимым предиктором прокрастинации, в рамках соответствующей регрессионной модели, то есть прокрастинация может быть различной в зависимости от культуры. Более того, инициируются

исследования, ориентированные на конкретную демографическую популяцию, тем самым внося вклад в кросс-культурное исследование прокрастинации [104; 168; 153; 246 и др.]. За последние годы литература по проблеме прокрастинации, ее видов и предикторов значительно разнообразилась, что актуализирует необходимость «ревизии» данных, полученных за последние годы. Фактор все более возросшей популярности прокрастинации в мировой популяции приводит к тенденции изменения общественной культурной реакции, иначе говоря, его распространение и принятие в социуме.

Итак, поскольку в научном сообществе не существует единой универсальной теории прокрастинации, обратимся к распространенному в западной науке ряду теоретических подходов, являющимися ведущими на сегодняшний день [75].

Согласно Дж. Феррари (J. R. Ferrari, Brown, Jonson and Mc. Cown), одним из популярных направлений на западе считается психоаналитическое исследование прокрастинации [190]. Сторонники *психодинамического подхода* считают, что в работах по изучению механизмов психологических защит можно найти интерпретацию тенденции к откладыванию. Согласно данной теории основной движущей силой для личности в откладывании дел и решений является то, что это дело или решение могут представлять угрозу для Эго. Как только Эго ощущает наличие опасности со стороны поставленной задачи, срабатывает защитный механизм – механизм избегания выполнения этой задачи [75; 154 и др.]. Представители психодинамического подхода обсуждают наличие тесной связи личности и ее детских переживаний. Это подтверждает их понимание феномена прокрастинации как последствия детских травм и сложностей в общении с родителями.

В концепции бихевиоризма, *поведенческий подход*, признано считать, что уровень прокрастинации может повышаться за счет закрепления стратегии такого поведения, что подтверждается классической теорией научения. Исследования, в которых проводилось изучение воздействия неблагоприятных стимулов, показывают, что в процессе какой-либо деятельности людям свойственно

избегать неблагоприятные стимулы. Это может приводить к приостановке деятельности и последующему ее прекращению. В результате закрепления паттерна, при котором деятельность начинается, прерывается и полностью не завершается, что в итоге создает необходимость приложения огромных усилий для ее завершения.

Еще одна распространенная интерпретация феномена прокрастинации была представлена Дж. Энсли (G. Ainslie), основывающаяся на том, что субъекты избегают выполнения какой-либо деятельности в зависимости от частоты подкрепления. Более предпочтительными признаются награды или подкрепления за выполнение краткосрочной деятельности, нежели долгосрочная реализация планов. Это может быть вызвано спецификой более быстрого получения удовольствия от законченной работы. Таким образом, прокрастинаторы зачастую выбирают недолговременную работу, за которую можно получить награду, что в действительности будет мешать достижению долгосрочных целей, а также вызывать тревожность перед началом выполнения следующих задач [162].

Когнитивный подход, являясь относительно новым, считается достаточно популярным в объяснении феномена прокрастинации. Его суть заключается в существовании трех явлений, которые могут лежать в основе прокрастинации: иррациональные убеждения, неспособность самостоятельно принимать решения и заниженная самооценка. Независимо от того, что эти аспекты являются самостоятельными, они взаимосвязаны и воздействуют друг на друга.

Исследования, опирающиеся на клинический опыт, показывают, что *иррациональные убеждения*, такие как предположения, убеждения и негативные автоматические мысли, часто приводят к смене приоритетов и откладыванию выполнения заданий. Согласно А. Эллис и В. Кнаус (A. Ellis, W. Knaus), прокрастинация является эмоциональным расстройством, обусловленным иррациональным мышлением. Наиболее распространенным иррациональным убеждением прокрастинирующей личности, является его уверенность в том, что он выполнит работу хорошо. Что зачастую не всегда возможно осуществить оптимально и в срок, в результате приводит к откладыванию ее реализации в

связи с опасениями (страхом) допустить ошибку. Подобные убеждения считаются иррациональными, так как завышенные требования к своей работе уже предполагают наличие ошибок в ней [191; 252].

Следующее явление, интерпретирующее прокрастинацию в когнитивном подходе, – заниженная самооценка. В своих работах Д. Бурка и Йен (J. Burka, Yuen) подчеркивали важность прокрастинации как одной из защитных стратегий от низкой самооценки. Сам процесс откладывания или замедления является защитным механизмом для уязвленных чувств прокрастинатора, так как при откладывании работы, откладывается и оценка этой работы. Также прокрастинацию связывают с тремя когнитивными стилями, включающими: нереалистичность представлений о себе, о других и о мире, приводящие к самоуничтожению (пренебрежению к себе), низкую терпимость и враждебности [177]. Согласно П. Стилу (P. Steel) была обнаружена умеренная связь самоконтроля и прокрастинации [250]. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что основной причиной смены приоритетов и откладывания является неуверенность в себе и низкая самоэффективность [235].

Из множества распространенных аспектов, связанных с прокрастинацией, значительный вклад вносит мотивация и ее различные конструкты (внешняя и внутренняя, мотивация избегания неудачи и достижения успеха, учебная и профессиональная мотивация), ввиду того, что мотивация тесно связана с деятельностью [48; 53; 73; 103; 144; 171; 189; 231 и др.]. То есть различные мотивационные конструкты могут прояснять причины прокрастинации, при этом по-разному проявляться на индивидуальном уровне. Исходя из этого, наиболее развернутой и раскрывающей природу и механизм прокрастинации представляется *интегративная Теория Временной Мотивации (Temporal Motivation Theory)*, которая делает возможным соотнесение прокрастинации с традиционным понятийным «каркасом» личности (процессы, свойства и состояния) в психологической науке.

Теория основана на модели Гиперболического дисконтирования («Hyperbolic discounting») [163], теории кумулятивной (накопительной)

перспективы («Cumulative prospect theory») [256], теории потребностей («Need theory») [180] и теории ожиданий («Expectancy theory») [259]. Гиперболическое дисконтирование – это когнитивное искажение, проявляющееся в склонности людей предпочесть пусть и меньшие, но мгновенные вознаграждения большим, но получаемым некоторое время спустя. Согласно теории ожиданий В. Врума (V. Vroom 1964г.), уровень мотивации личности зависит от представлений относительно своих способностей к выполнению задач и получению вознаграждения. Теория кумулятивной перспективы основывается на парадоксальном выводе: человеку более свойственно взять на себя больший риск для избегания потерь, чем получить дополнительную премию при большем риске.

Теория потребностей объясняет мотивацию как побуждение к осуществлению действий, позволяющих удовлетворить существующие потребности. Здесь впервые была предложена идея мотивации достижения успеха, формирующаяся вследствие системы поощрений, и мотивации избегания неудач, являющаяся основной при постоянных наказаниях за неуспех. ТМТ предполагает, что человек будет действовать в направлении выполнения заданий при рассмотрении их важности, полезности и выгоды, ориентируясь на 4 вышеизложенных переменных: ожидание достижения желаемого результата, время, потраченное на достижение данного результата, ценность данного результата и чувствительность к задержке, что в совокупности является уравнением прокрастинации [248].

$$\text{Motivation} = \text{Expectancy} * \text{Value} / 1 + \text{Impulsiveness} * \text{Delay},$$

где Expectancy – самооэффективность субъекта,

Value – ценность полученного результата деятельности,

Impulsiveness – импульсивность, личностная черта склонности к откладыванию,

Delay – время, необходимое на реализацию деятельности.

Исходя из этого, можно заключить, что мотивация прежде всего соотносится с ценностью результата деятельности, ожиданием, что субъект способен выполнить эту деятельность, вознаграждением и способностью

откладывать удовольствие. Влияние каждой из вышеперечисленных переменных является значимым и для каждого носит индивидуальный характер. Поэтому в зависимости от приоритетных значений полезность или выгода каждым будет трактоваться по-своему. Итак, работа выполняется наилучшим образом, когда существуют высокие ожидания и заинтересованность, а время достижения сведено к минимуму.

Анализ и обобщение результатов отечественных и зарубежных исследований прокрастинации позволил нам выделить 3 основных компонента прокрастинации:

1. Поведенческий компонент (прокрастинация выступает в качестве закрепленного механизма поведения человека).

2. Когнитивно-мотивационный компонент (отражение ожидаемого результата деятельности и определенная мотивация к выполнению этой деятельности).

3. Эмоциональный компонент (связи с эмоциональной сферой, со страхом неудачи и невротизацией, а также импульсивностью) [48; 75].

Дальнейший анализ имеющихся работ позволяет заключить, что авторы нижеследующих теорий, как правило, ориентируются в своем понимании механизмов прокрастинации на один из вышеуказанных компонентов.

Теория обучения, основываясь главным образом на поведенческом компоненте прокрастинации, акцентирует следующие аспекты: чувствительность к задержке («sensitivity to delay»), закон соответствия («matching law») и графики подкрепления («schedules of reinforcement») [180]. Чувствительность к задержке представляет собой возможность откладывать немедленное получение удовлетворения для завершения выполнения заданий, то есть способность откладывать вознаграждение. Закон соответствия описывает связь между скоростью реакции и скоростью подкрепления, взаимосвязь между поведением и последствиями. Графики подкрепления демонстрируют влияние соотношений интервалов времени наказаний и наградений на реакцию. Соответственно как фиксированные, так и переменные интервалы могут влиять на поведение. На

откладывание, предположительно может влиять восприимчивость к получению немедленного вознаграждения и время ожидания награждения. Следовательно, долгосрочные цели (цели, на достижение которых потребуется более длительное время) могут затруднять выполнение намеченных заданий.

Второй, когнитивно-мотивационный компонент прокрастинации, в частности, может раскрываться через негативные автоматические мысли, выделенные основателем когнитивно-поведенческой терапии А. Бекком. «Автоматические мысли – это поток мышления, который существует параллельно с более явным потоком мыслей» [14]. Согласно когнитивной модели, автоматические мысли определяют последующие эмоции и дальнейшее поведение человека и зачастую обусловлены восприятием ситуации, а не самой ситуацией. Негативные автоматические мысли возникают спонтанно, не основываются на рефлексии и могут в значительной мере подавлять чувство собственного достоинства. Самосознание посредством данных неконтролируемых мыслей («я не смогу», «это слишком сложно», «слишком мало времени, я не успею») вызывает понижение самооценки. Что, естественно, приводит к сомнениям в собственной успешности и прокрастинации.

Следующим компонентом самоэффективности, способствующим прокрастинации, являются «Спирали эффективности» («*efficacy performance spirals*», «*downward or upward spirals caused*») [214]. Данный феномен не представлен в отечественной психологии.

В контексте когнитивно-мотивационной модели вписывается феномен самоисполняющегося пророчества Р. Мертона, ранее известный как Теорема Томаса, который утверждает: «Ситуации, определяемые людьми как реальные, реальны по своим последствиям» [148]. Прокрастинация может порождать негативные эффекты социологического конструкта самоисполняющегося пророчества [235]. Предсказание, изначально кажущееся истинным (например, о сложности задания, малых сроках его выполнения и т.д.), но таковым не являющееся, может повлиять в большей мере на поведение человека, поскольку приводит к сомнениям ввиду кажущейся сложности задания и недостаточности

времени для его выполнения. Это, в свою очередь, вызывает избегающее поведение, откладывание, то есть прокрастинацию. Данные предсказания являются дисфункциональными и непродуктивными и зачастую имеют механизм временного парадокса, известного как «причинно-следственная петля».

На эффективность деятельности влияет не только полученный комплекс знаний и умений, но и когнитивные способности мыслить, избегая заложенной природой иррациональности, или когнитивных искажений. Когнитивные искажения – это систематические ошибки в условиях неопределенности, то есть естественные ограничения разума. По мнению Д. Канемана и А. Тверски (D. Kahneman A. Tversky), «всем людям свойственно ошибаться, но в целом они ошибаются одинаково и предсказуемо» [256; 257]. Некоторые когнитивные искажения относят к эвристикам, в силу того, то решения, к которым они приводят, не являются неправильными, а ориентировочными, приблизительными и неполными. Авторы выделили виды эвристических суждений, предложенная классификация которых используется в настоящее время. Данное понятие изначально использовано для обозначения стратегий принятия решений, которые характеризуются «сбоями» в обработке информации, приводят к смещению в суждениях и чаще всего выявляются в ситуациях оценки вероятности событий [24].

Определенный ряд когнитивных искажений и эвристик, а также убеждений дисфункционального и дезаптивного характера зачастую используется при когнитивных нагрузках принятия решений. Следовательно, откладывание выполнения заданий и принятия решений можно объяснить некоторыми эвристиками и когнитивными искажениями в принятии решений. К таковым можно отнести ошибку при планировании – тенденцию недооценивать время выполнения задач, стоимость и длительность реализации проектов. Когда происходит игнорирование прошлого опыта, связанного с выполнением деятельности, при планировании будущего, то есть возникшие затруднения при выполнении задания игнорируются, что приводит к нерациональному планированию. Это также известно как следствие закона (парадокса) Мёрфи:

«Всякая работа требует больше времени, чем вы думаете».

Следующей позитивной иллюзией искажения, которая может прояснять прокрастинацию, является Эффект сверхуверенности, представляющий собой смещение оценок уверенности по сравнению с эффективностью выполнения поставленной задачи [24]. Необходимо заметить, что в задачах умеренной или повышенной сложности оценки уверенности завышаются, при выполнении легкой задачи оценки уверенности соответствуют продуктивности. Различные направления изучения данного феномена приводят к неоднозначности его понимания. Нам интересна точка зрения, трактующая завышение оценок уверенности как результат закономерного смещения оценок деятельности под влиянием работы механизмов компенсации (сглаживание когнитивного диссонанса). При выполнении задачи предсказывается «средняя вероятная сложность» и происходит сглаживание диссонанса, когда сложность задачи не соответствует предсказанной, оценки своей уверенности меняются в сторону ожидаемых. То есть убеждение в сложности задания формирует диссонанс, оценка уверенности в себе снижается, появляются сомнения, реализуется откладывание, что и может обуславливать проявление прокрастинации.

Эмоциональный компонент прокрастинации раскрывается через концепцию самоэффективности, показатели которой предположительно могут свидетельствовать о том, что низкие ожидания и сопутствующие им эмоции можно связывать с повышенной склонностью к прокрастинации [204]. Обратимся к социально-когнитивной теории научения А. Бандуры, одним из ключевых понятий которой является «самоэффективность». При осознании собственной эффективности при выполнении задания личности свойственно прилагать максимум усилий и гораздо результативнее противостоять препятствующим обстоятельствам и негативным переживаниям. Высокая самоэффективность ассоциируется с ожиданием успеха, приводит к повышенной мотивации достижения и способствует самоуважению. Наоборот, низкая самоэффективность может вызвать страх перед поставленными задачами, снижение мотивации,

негативные эмоции, фрустрацию, в общем, являться серьезной причиной прокрастинации [6; 204].

Следующий подход к пониманию прокрастинации связывается с индивидуально-психологическими чертами в контексте симптомокомплекса «Темная триада» Д. Л. Полхуса и К. М. Уильямса (D. L. Paulhus, K. M. Williams). Ключевыми в данном конструкте выступают негативные стороны личности, такие как психопатия, нарциссизм и макиавеллизм, где каждое свойство положительно связано с двумя другими [42; 227]. Несмотря на различность, данные негативные личностные проявления имеют ряд общих черт, вместе с тем несут социально недоброжелательный характер с такими тенденциями, как: холодность, неспособность к переживанию эмоций, неспособность к эмпатии, эгоизм, самоуверенность, чувство собственного превосходства, склонность к манипулированию и обману, эмоциональная нечувствительность, пренебрежительное отношение к общепринятым правилам и нормам. Данное направление дает возможность исследовать два варианта прокрастинации:

- Активационная (активная) прокрастинация – поиск возбуждения, доведение до дедлайна.

- Избегающая прокрастинация – откладывание важных дел и решений в пользу более приятному и привлекательному занятию [55].

Прокрастинация (ее 3 компонентная модель) согласуется с современными данными концептуализации отношений личности и здоровья [236]. Исследование влияния стресса на иммунную систему, получившие распространение в течение последних 10 лет свидетельствуют о том, что стресс влияет на иммунную систему, то есть стрессовые события связаны с увеличением уязвимости к инфекционным и простудным заболеваниям, а также может способствовать развитию хронических и соматических заболеваний. Также установлена связь между негативным эмоциональным состоянием, настроением и прокрастинацией, которые являются результатами откладывания и поведенческих проявлений прокрастинации, а не причиной промедления.

В отличии от поведенческого паттерна по типу А – совокупности

личностных особенностей, напрямую влияющих на состояние здоровья, прокрастинацию можно рассматривать как воздействующую на здоровье не прямым, а косвенным, поведенческим способом [245; 254]. Существует определенный ряд личностных профилей (моделей), которые склонны к созданию или выбору ситуаций, провоцирующих негативные функциональные состояния, реактивность реагирования и приводят к ненужному стрессу. Вышеперечисленные паттерны в целом не способствуют здоровому поведению, препятствуют профилактическим мероприятиям и могут являться предикторами опасного для здоровья поведения. К таковым можно отнести, например, виды поведения, приводящие к ухудшению здоровья: неправильный режим питания, несоблюдение диет, недостаточная физическая активность, нарушение режима бодрствования и сна. Здоровьесберегающее поведение зачастую требует длительных усилий и продолжительного ожидания результатов и, соответственно, может рассматриваться как неприятная и неприятная деятельность, не имеющая немедленного вознаграждения, что обуславливает прокрастинацию в сфере здоровья. Равно как и профилактическое поведение, направленное на поддержание здоровья (правильное питание, занятия спортом). К тому же, изменения, связанные с физической активностью или режимом и рационом питания, могут восприниматься как вызов или неприятность. В этом случае неприятность задачи и может обуславливать прокрастинацию, проявляющуюся в избегании негативно воспринимающихся видов здоровьесохраняющего поведения, например в откладывании обращения за лечением. И в дальнейшем реализоваться как многоступенчатый процесс выражающийся в задержке оценки симптомов, обращении за диагностикой (поведенческая задержка принятия решения). Прокрастинация может создавать определенный риск, связанный со здоровьем и благополучием как прямым (порождение ненужного стресса, прокрастинаторный стресс), так и косвенным (поведение) образом, например, прокрастинаторы гораздо реже обращаются за стоматологической и психиатрической помощью.

Рандомизированное контролируемое исследование, проведенное А. Розенталем и П. Карлбрингом (A. Rozental, P. Carlbring), было направлено на изучение влияния когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) на прокрастинацию. Обнаружены положительные результаты КПТ на некоторые психические состояния (депрессия, тревожность) и аспекты, связанные с пессимизмом, преувеличенным оптимизмом, нарушением целеполагания. Речь идет о тех случаях, когда избегание или откладывание вызывают не только переживания, но и понижают благополучие человека. Одним из методов КПТ является изменение жестких дисфункциональных мыслей в направлении повышения гибкости, а также организацию более эффективной рабочей среды (снижение функций многозадачности, уменьшение количества отвлекающих факторов) [235]. Однако, как отмечают авторы, данное исследование еще не закончено. Методы КПТ оцениваются в ходе проводимых клинических испытаний.

Исследование, проведенное Д. Густавсоном (D. Gustavson), направлено на изучение механизмов совладания с прокрастинацией. Индивидуальные копинг-стратегии прокрастинации часто носят эмоциональный или избегающий характер, но не ориентированы на решение проблемы в рамках поставленных задач. Эмоционально-ориентированный копинг разработан для снижения стресса и когнитивного диссонанса, связанного с откладыванием намеченных и важных дел и выполнения заданий. Поскольку он обеспечивает немедленное удовольствие, следовательно, привлекателен для импульсивных людей (прокрастинаторов). Были опубликованы некоторые идентифицированные эмоционально-ориентированные стратегии, сходные с защитными механизмами З. Фрейда и стилями совладания [199]. Например избегание, отвлечение внимания, тривиализация, нисходящие контрфакты, юмор, внешние атрибуты, рефрейминг, отрицание, лень, валоризация, африканское время, акразия, избегающее (тревожное) расстройство личности, пассивно-агрессивное поведение, отсрочка эффекта.

Копинг стратегии, ориентированные на решение задач, то есть проблемно-ориентированный копинг, встречаются у прокрастинирующей личности реже. Так

как представляют собой рациональные и целенаправленные усилия, направленные на снижение прокрастинации, и в конечном итоге приводят к поведенческому паттерну «не откладывания» и последующего предотвращения повторения откладывания. К ним относятся: экономика внимания, самоконтроль, (управление вниманием, принятие решений), теория временной мотивации, управление временем, (выполнение поставленных задач, техника помидора), восприятие времени, трудоголизм, отвращение к работе.

Изучив представленные механизмы психологической защиты и механизмы совладания (копинг-поведение) личности, раскрывающие психологические механизмы и возможности преодоления прокрастинации, мы разделили их на 2 типа по следующему основанию:

По степени осознанности действия откладывания:

Осознаваемые и неосознаваемые.

К осознаваемым механизмам относятся:

- Избегание – непосредственное избегание места или ситуации, в которой задача может быть выполнена (аспирант избегает появления в университете).

- Отвлечение – прямое отвлечение и погружение в другие виды деятельности, направленные на предотвращение осознания откладывания (интенсивная игра в видеоигры).

- Тривиализация – переосмысление намеченного задания как неважного и откладывание на потом (откладывание похода к стоматологу, так как зубов же много).

- Нисходящие контрафакты – сравнение ситуации с более худшей (я откладывал, но все-таки получил 4, а другой студент нет). Восходящие контрафакты являются рассмотрением ситуации с точки зрения своевременного выполнения.

- Лень – откладывание на потом, потому что лениво выполнять поставленные задания.

- Валоризация (переоценка) – с удовлетворением указывать на то, что сделано еще что-то, достигнутое в это же время, когда необходимо заниматься поставленными задачами.

- Экономика внимания (attention economy) – теория, в соответствии с которой в современном социуме внимание человека является наиболее значимым ресурсом, который становится объектом конкурентной борьбы. Так как человеку предоставляется множество возможностей, из которых он может использовать только некоторые из них.

- Принятие решений – когнитивный процесс, итогом которого является определение наиболее выгодного плана действий или пути решения задач среди множества альтернативных возможностей.

- Самоконтроль – способность субъекта управлять эмоциями и своим поведением, обдуманно реагировать на происходящие события, воздерживаться от неадаптивного импульсивного поведения и прерывать действия, способность изменять и адаптировать свою личность к оптимальному взаимодействию с окружающим миром. К элементам самоконтроля относятся:

а) Управление вниманием – это способность держать фокус внимания на выбранном виде деятельности. Заключается в контроле отвлекающих факторов в соответствии с выбранными приоритетами и целями. Приводит к повышению производительности в деятельности.

б) Принятие решений – когнитивный процесс, результат которого представляет собой выбор мнения или курса действий в условиях нескольких альтернативных возможностей, основывающийся на предпочтениях и ценностях субъекта.

- Теория временной мотивации (англ. Temporal Motivation Theory) разработана П. Стилом и Дж. Кенигом. ТМТ предполагает, что человек будет действовать в направлении выполнения заданий при рассмотрении их важности, полезности и выгоды, ориентируясь на 4 вышеизложенных переменных: ожидание достижения желаемого результата, время, потраченное на достижение данного результата, ценность данного результата и чувствительность к задержке.

- Тайм-менеджмент (англ. time management) – управление, планирование, контроль и организация рабочего времени с целью эффективного его использования для достижения поставленных целей. Здесь можно отметить технику управления временем Ф. Чирилло «техника «Помидора».

- Восприятие времени – субъективное отражение объективных характеристик, таких процессов и явлений как: скорость, длительность, ритм, темп и последовательность. Индивидуальное восприятие длительности временных периодов может зависеть от интенсивности деятельности и эмоциональных состояний, возникающих в течение деятельности.

- Трудоголизм – термин, означающий желание человека чрезмерно трудиться, выходящее за рамки естественного трудолюбия. Включает в себя поведенческий признак – тенденцию работать излишне усердно в комплексе с когнитивным признаком – помешанность субъекта на работе.

- Отвращение к работе – состояние неприязни к любой работе, при явном предпочтении других видов деятельности.

К неосознанным механизмам мы отнесли:

- Внешние атрибуты – прокрастинация связана с внешними силами, неподвластными нам (я откладываю это задание на потом, потому что оно несправедливо задано).

- Рефрейминг – притворное заблуждение о том, что раннее начало выполнения поставленного задания вредно для производительности, более высокий результат будет при откладывании работы до последнего момента (я наиболее креативен в 4-00 утра, если вообще не буду спать).

- Отрицание – притворное убеждение в том, что прокрастинация это не откладывание, а выполнение более важной задачи (я делаю важный вклад в википедию).

- Юмор – шутки над откладыванием дел на потом, ведь небрежность в стремлении достичь своей цели очень забавна.

- Акразия (др.-греч. – «безволие, несдержанность») – поведение, не согласующееся с принятыми суждениями. Совершение не тех поступков, которые

кажутся правильными, а совершенно других. Акразия все чаще управляет жизнью человека в современном обществе и приводит к высокому уровню прокрастинации.

- Африканское время – воспринимаемая извне тенденция к более расслабленному отношению ко времени, что также может способствовать проявлению прокрастинации.

- Избегающее (тревожное) расстройство личности (ТЛР) – расстройство личности, характеризующееся тенденцией к социальной замкнутости, повышенной тревоге, к негативным оценкам окружающих, к собственным недостаткам и стремление избежать взаимодействия с окружающим миром.

- Пассивно-агрессивное поведение – модель поведения, согласно которой выражение агрессивности происходит скорее пассивным способом, чем активным, то есть не прямой косвенной агрессивностью, маскирующейся доброжелательностью, покорностью и согласием. Такой вид общения распространяется в основном на более сильных оппонентов (с более высоким социальным положением), на более слабых выражается проявлением открытой гиперкомпенсации.

- Отсрочка эффекта – психологический защитный механизм, при котором происходит смещение проявления эффектов во времени, то есть к более поздней аффективной реакции, что придает эмоциональную устойчивость личности в различных стрессовых ситуациях.

Необходимо отметить, что личность может прибегать не только исключительно к одному из представленных психологических явлений, но может использовать в комплексе несколько приемов и методов, включая и избегающие, и достигающие.

Стоит подчеркнуть, что для хорошего самочувствия и положительного состояния прокрастинирующих личностей имеют не только корректирующие или профилактические мероприятия. На начальных этапах прокрастинация способствует уменьшению стресса, но впоследствии, ближе к завершению срока выполнения, порождает значительно больший стресс. М.А. Лученкова

рассматривает прокрастинацию как «паллиативную меру», создающую временное облегчение для принятия ситуации неопределенности. Через снижение тревоги и запуск защитных механизмов (копинг-стратегий). В дальнейшем включение этого механизма препятствует продуктивному достижению поставленных целей. Любопытно, что автор рассматривает прокрастинацию не только как «форму совладающего поведения, но и как эмоциональный ресурс, способствующий хорошему настроению» [94].

В публикациях последних лет по-прежнему дискутируется вопрос о качестве диагностики прокрастинации. Наибольшую популярность получили западные разработки: шкала общей прокрастинации К. Лэя (K. Lay), шкала прокрастинации Б. Тукмена (B. Tuckman) и шкала академической прокрастинации Л. Соломона и Э. Ротблюма (L.J. Solomon, E.D. Rothblum) [247]. Диагностический инструментарий прокрастинации в отечественной психологии разработан мало. В основном, отечественными учеными проводилась адаптация методик западных коллег: О.С. Виндекер и М.В. Останина проводили формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации К. Лэя (C. Lay) [23]. М.В. Зверева адаптировала шкалу общей прокрастинации PASS Л. Соломона и Э. Ротблюма (L.J. Solomon, E.D. Rothblum) [56]. Российской разработкой методики для определения уровня выраженности прокрастинации является опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселевой [71]. На кафедре психологии труда и инженерной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова проводится валидизация и апробация «Новой шкалы активной прокрастинации», опросника Дж. Чой и С. Морана (J. Choi, S. Moran) [85].

Важно обратить внимание на отсутствие эффективных методов борьбы с прокрастинацией. В области изучения прокрастинации на сегодняшний день нет завершенных клинических исследований. Значительное место среди исследований феномена прокрастинации занимает сфера разработки психологических коррекционных мероприятий, направленных на эффективное преодоление прокрастинации, а именно: С.В. Рызовой разработана очная индивидуальная когнитивно-поведенческая программа психокоррекции

прокрастинации у молодежи. Результаты апробации свидетельствуют о снижении уровня прокрастинации у 89 % студентов и улучшении их психологического состояния. Так же наблюдается положительная динамика в области улучшения постановки целей, становления более активной позиции в своей жизни и тщательности планирования своего будущего. Проведение данной психокоррекционной программы в онлайн формате показывает более низкую положительную динамику, снижение прокрастинации было выявлено у 64 % студентов, при этом 24 % студентов досрочно выбыли, не завершив программу. Следующей работой в этой области является монография М.В. Лученковой, посвященная обзору научно-теоретических изысканий феномена прокрастинации и психологическая программа тренинга «От прокрастинации к реализации жизненных целей», ориентированная на квалифицированную психологическую помощь и направленная на формирование осознанного и ответственного выбора, свободного от прокрастинации [94; 131; 236].

Повышение роста социальной значимости феномена прокрастинации в мире в целом подтверждается созданием организаций и обществ по исследованию прокрастинации, в учебных заведениях организованы психологические кабинеты, тренинговые мероприятия, оказывающие поддержку в преодолении прокрастинации. Под эгидой Общества Исследования Прокрастинации (Procrastination Research Group) проводятся международные конференции по прокрастинации [94].

Проблема изучения прокрастинации, находится в области не только психологических и социологических наук, но и актуализировалась в сфере экономики. В работе А.С. Труба, прокрастинация рассматривалась как категория и ее причины исследовались с позиции методологии экономических исследований, в частности с применением методики расчета чистого дисконтированного дохода. Учитывая, что в рамках экономики прокрастинация может определяться как «желание индивидов минимизировать субъективные издержки, при этом откладывая какие-либо действия». Применение данной концепции возможно для объяснения инертности экономического поведения

субъектов хозяйственной деятельности и сопротивлению их преобразованию, что может быть применительно в рамках институциональной теории. Таким образом, экономическая прокрастинация, рассматриваемая как нежелание субъектов хозяйственной деятельности агропромышленного комплекса (АГП) активных изменений, происходящих посредством внедрения (привлечения) инновационных технологий, может в совокупности иметь отрицательное влияние на рациональность экономического поведения и в общем приводить к неустойчивости аграрной экономики в целом. Неотъемлемая трансформация (переход к инновационному типу развития) влечет за собой неизбежные изменения, то есть отказ от действующих методов хозяйствования а также реорганизацию институциональной системы, в процессе которой «наблюдается некоторая инертность-откладывание на потом», в частности проявляющееся в откладывании внедрения новых технологических регламентов, изменении сроков реализации программ развития, консервирование проектов и программ развития (обусловленные теорией временного дисконтирования). Таким образом, данный факт еще раз доказывает, что негативные последствия прокрастинации проявляются не только на индивидуально-личностном уровне, отражаются на эффективности деятельности организации в целом, но и на макроуровне, детерминированные инерционным поведением субъектов экономической деятельности [145].

В современном обществе популярность прокрастинации приводит не только к ее обширному распространению во многих сферах деятельности, но и к образованию новых терминов таких как «прокрастивыпечка» (procrastibaking), «прокрастичаттинг» (procrastichatting), «прокрастиблоггинг» (procrastiblogging) и др.

Итак, анализ состояния исследования проблемы прокрастинации в отечественной и зарубежной психологии, свидетельствует о возрастающей актуальности исследования проблемы прокрастинации, ввиду большей ее популяризации. Исследования происходят в нескольких плоскостях: изучение демографических переменных, поведенческих паттернов и психологических

механизмов, лежащих в основе этого феномена. Особое значение уделяется поиску эффективных методов преодоления прокрастинации посредством создания коррекционных мероприятий. Развивается направление в исследовании индивидуально-психологических особенностей, предрасполагающих к прокрастинации, однако они не связываются с характером деятельности, которая определяет поведение субъекта. Исходя из этого, в настоящем исследовании мы сконцентрировали свое внимание на индивидуально-психологических особенностях субъектов, которые по-нашему мнению, представляют немаловажный интерес в предикации личностной прокрастинации в деятельности. Результаты исследования могут быть полезны специалистам, которые осуществляют психологическую диагностику субъекта на этапе профессионального отбора и подбора кадров.

1.2. Проблема проявления прокрастинации у субъектов разных видов деятельности

Деятельность – неотъемлемая часть жизни на разных этапах развития личности: начиная с игровой, учебной и заканчивая профессиональной. На сегодняшний день устойчивой и целостной системы научных воззрений на проблему деятельности, ее сущности, структуры, функций и детерминант не существует, а имеют место быть принципиально разные, противостоящие и противоборствующие взгляды. Наиболее разработанными и созвучными теме нашего исследования явился субъектно-деятельностный подход к изучению психологии человека, функционирующего в системе отношений деятельности. Этот подход отражен в работах: А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, А.В. Запорожца, П.Я. Гальперина, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова и др. В современных исследованиях психологии труда (Е.А. Климов, Ю.К. Стрельников) эффективность деятельности субъекта связывают с его личностным потенциалом: направленностью, способностями, волевыми побуждениями [123; 126; 127 и др.]. Изучение личности как условия деятельности и ее продукта составляет специальную, хотя и не отдельную психологическую проблему.

В рамках общей теории деятельности сформировались такие направления теоретического анализа: психологическое, социологическое, философское, аксиологическое, культурологическое, акмеологическое. Несмотря на противоречия в научных позициях, существует несколько общих взглядов на понятие «деятельность»: деятельность возможно представить как форму бытия и способ существования человека. Понятие «деятельность» занимает важное место в методологии, диагностике и анализе профессиональной деятельности. В рамках субъектно-деятельностного подхода, развиваемого А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном Б.Г. Ананьевым и др. деятельность рассматривается как «процесс самореализации, самопознания, самоопределения и преобразования личности, а также как процесс восприятия, осознания, отношения, переживания и представления субъектом мира как объективной реальности». «Профессиональная деятельность – это многопризнаковая динамическая полисистема, включающая две подсистемы с горизонтальными и вертикальными взаимосвязями, взаимосообразность которых обуславливает эффективность деятельности субъекта труда». Классически профессиональная деятельность воспринимается в контексте понятия «трудовая деятельность» [61; 101].

Учебно-профессиональная деятельность содержит ряд общих черт с деятельностью в целом, то есть характеризуется субъектностью, предметностью, активностью, осознанностью и целенаправленностью [50]. Необходимо отметить, что учебно-профессиональная деятельность как одна из форм учебной деятельности (не учебно-академическая) является связующей учебной и профессиональной деятельности. Она направлена в основном на приобретение знаний, умений и навыков (ЗУН), компетенций, профессионально-значимых качеств (ПЗК) и становление профессиональной культуры. Учебно-профессиональная деятельность является ведущим видом деятельности у студентов, в период которой происходит интенсивное формирование специальных способностей, связанных с профессионализацией. Одной из значимых задач учебной деятельности является становление личности

профессионала, формирование мотивационной готовности к профессиональной деятельности и профессиональной ответственности.

Исследование и описание структуры учебной деятельности (на примере студентов) реализуется на основе различных подходов, что приводит к использованию разной терминологии для определения данного феномена. Это обуславливает отсутствие единого мнения по вопросам структуры и компонентов учебной деятельности. Распространенный подход И.А. Зимней, основывающийся на структуре учебной деятельности Д.Б. Эльконина, выделяет следующую ее структуру: мотивация, учебные задачи, учебные действия, контроль, переходящий в самоконтроль, оценка, переходящая в самооценку [50]. Психологическая структура учебной деятельности прежде всего рассматривается как единство деятельно-важных качеств, учебно-важных качеств и профессионально-важных качеств и определяется спецификой учебной деятельности с учетом разных образовательных стандартов. Можно допустить, что именно эти психологические факторы, не будучи в достаточной степени сформированными, находятся в связи с прокрастинацией, формируя и усиливая ее в личности.

Новые реалии экономического развития, детерминированные эпидемиологической обстановкой, вызванной пандемией Ковид-19, привели к существенным изменениям сфере образования. Массовое внедрение цифровых технологий, актуализация дистанционных форм деятельности (как и в обучении, так и в трудовой деятельности), позволили повысить уровень образования и соответственно его качество. Следует отметить серьезные преимущества дистанционного образования, такие как: применение новейшего методического обеспечения и современных педагогических технологий, возможности предпочтения времени и места занятий и эффективной обратной связи. Наряду с этим, происходящие инновационные изменения привели к ряду проблем: потребность в компьютерной грамотности учащихся, необходимость ресурсов сети интернет в качестве инструмента обучения, наличие навыков планирования времени. Соответственно, существенные изменения в сфере образования выдвигают новые требования к личности студента. Наряду с очевидными

техническими и организационными сложностями, обнаружился ряд проблем психологического характера. Отсутствие эффективного взаимодействия с педагогом, выполняющим функцию наставника, приводит к недостаточности развития ценностно-смысловой сферы студентов. Вместе с тем недостаточность формирования навыков тайм-менеджмента и сложности в сфере планирования времени приводят к нарушению дисциплины и самоорганизации, что может обусловить снижение уровня учебной мотивации, способствовать возникновению негативных эмоций неуверенности, тревожности, страха и стресс [45; 47]. Все это в комплексе может способствовать смене приоритетов и откладыванию выполнения заданий, то есть прокрастинации.

Исследования академической прокрастинации получают все большее распространение в зарубежной и отечественной психологии [25; 52; 70; 76; 77; 81; 98; 131; 156; 171; 176; 189; 208; 221; 240 и др.]. Статистика последних данных свидетельствует о том, что около 75 % молодых людей склонны к прокрастинации на этапе получения профессионального образования, при этом высокий уровень прокрастинации отмечается у студентов разных курсов. Для большинства испытуемых прокрастинация в учебе стала серьезной проблемой, и многие намерены совладать с ней, поскольку откладывание выполнения домашних заданий, подготовки к зачетам и экзаменам приводит к неудовлетворительным оценкам, задолженности по академическим дисциплинам и неуспеваемости в целом. Кроме того, прокрастинация способствует негативным дисциплинарным проступкам, таким как: плагиат, мошеннические оправдания, копирование на экзаменах, пронос на экзамен запрещенных средств и их использование, а также другим академическим проступкам, приводящим к ежегодным «отсевам». Полученные систематические данные подтверждают отрицательную связь академической прокрастинации с успешностью в учебной деятельности, что обосновывает ее негативные и зачастую необратимые последствия для субъекта учебной деятельности. Широко распространенная атрибуция академической прокрастинации была сосредоточена в основном на проявлениях, имеющих негативные коннотации, однако, в ряде работ,

раскрывается возможная конструктивная роль прокрастинации [235]. Появляются исследования, демонстрирующие отсутствие достоверных корреляционных взаимосвязей прокрастинации, завершения академических заданий и высокого результата оценок. Это, очевидно, поддерживает дихотомический взгляд на прокрастинацию. Данные последствия для педагогов и студентов обуславливают необходимость учитывать эту возможно «здоровую» роль прокрастинации для достижения академических успехов.

На сегодняшний день современным направлением исследования данного феномена является изучение онлайн-прокрастинации, то есть прокрастинации в плоскости социальных сетей, получившей распространение преимущественно среди учащихся школ и вузов. Последние международные исследования свидетельствуют о том, что социальные сети и различные мессенджеры могут выступать как возможные предикторы прокрастинации. Особенно остро онлайн-прокрастинация может проявляться в современных условиях дистанционного образования, связанная с постоянным взаимодействием и погружением в интернет-пространство. С учетом стремительно развивающейся цифровизации одной из центральных проблем становится вопрос коммуникаций в виртуальном пространстве. Зачастую студентам свойственно использовать интернет неэффективным для собственного развития способом, проявляя потерю самоконтроля и проводя долгие часы в социальных сетях и мессенджерах в развлекательных целях. Среди молодежи распространение проблемного использования интернета достаточно высоко и варьируется в пределах до 35,8% пользователей. Самой распространенной формой интернет-прокрастинации, обуславливающий снижение когнитивных способностей, является киберслакинг (cyberslacking), то есть потребление различного контента для реализации задач, не связанных с учебой, выражающийся в интернет-серфинге [45; 166]. Д.С. Корниенко и Н.А. Руднова исследовали личностные факторы, влияющие на увлечение социальными сетями, рассматривая прокрастинацию и саморегуляцию (проявляющуюся в откладывании) как предикторы навязчивости и интенсивности в использовании интернета. Результаты исследования подтверждают, что

увлеченность использованием интернета связана с прокрастинацией и саморегуляцией. При этом низкая саморегуляция может выступать как основа для откладывающего поведения, приводящего к более интенсивному использованию сети интернет [80].

Однако, наряду с этим, различные гаджеты и социальные сети могут не только усугублять прокрастинацию, но и выступать в качестве контрмер, выполняя механизм компенсации. Это происходит, например, в социальных сетях при использовании геймификации (gamification), что подразумевает использование процесса игрового мышления и динамики игр в неигровых контекстах. Также применяется редизайн сайтов (для пользователей социальных сетей более уязвимых к отвлекающим факторам), посредством удаления этих факторов (скрытие новостной ленты и количества лайков) [160].

Роль социальных сетей, способствующих прокрастинации, на сегодняшний день исследована недостаточно. Также отсутствует концептуальное понимание интернет-прокрастинации. Однако в научной среде имеется ряд исследований в области дифференциации особенностей сайтов социальных сетей, предрасполагающих к прокрастинации. В исследовании Д. Густавсона (D. Gustavson) и коллег к одному из распространенных триггеров (trigger) – пусковых механизмов прокрастинации в области социальных сетей и гаджетов, исследователи относят две модальности функций уведомлений сервисов мессенджеров. Активированные уведомления мессенджеров, которые непосредственным образом приводят к прокрастинации, и деактивированные уведомления, которые могут приводить к прокрастинации косвенным образом (существующее искушение узнать были ли получены сообщения, может привести к излишнему любопытству при взаимодействии с сайтами социальных сетей). Были предложены соответствующие контрмеры, согласующиеся (сопряженные) с триггерами прокрастинации. К ним относятся: отображение доступности, приглушение звука уведомлений, функция автоответчика, значения иммерсивных функций дизайна (привлекательный, релевантный контент), постановка важных целей (отслеживание прогресса в достижении этих целей), ограничение

использования социальных сетей по времени с использованием напоминаний и таймера чата (создание мотивации для работы в соответствии с целями), обратная связь по использованию сайтов социальных сетей [160].

Современные возможности использования интернета, социальных сетей и различных гаджетов сделали реальным и более доступным получение любой информации и мгновенное удовлетворение потребностей. Это может в значительной мере способствовать отвлекаемости и деконцентрации от выполнения учебных заданий, формируя паттерн откладывания. Таким образом, можно заключить, что прокрастинация в условиях работы в социальных сетях – сложная и недостаточно изученная проблема. Наряду с тем, что социальные сети могут выступать предикторами прокрастинации и способствовать ее интенсификации, с другой стороны, погружение в социальные сети может являться средством откладывания выполнения намеченных дел, быть причиной смены приоритетов и, соответственно, способом ухода от проблем.

Наряду с изучением онлайн-прокрастинации, широкое распространение в области академической прокрастинации приобрели работы, подтверждающие, что неотъемлемой ее особенностью является наличие перфекционизма и связанная с ним тревожность. В ряде работ наблюдаются устойчивые связи прокрастинации и невротического, а также социально предписанного перфекционизма [19; 88; 89; 142 и др.]. Также выявлена прямая связь прокрастинации с отдельными индивидуально-психологическими особенностями студентов: такими как тревожность, напряженность, а также с комплексным явлением ленности и обратная связь с самодисциплиной и самоконтролем [19; 47; 52; 76; 230; 239; 241; 258 и др.]. Академическую прокрастинацию рассматривали в структуре стилевых особенностей учебной деятельности, при этом прокрастинация рассматривалась как одна из характеристик стиля учебной деятельности (СУД), детерминированного индивидуально-психологическими особенностями личности студентов [103].

М.В. Зверева академическую прокрастинацию относит не к собственно паталогическим, а к возрастнo-специфическим реакциям. Это подтверждается

отсутствием отличий в группах с разными видами психических патологий и субъектов, не страдающих психическими заболеваниями. Прокрастинация в юношеском возрасте может иметь дезадаптивные последствия. Выявлены модели связей академической прокрастинации и личностных факторов у лиц юношеского возраста в больных и здоровых группах [55].

Достаточно большое количество работ посвящено взаимосвязи адаптационно-приспособительных механизмов и прокрастинации. Исследование влияния прокрастинации на психологическую адаптацию учащихся, проведенное С.В. Рызовой доказывает, что высокий уровень прокрастинации приводит к снижению психологической адаптации, вследствие повышения показателей по шкале эскапизма, а также снижению уровня интернальности и эмоционального комфорта. Предикторами прокрастинации в зависимости от уровня психологической адаптации являлись показатели «ориентации на будущее» и «ориентация на фаталистическое настоящее» [131]. Перспективной областью исследования прокрастинации для дальнейшего ее понимания является направление в изучении временного понимания себя, внутриличностных временных процессов (настоящего и будущего «я») и процессов регуляции настроения и эмоциональных состояний. Ф. М. Сиройс и Т. А. Пичил (F.M. Sirois, T.A. Pichyl) предполагают, что для понимания прокрастинации как формы неудачи саморегуляции ее необходимо поместить во временной контекст и рассматривать в сфере процесса краткосрочного восстановления настроения и регуляции эмоций над долгосрочным выполнением намеченных целей [246].

Были опубликованы исследования прокрастинации во взаимосвязи с защитными механизмами, подтверждающие, что прокрастинация может являться способом реализации определенных копинг-стратегий. Также доказана определенная специфика взаимодействия и влияния академической прокрастинации на уровень стресса у студентов [11; 137; 156; 244; 254 и др.].

Представляет немаловажный интерес исследование прокрастинации во взаимосвязи с физиологическим здоровьем. Распространенная в академической среде тенденция прокрастинаторов откладывать своевременное выполнение

заданий может привести к увеличивающемуся стрессу на протяжении всего семестра и достижению пика при сдаче зачетов и экзаменов к окончанию семестра. Что в свою очередь, может вызывать негативные иммунные изменения, то есть студенты с высоким уровнем прокрастинации могут в значительной мере ухудшить свое здоровье и увеличить риск заболеваний. Особенно остро данный вопрос возникает в условиях существующей эпидемиологической обстановки, требующей более внимательного отношения к собственному здоровью, соблюдения строгих правил вакцинации и своевременной ревакцинации.

Существуют исследования, направленные на изучение студенческой прокрастинации в социологическом контексте. Одним из предикторов прокрастинации, граничащих с девиантным поведением, исследователи выделяют ряд явлений и зависимостей, таких как: хикикомори – проявляющихся в отказе от общественной жизни в пользу социальной изоляции (жизнь без работы на иждивении у родственников, популярно в Японии). Еще один предиктор прокрастинации – зависимость, увлечение онлайн-играми. Эскейпизм – стремление убежать от социальной реальности (проявляется в отсутствии социальной изоляции – уход в карьеру, фитнес), либо проявляться в территориальной изоляции, переезд в «глухие места», явление сходное с дауншифтингом. Исследователями была предложена типология прокрастинации на основе продуктивности выполняемых действий, более того, было выявлено влияние семейного положения на прокрастинацию: непродуктивные прокрастинаторы встречаются реже, чем ближе оформление брака, в то время как непродуктивные прокрастинаторы преобладают среди молодых людей со статусом холостяка [77].

Актуальным остается вопрос о способах предупреждения, профилактики и коррекции академической прокрастинации. При использовании целенаправленной корректирующей программы отмечается положительная динамика в изменении уровня прокрастинации, и более эффективного использования учебного потенциала учащихся [131; 235 и др.].

Трудовая деятельность является сложным, многоаспектным явлением, занимающим отдельное место в числе многообразия видов социальных деятельностей. По данным ЮНЕСКО на сегодняшний день существует более 40000 профессий. Человек сталкивается (соприкасается) с 10-12 профессиями ежедневно. Основу профессиональной деятельности составляет профессия. «Профессия – это определённый вид трудовой деятельности. Каждый вид труда человека имеет компоненты: предмет труда, цель труда, средства труда и условия деятельности» [74]. Профессия как социальный феномен существует через практическую деятельность человека. Существуют различные подходы к анализу элементов профессиональной деятельности, к ним относятся системный, деятельностный и формационный подходы. При совмещении данных подходов можно выделить следующие элементы структуры профессиональной деятельности: субъект, объект, цель, содержание деятельности, условия, средства и функции, своеобразие которых может быть обусловлено факторами культурного и исторического развития профессиональной деятельности [101]. В нашем исследовании субъектами профессиональной деятельности выступают специалисты строительного бизнеса – административно-управленческого и производственного звеньев.

Э.Ф. Зеер в своих работах, исходя из особенностей труда как вида деятельности, спроектировал четырехкомпонентную структуру личности [58].

1. Первая подструктура включает в себя направленность личности к которой можно отнести мотивы (интересы, склонности, идеалы), ценностные ориентации (квалификация, карьера, заработная плата, смысл труда), профессиональная позиция (готовность к профессиональному развитию, отношение к профессии).

2. Ко второй подструктуре субъекта деятельности относится профессиональная компетентность (социально-правовая компетентность, специальная компетентность, персональная компетентность и аутокомпетентность).

3. К третьей подструктуре относится одно из важнейших составляющих психологической деятельности человека – его психологические качества, которые в процессе профессионального роста и становления профессионала приводят к формированию профессионально важных качеств. Э.Ф. Зеер профессионально важные качества определяет как «психологические качества личности, определяющие его продуктивность (производительность, качество, результативность и др.) деятельности» [58]. Эти качества можно считать многофункциональными, соответственно каждая профессия имеет свой набор этих качеств. В общем плане можно выделить следующие профессионально важные качества: техническое мышление, наблюдательность, внимательность, пространственное воображение, решительность, эмоциональная устойчивость, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, контроль.

4. К четвертой подструктуре относятся профессионально значимые психофизиологические свойства (экстраверсия, нейротизм, реактивность, зрительно-двигательная координация). В процессе профессионализации личности образуются «интегративные ансамбли» качеств, в зарубежной психологии именуемые «ключевые квалификации», соответствующие определенной профессии.

Д. Мартнесом было произведено теоретическое обоснование группы важных качеств на основе учета взаимосвязи и взаимообусловленности технико-экономических и социально-экономических процессов производства. К ключевым квалификациям относятся: надежность, ответственность, работоспособность, креативность, коммуникативные способности, абстрактное и теоретическое мышление, прогностические способности, способность к самостоятельному принятию решений. В процессе развития профессионализма содержание подструктур может изменяться, происходит интеграция разных подструктур. То есть возникает образование ключевых квалификаций, обеспечивающих продуктивность профессиональной деятельности, конкурентноспособность, которые способствуют профессиональному и карьерному росту.

К одной из таких схем можно отнести теорию «восьмиугольник основных факторов выбора профессии» Е.А. Климова [74; 113], суть которой сводится к профессиональному и личностному самоопределению с учетом личной профессиональной перспективы (ЛПП), во главе находятся взаимосвязи, взаимодействия личностных (склонности, способности), внешних (мнение окружающих, потребности рынка) факторов и личной профессиональной перспективы. Итак, прослеживаемая взаимосвязь влияния психологических свойств в очередной раз становится очевидной.

Немаловажную роль в контексте профессиональной деятельности занимает проблема эффективности профессионального труда. Эффективность деятельности субъекта труда представляет собой динамический процесс, обусловленный несколькими факторами: взаимосообразностью организационной культуры труда, профессиональной готовностью человека как субъекта труда и как личности к эффективному выполнению деятельности, к саморазвитию, инновационным процессам и адекватности оценки результатов труда. При этом нарушение взаимосвязей вышеперечисленных факторов может способствовать неудовлетворенности трудом и приводить к снижению эффективности профессионального труда и экономической эффективности организации в целом. Большое внимание отечественных и западных ученых сфокусировано на проблеме повышения эффективности профессиональной деятельности, в частности к содержанию и условиям профессионального труда, изучению взаимосвязей объективной и субъективной тяжести труда, а также к развитию подходов психологического регулирования индивидуальной и коллективной эффективности профессионального труда. Таким образом, с позиции субъектно-деятельностного подхода, оценка эффективности индивидуального и коллективного профессионального труда реализуется с учетом конкретного вида деятельности, содержания процесса труда, его социально-экономической направленности на результат, а также с учетом специфических личностных и индивидуальных особенностей субъекта труда [61].

Управленческая деятельность осуществляет организационное обеспечение функционирования различных аппаратов предприятия, подразделений, органов, служб и систем, направленное на рациональное и эффективное достижение нормативно закреплённых целей и задач предприятия. Она включает в себя достаточно широкий спектр элементов организационной работы, непосредственно связанной с управлением на предприятии. Например, организационную структуру деятельности, кадровую систему, отделы планирования, регулирования, контроля и учета, информационное обеспечение и т.д. То есть, является составной частью общего процесса функционирования на предприятии всего коллектива сотрудников, при этом осуществляет действия административного характера – объединяет все направления деятельности предприятия [146].

Основной задачей сотрудников аппарата управления, входящих в администрацию предприятия, является обеспечение координации и управления целенаправленной деятельностью, как отдельных производственных участков работы, так и всего коллектива в целом. Деятельность специалистов административно-управленческой системы направлена на выполнение определенных функций. К данной категории относятся экономисты, бухгалтера, финансисты, аналитики, юристы, кадровики, делопроизводители и т.д., что обеспечивает успех управленческой деятельности и приводит к достижению запланированных результатов деятельности организации в целом.

Административно-управленческая деятельность – сложный труд, зачастую сопровождающийся жесткими временными ограничениями, постоянной информационной неопределенностью, высоким уровнем ответственности за результат и частым возникновением стрессовых ситуаций. При этом, появляются все более высокие требования как к профессионализму (к профессиональным компетенциям) субъекта деятельности, так и к его психологическим характеристикам. Особенно в период ускоренной технологической и организационной модернизации и активизации новых форм инновационной

деятельности, дистанционного труда, обусловленной экономическим положением в стране ввиду сложной эпидемиологической ситуации.

Существует достаточное количество публикаций направленных на исследование психологических характеристик, оказывающих существенное влияние и способствующих результативности и продуктивности управленческой деятельности. В теории и психологии управления существует множество классификаций, типологий и группировок личностных и профессионально важных качеств, тесно взаимосвязанных между собой и обеспечивающих успех в данном виде деятельности, подтвержденные результатами эмпирических исследований [64;159 и др.].

Проблема прокрастинации в контексте эффективности субъекта закономерно носит очевидный характер, поскольку «прокрастинация в профессиональной деятельности подразумевает задержку или откладывание выполнения какого-либо задания, поручения или решения» [165]. Связь прокрастинации и индивидуальной эффективности субъекта предполагает низкую результативность как индивидуальной, так и организационной производительности. Поэтому особенно важно понять влияние теоретически доказанных факторов, таких как специфика деятельности, характеристики задач, ситуационные и исследованные менее всего, внутриличностные факторы, влияющие на прокрастинацию в деятельности.

В научной среде есть мнение, что фактором эффективной деятельности может являться рассмотрение внутренних ресурсов человека как источников его продуктивной деятельности. В своих работах Л.Г. Почебут и В.А. Чикер используют понятие «личностный потенциал». Дефицит личного потенциала (низкая мотивация, экстернальный локус контроля, повышенная тревожность, боязнь неудачи) может препятствовать эффективности и продуктивности в деятельности. Это может свидетельствовать о том, что достижение успеха в профессиональной деятельности базируется на соответствующих внутренних предпосылках (задатки, способности, эмоциональные и волевые качества) и внешних условиях (социальная и экономическая среда) [120].

Значимые для деятельности качества зачастую понимаются как динамические черты личности и определенные психические и психомоторные свойства. В рамках нашей проблематики, нам ближе точка зрения А.А. Деркач и Н.В. Кузьмина, которые считают, что это «проявление психологических особенностей личности, необходимых для усвоения специальных знаний, навыков и способностей, а также достижения общественно приемлемой эффективности в профессиональном труде» и относят к ним интеллектуальные, эмоциональные, нравственные, волевые и организаторские качества [58]. То есть, профессионально значимые качества личности интегрируют в себе два понятия: личностные и профессиональные качества, которые формируются в процессе трудовой деятельности субъекта труда. Задатки, возможности к реализации определенной конкретной деятельности, обусловленные индивидуальными особенностями субъекта деятельности, заложены изначально.

При таком подходе во главу угла выходят серьезные противоречия между сложившимися свойствами личности и объективными требованиями деятельности. По мнению Э.Ф. Зеера, профессиональное развитие специалиста достигается посредством взаимодействия личности и социально-профессиональных групп в комплексе со средствами труда. А результат деятельности влечет за собой не только появление духовных и материальных ценностей, но и развитие личности [58]. В этом случае немаловажную роль играет и то, что в процессе профессионального роста и развития происходит процесс образования новых свойств и качеств личности, а впоследствии и объединение их с уже имеющимися свойствами, образуя комплексы качеств.

Обобщая полученные результаты, представляется возможным заключить, что уровень профессионального развития человека определяется генетически обусловленными особенностями личности (наследственность, физическая и психическая активность, состояние здоровья) и социально обусловленными психологическими особенностями (интеллект, эмоционально-волевая сфера, мотивы), а также внешними факторами (социальная и экономическая среда).

Человек представляет себя как субъект, и по характеру включения его в деятельность можно судить насколько своевременно и успешно он справится с предстоящим элементом деятельности: заданием (в профессиональной деятельности), поручением (в управленческой), задачей (в учебной деятельности). Откладывание как привычный паттерн поведения и деятельности может стать помехой в организации любого вида деятельности. Попытки спрогнозировать подобный стиль деятельности через индивидуальные особенности и личностные характеристики субъекта, с учетом вида и специфики деятельности представляются весьма продуктивными и практически значимыми.

Деструктивное влияние откладывания, то есть прокрастинации, распространяется на многие области деятельности субъекта: в профессии, в карьерном росте, влияет на уровень материального дохода [8; 75; 153; 218; 224; 228 и др.]. Психологи разных стран отмечают, что направление исследования прокрастинации в деятельности (на рабочем месте), приобретает все большую популярность ввиду возрастающей практической востребованности, поскольку ее негативное воздействие распространяется не только на индивидуальные достижения субъекта труда, но и на продуктивность организации в целом.

На сегодняшний день существует недостаточное количество исследований прокрастинации в сфере профессиональной деятельности. Есть мнение, что не все рабочие места имеют одинаковую степень выраженности прокрастинации, то есть прокрастинация различна (уровень ее выраженности) среди профессий. В исследовании Дж. Феррари, П. Стила (J.R. Ferrari, P. Steel) изучалась прокрастинация среди офисных работников (белых воротничков), работников ручного труда (синих воротничков) и самозанятых. Причины прокрастинации на рабочем месте были рассмотрены на профессиональном уровне. Результаты убедительно подтверждают гипотезу о том, что рабочие места, требующие более высоких мотивационных навыков, меньше привлекают (удержат) прокрастинаторов. Однако существует и такая точка зрения, что некоторые рабочие места и профессии способствуют прокрастинации. Высокий уровень прокрастинации связывают с низкой заработной платой и коротким сроком

работы (неполный рабочий день) [165]. Мы разделяем точку зрения авторов и считаем, что актуальным является исследование прокрастинации с учетом вида деятельности и его специфики (с учетом видов профессий, опыта и т.д.). А также с учетом функционирования самой организации: в условиях высококонкурентной среды, динамически изменяющихся стратегий и режима труда (дистанционная или консервативная офисная форма работы).

Еще одним немаловажным фактором, оказывающим влияние на прокрастинацию на рабочем месте, можно считать статус занятости. Полученные данные свидетельствуют о том, что высокий уровень выраженности прокрастинации приводит к замедленному поиску работы и к сокращенным периодам работы, среди таких статусов занятости: онлайн занятость (дистанционный режим), неполный рабочий (частичная занятость), полный рабочий день (полная занятость) [165]. Так же прокрастинация рассматривается как симптом синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), как и дезорганизация, и приводит к снижению доходов на 30 %, что, соответственно подтверждает влияние прокрастинации на уровень дохода. Результаты исследований доказывают взаимосвязь трудовых (профессиональных) устремлений от осмысленности деятельности, то есть трудовые устремления субъекта возрастают, при положительной интерпретации достоинств и осмысленности деятельности. Итак, представляется логичным предположить о существовании характерных рабочих мест, которые обостряют, мотивируют и приводят к прокрастинации. Например, деятельность может требовать определенных мотивационных навыков или быть высокооплачиваемой, контролируемой, что само по себе не способствует проявлению прокрастинации.

Доказано, что прокрастинация может занимать более четверти рабочего дня большинства людей. Поэтому более продуктивными являются сотрудники, способные эффективно управлять своим временем. В этой связи прокрастинацию также связывают с временной перспективой личности. Цель исследования Р. Гупта, Д.А. Херши (R. Gupta, D. A. Hershey) состояла в определении насколько измерения временной перспективы субъектов предсказывали прокрастинацию

[198]. В продолжение данного направления выступает работа А.А. Чевренеди, в которой доказана взаимосвязь прокрастинации и временной перспективы, что может выступать способом организации деятельности у сотрудников разного должностного статуса. Изучены количественные различия в случаях проявления конструктивной прокрастинации среди топ-и мидл-менеджеров. Также разработан комплекс методик для диагностики, отбора сотрудников и прогнозирования успешной деятельности, однако механизмы, лежащие в основе связи временной перспективы и прокрастинации изучены недостаточно [153].

Экономическое положение в стране, динамично меняющийся рынок труда могут создавать и усиливать внешние факторы развития прокрастинации. С началом века направленность рабочих мест все более смещается в сторону виртуальной, безграничной и гибкой среды, что может обуславливать определенные требования к саморегуляции, самоконтролю и самоорганизации. В.В. Барабанщиковой проведено исследование профессий инновационной сферы, доказывающее, что риск развития прокрастинации у членов виртуальных проектных групп обусловлен переживанием астенизации как симптома хронического профессионального стресса. На примере спортсменов индивидуальных и командных видов спорта автор выделила такие предикторы прокрастинации: ориентация на гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, негативное прошлое и низкий уровень контроля за действием. Также были обозначены такие личностные особенности, с которыми прокрастинация имеет отрицательную связь: мотивация к успеху, контроль за действиями при планировании, контроль за действием при реализации, контроль за действиями при неудачах, ориентация на будущее и позитивное прошлое [11]. Мы разделяем точку зрения автора и считаем, что центральным вопросом в исследовании прокрастинации в деятельности может выступать выделение ее личностных предикторов и поиск протекторов прокрастинации.

Пандемия COVID-19 способствовала созданию критической ситуации не только в сфере здравоохранения, но и привела к беспрецедентной дестабилизации экономики и рынка труда. Для остановки распространения вируса были приняты

многочисленные меры в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от ограничения свободы передвижения до приостановки деятельности и закрытия предприятий и организаций, не относящихся к жизненно важным. Создавшиеся новые условия включали, прежде всего, переход на «дистанционную работу» или «удаленный режим работы». Этому способствовало стремительное развитие информатизации и средств связи, повсеместная цифровизация, а также наличие технических возможностей [139]. Широкое распространение дистанционного (удаленного) режима работы выявило как определенные возможности и перспективы, так и ряд проблем и неблагоприятных последствий в социально-трудовой сфере: ухудшение ситуации на рынке труда, сокращение заработных плат, рост нарушений работодателями трудового законодательства, увеличение безработицы. Многие предприятия планируют отказаться от консервативной модели работы в офисе и в качестве альтернативного способа организации труда и сохранить комбинированный режим работы вне зависимости от сферы деятельности [109]. Соответственно, с учетом данных реалий необходимо акцентировать внимание на возникающих проблемах коммуникативного и психологического характера у субъектов профессиональной деятельности, вызванных изменяющимися условиями деятельности. Увеличение рабочей нагрузки и возрастающий уровень ответственности приводят к сокращению ресурсов, необходимых для личной и семейной жизни. В создавшихся условиях вопрос баланса между работой и личной жизнью становится все более значительным, так как для многих современных людей профессиональная деятельность (работа) занимает главенствующую роль среди важных сфер жизни. Поскольку вовлеченность субъекта одновременно и в работу, и в семью требует ответственности и концентрации для успешного выполнения этих ролей (функций), что может привести к ролевому конфликту между работой и семьей. Данная ситуация может считаться серьезной проблемой и детерминировать негативные последствия для эффективности, продуктивности и благополучия в рабочей сфере, личной жизни и удовлетворенности жизнью в целом. Исследователями из Пакистана доказано, что

субъекты, сталкивающиеся с конфликтом «работа-семья», сообщают о большей прокрастинации, так как они пытаются решить семейные проблемы на рабочем месте, что приводит к смене приоритетов и откладыванию. Причем женщины испытывают больший ролевой конфликт по причине высоких ожиданий в этих ролях и более высокой ответственности, хотя современные исследования демонстрируют отсутствие различий особенно в коллективистской культуре. Баланс между работой и семейными функциями может быть найден посредством формирования и внедрения гибкого графика работы (гибких методов работы), что положительно повлияет на приверженность субъектов к работе. К тому же прокрастинации может способствовать такой стрессор, как вмешательство семейных отношений, проявляющееся в низком уровне супружеской поддержки, возраст и количество детей, которые зачастую являются специфическим фоном, мешающим работе и приводящим к эмоциональному истощению субъекта. Таким образом, еще одним внешним, социальным фактором прокрастинации является ролевой конфликт, что подтверждает социальную обусловленность прокрастинации [165]. Данные результаты позволяют предположить, что направление исследования прокрастинации в деятельности необходимо осуществлять в рамках конкретных видов деятельности и типов профессий, а также с учетом организационных характеристик труда (формы занятости и длительности рабочего времени).

Существуют многочисленные исследования, подтверждающие, что большинство работающих семей страдают от стресса из-за дисбаланса между работой и семейной жизнью, поскольку работа и семья это две сферы связанные друг с другом имеющие двунаправленный побочный эффект. Соответственно, целесообразно рассмотреть негативные последствия прокрастинации в сфере детско-родительских отношений. Особенно остро данные вопросы могут провоцироваться ввиду тенденции массового внедрения дистанционной (удаленной) формы работы, вызванной пандемией Ковид-19, повлекший ряд негативных паттернов, проявляющихся в дисфункции коммуникаций между работающими родителями и их детьми, а именно откладывание важных этапов

совместной деятельности с детьми. Прокрастинация родителей во взаимоотношениях с детьми приводит к нарушению гармонии в семейной системе, отсутствию взаимопонимания, способствует отчужденности, замедлению в развитии ребенка. А также к ряду психологических проблем для родителей, а именно: чувству стыда, самообвинению, повышению уровня тревожности, сожалению об упущенных моментах материнства и отцовства с одной стороны, у ребенка – к ощущению неполноценности, чувству обиды, разочарованию с другой стороны. По результатам исследования автором был представлен методологический подход к решению данной проблемы и предложено рассмотреть прокрастинацию родителей во взаимоотношениях с детьми и выделить ее как особый вид [60].

Таким образом, негативные последствия прокрастинации получают свое распространение практически на все сферы деятельности человека. В семейных и детско-родительских отношениях, прокрастинация может приводить к снижению психического здоровья членов семьи и дальнейшей трансгенерационной (межпоколенной) ее передаче. В профессиональной (трудовой) сфере откладывание может проявляться в потенциально фатальных последствиях для субъектов конкретных видов деятельности, например для специалистов неотложной помощи, врачей, диспетчеров авиасообщений, сотрудников МЧС и т.д.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод, о сформированности запроса на дальнейшее более глубокое изучение генетически детерминированных и социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей, предрасполагающих субъекта к прокрастинации, или умеряющих ее, то есть проедикторов и протекторов прокрастинации в деятельности. Нам видится актуальным исследовать данные особенности вне отрыва от деятельности, а именно с учетом вида деятельности и по более широкому спектру профессий, начиная со ступени академического образования до перспектив успеха в профессиональном (карьерном) росте, для более полного понимания личностной прокрастинации в профессиональной и учебной деятельности.

1.3. Прокрастинация как личностная проблема

Как указывается в работах отечественных и зарубежных исследователей, главным инструментом в современных отношениях трудовой деятельности, как и, впрочем, учебной, и особенно в социономических профессиях, является направленность личности самого субъекта. Понимание уникального феномена личности современными психологами 19-20 в. в. и подходы к ее изучению различны и не эквивалентны в зарубежных и отечественных научных школах. Феномен личности является многозначным не только в понятийном плане, но и в концептуальном. Совокупность существующих теорий личности может быть соотнесена с диапазоном связей между элементами «биологического» (индивид), «субъектного» и «социального» (роли в обществе) [118]. Соответственно, представлениям о природе личности свойственно различаться, поскольку они базируются на различных методологических подходах, а также на различных авторских позициях. В отечественной психологии существует ряд школ и направлений, в которых личность (психические свойства личности) исследуются в разных направлениях и аспектах. В разработке отечественной парадигмы психологии личности принимали участие Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, А.Н. Леонтьев [90; 91], Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн [126; 127], В.Я. Ядов, В.В. Давыдов, А.Ф. Лазурский [84], К.К. Платонов и др.

Существующее многообразие динамических концепций личности представляется актуальным, что может обуславливаться расширением пространственно-временных характеристик, а именно: географической, территориальной принадлежностью, возросшим темпом жизни, скоростью научных, технических и социальных изменений. Требование личностного подхода в психологии может пониматься в том плане, что при изучении психологических процессов внимание исследователя должно быть сосредоточено на индивидуальных и личностных особенностях субъекта [83; 123].

Одним из важнейших и спорных вопросов в психологической науке остается вопрос о структуре личности и поведении человека. В современной

психологии существует несколько фундаментальных теоретических и экспериментальных подходов к изучению личности. Вместе с тем единого мнения о более эффективном, объясняющем и определяющем поведение человека подходе, на сегодняшний день не выявлено. Как известно, одним из наиболее распространенных считается диспозиционный подход, рассматривающий личность как структуру, состоящую из набора диспозиций [106; 167; 178; 186 и др.]

Одной из популярных теорий в диспозиционном подходе, является диспозиционная теория личности Г. Олпорта. В ее основе лежат принципы изучения отдельных личностных черт, которые являются базовой единицей анализа личности, их взаимодействия, в сочетании формирующие целостную уникальную личность. Личность рассматривалась как «иерархическая структура, типа пирамиды, в основании которой находились многочисленные и связанные с собой человеческие проявления черты, группирующиеся на основе психолингвистического, а затем статистического метода факторного анализа в обобщенные характеристики – факторы, являющиеся общими особенностями в структуре личности» [152; 167]. Существует достаточно большое количество определений «черта личности». Г. Олпорт дал такое определение: «черта – это предрасположенность вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций» [167]. Черты личности являются устойчивыми и генерализованными и обеспечивают постоянство нашему поведению. Автор подчеркивает, что черты личности не могут находиться в «дремлющем» состоянии, в ожидании внешних стимулов, человек активно разыскивает социальные ситуации, предрасполагающие к проявлению этих особенностей.

Следующей теорией, пользующейся большой известностью в контексте диспозиционного подхода, считается модель личности Г. Айзенка, базирующаяся на иерархической организации определенных суперчерт, состоящих из нескольких составных черт (специфических реакций), оказывающих мощное влияние на поведение человека. К суперчертам (типам), находящимся в основе структуры личности Г. Айзенк относил: интроверсию-экстраверсию, нейротизм-

стабильность, психотизм-сила сверх-Я, которые детерминированы нейрофизиологическими особенностями и индивидуальными различиями человека. Особое место в трехфакторной теории занимает биологическое обусловление черт, находящееся в основе различий между чертами и имеющее и генетические и средовые факторы формирования [106; 152; 186].

Направление исследований прокрастинации в контексте индивидуально-психологических характеристик возникло в западной психологии [161; 202; 203; 205; 238; 239 и др.]. Одним из популярных зарубежных исследований прокрастинации является работа П. Стилла (P. Steel), посвященная метааналитическому теоретическому обзору прокрастинации. В данной работе результаты были сгруппированы в фасеты с одинаковой теоретической обусловленностью: нейротизм как источник прокрастинации рассматривался вместе с такими аспектами, как самоэффективность, самоуважение, самоограничения, депрессия, пессимизм и иррациональные убеждения. Экстраверсия рассматривалась с импульсивностью, общительностью и позитивным эффектом. Добросовестность исследовалась наряду с несколькими конструктами, связанными с саморегуляцией, отвлекаемостью и организованностью. А также рассматривались интеллект, способности, открытость опыту и мотивация достижения [252]. Таким образом, прокрастинация может быть связана с добросовестностью, саморегуляцией, производительностью и мотивацией, что подтверждается исследованием Дж. Феррари и П. Стилла (J.R. Ferrari, P. Steel), результаты которого свидетельствуют, что отсутствие добросовестности может способствовать прокрастинации и приводить к чувству сожаления. Авторы выразили предположение, что для понимания механизмов прокрастинации может быть плодотворным создание способов повышения уровня удовлетворенности жизнью, создание гармонии в отношениях [189].

Очередным из цитируемых исследований прокрастинации обнаруживается работа Дж. Джонсона и М. Блума (J. Johnson, M. Bloom), в которой была изучена взаимосвязь прокрастинации с одной из распространенных моделей личности –

пятифакторной моделью «Большая пятерка» [202]. В работах Р. Арви, М. Ротундо, В. Джонсона и М. Макгью (R.Arvey, M. Rotundo, W. Johnson, M. McGue) было доказано, что прокрастинация достаточно стабильно проявляется у испытуемых и может являться чертой характера [169].

Следует отметить, что в своем исследовании Э. Шовенбург (H. Schouwenburg) приходит к выводам о наличии явной кластеризации родственных признаков (черт) прокрастинации: отсутствие настойчивости и трудовой дисциплины, низкие навыки тайм-менеджмента, что создает мало предпосылок для рассмотрения прокрастинации как отдельной черты характера, а вероятнее всего, как кластер отсутствие самоконтроля [238].

Еще одной моделью, представляющей вклад индивидуально-психологических черт в формирование прокрастинации, таких как психопатия, нарциссизм и макиавеллизм), является симптомокомплекс «Темная триада» Д. Полхуса и К. Уильямса (D. Paulhus, K. Williams) [227]. Важно отметить, что в фокусе теории личностных черт зачастую исследуются положительные и нейтральные свойства личности. Существование и исследование негативных черт представлено мало, несмотря на их распространение и участие в формировании широкого спектра личностной сущности и поведения. В этой связи прослеживается взаимосвязь обобщенных свойств «Темной триады» с обобщенными свойствами личности: социально смелые, подвержены сиюминутным импульсам, неблагоприятны, не нуждаются в эмоциональной поддержке, что вполне может формировать прокрастинацию [42].

В отечественной психологии на сегодняшний день существует множество дискуссионных вопросов, касающихся взаимосвязи прокрастинации и индивидуально-психологических особенностей. Многими авторами прокрастинация рассматривается как устойчивая личностная диспозиция, связанная с другими личностными характеристиками, причем большая часть исследований охватывает лишь психометрический уровень проявления прокрастинации, оставляя не освещенным поведенческий аспект [18; 22; 23; 45; 47; 237; 249; 262 и др.]. Однако следует отметить, что интерес исследователей к

обусловливанию прокрастинации в последнее время сместился с изучения роли индивидуальности в ее классическом представлении (свойства темперамента, интеллект, моторика и т.п.). Теперь внимание нацеливается на те факторы формирования откладывающего поведения, которые относят к категории личности в ее современной трактовке, представленной в работах К.А. Абульхановой, Л.И. Анциферовой, А.Г. Асмолова, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева [90; 97 и др.]. Личностный подход, развиваемый сегодня в отечественной психологии, концентрирует свое внимание на социально-обусловленных характеристиках, охватывающих потребностно-мотивационную и смысловую сферы субъекта. Соответственно инициируются направления в поиске тех или иных личностных свойств, связанных с прокрастинацией.

Ряд исследований был направлен на изучение прокрастинации и отдельных компонентов, входящих в структуру личностных характеристик, таких как локус контроля, оптимизм, тревожность, перфекционизм [19; 36; 45; 47; 48; 85; 88; 128; 129; 136; 142; 158 и др.]. Обнаруженная взаимосвязь прокрастинации и тревожности подтверждает социальную деструктивность тревожности, которая способствует прокрастинации [47; 52; 170; 226; 261 и др.]. Активная прокрастинация связана с рядом таких психологических черт личности: конформизм, эмоциональная жестокость, слабый контроль, низкий интеллект, а также с экстернальностью в производственных и семейных отношениях [143]. Вместе с тем недостаточный уровень сформированности определенных личностных характеристик, например, локуса контроля, может способствовать прокрастинации. Чем выше значения по уровню интернальности у субъекта, тем ниже уровень выраженности прокрастинации, то есть интернальный локус контроля может выступать протектором личностной прокрастинации [36; 47; 48; 144 и др.].

Особое значение занимают исследования прокрастинации в контексте мотивационной и волевой сферы. В ходе изучения мотивации получила подтверждение гипотеза о взаимосвязи прокрастинации и мотивации, а также различных ее конструктов [14; 48; 53; 88; 128; 143; 144; 176; 206 и др.].

Большое распространение получает исследование откладывающего поведения, связанного с определенной смысловозначимой позицией личности в контексте рассмотрения психологических коррелятов прокрастинации и сценариев отложенной жизни. Рассматриваются особенности психологического времени и личностной организации времени у субъектов, склонных к прокрастинации [2; 20; 41 и др.]. Зачастую люди с высоким уровнем прокрастинации не умеют адекватно оценивать необходимое количество времени, затрачиваемое для выполнения задания. Были выявлены особенности в структурировании прошлого, настоящего и будущего личности прокрастинатора, что может свидетельствовать о несформированности регулятивного потенциала прокрастинатора. Кроме того, прокрастинация может влиять на формирование «сценария отложенной жизни» [22], в то время как психологические особенности времени личности прокрастинаторов имеют свою характерность и соответствуют представлению о прокрастинации как о защитном механизме личности [20].

Таким образом, проанализировав и обобщив существующие отечественные и зарубежные исследования прокрастинации и ее взаимосвязи с некоторыми психологическими свойствами личности, можно сделать вывод о том, что данные исследования были направлены на выявление общих тенденций и закономерностей и не внесли вклад в концептуальное понимание личностной прокрастинации в деятельности. Однако в целях углубленного понимания данного феномена и его механизмов данный фокус исследований нам видится вполне естественным и закономерным, ввиду стабильности проявления личностной прокрастинации в ситуациях и времени. В представленном исследовании мы исходим из предположения, что прокрастинация является устойчивой личностной диспозицией, при этом ряд индивидуально-психологических особенностей, характерных определенному виду деятельности, выступает устойчивыми индивидуальными и личностными предикторами и протекторами прокрастинации субъекта деятельности. Будучи выявленными, данные индивидуально-психологические особенности (генетически детерминированные и социально обусловленные) подскажут

предрасположенность субъекта к личностной прокрастинации в разных видах деятельности (учебной, профессиональной). Данное исследование представляется одним из первых, которые связывают биологически обоснованную теорию личности с прокрастинацией. Более глубокое изучение и понимание индивидуально-психологических особенностей, которые могут обуславливать или формировать прокрастинацию может внести немаловажный вклад в понимание ее теоретических основ и механизмов. А также определяют специфику коррекционной работы по ее уменьшению и преодолению.

На основе субъектно-деятельностного и личностного подходов была разработана концептуальная модель особенностей, условий и источников формирования личностной прокрастинации в деятельности (рисунок 1).

Данная модель является теоретической и нуждается в эмпирической проверке.



Рисунок 1 – Концептуальная модель особенностей, условий и источников формирования личностной прокрастинации у субъектов

Концептуальная модель формирования личностной прокрастинации может быть представлена следующими компонентами: особенности проявления прокрастинации по видам деятельности – учебной, инженерно-технической и административно-управленческой; по условиям, влияющим на проявление прокрастинации в деятельности – этап и опыт освоения деятельности, вид стимулирования; по источникам проявления прокрастинации в деятельности – паттерны поведения при принятии совместных решений, индивидуально-психологические особенности личности, направленность мотивации субъекта при решении задач; по индивидуально-психологическим особенностям личности, влияющим на выраженность прокрастинации – личностные свойства и индивидуальные особенности, выступающие предикторами (предрасполагающими к прокрастинации) и протекторами (препятствующими формированию прокрастинации в деятельности).

Выводы по главе 1

1. Анализ литературы по проблеме прокрастинации показал, что зарубежные исследования имеют более раннюю традицию в изучении данного феномена, в соответствии с традицией базируются на когнитивных и бихевиористских подходах, где прокрастинация рассматривается через поведенческие реакции человека.

2. Из множества рассмотренных определений понятия «прокрастинация» наибольшее распространение в литературе в последнее время получило следующее определение изучаемого феномена: «прокрастинация – это добровольное откладывание намеченного курса действий, несмотря на ожидание худших последствий от задержки».

3. Согласно деятельностному подходу, обоснованному в отечественной психологии, человек проявляет себя как субъект, и по характеру включения его в деятельность можно судить, насколько успешно и своевременно он справится с предстоящим элементом деятельности: заданием (в профессиональной деятельности), задачей (в учебной деятельности), поручением (в управленческой деятельности). Откладывание как привычный паттерн поведения и деятельности может стать помехой в организации любого вида деятельности. Попытки спрогнозировать подобный стиль деятельности через комплекс индивидуальных особенностей и личностных характеристик субъектов представляется весьма продуктивным и практически значимым для профотбора в рамках конкретного вида деятельности.

4. Личностный подход, развиваемый в современной отечественной психологии, концентрирует свое внимание на социально-обусловленной характеристике субъекта, направленности его личности, охватывающей потребностно-мотивационную и смысловую сферы. Иницируется направление в поиске тех или иных индивидуальных особенностей и личностных свойств, комплексная взаимосвязь которых может являться личностными предикторами или протекторами прокрастинации в деятельности.

5. В результате теоретического анализа и моделирования мы пришли к следующим предположениям, которые требуют опытной проверки:

- Разработана концептуальная модель формирования личностной прокрастинации, которая может быть представлена следующими компонентами: особенности проявления прокрастинации по видам деятельности – учебной, инженерно-технической и административно-управленческой; по условиям, влияющим на проявление прокрастинации в деятельности – этап и опыт освоения деятельности, вид стимулирования; по источникам проявления прокрастинации в деятельности – паттерны поведения при принятии совместных решений, индивидуально-психологические особенности личности, направленность мотивации субъекта при решении задач; по индивидуально-психологическим особенностям личности, влияющим на выраженность прокрастинации – личностные свойства и индивидуальные особенности, выступающие предикторами (предрасполагающими к прокрастинации) и протекторами (препятствующими формированию прокрастинации в деятельности).

- Имеются различия в проявлении прокрастинации у субъектов разных видов деятельности, которые могут быть обусловлены следующими факторами: видом деятельности, опытом и способами мотивации результатов труда.

- Уровень прокрастинации связан с личностной мотивацией, направленность которой может быть связана с прокрастинацией и выступать ее предиктором или протектором.

- Определенные индивидуально-психологические особенности (социально обусловленные генетически детерминированные), могут обладать возможным предсказательным (футурологическим) значением в предикации прокрастинации, являясь личностными и индивидуальными предикторами и протекторами прокрастинации субъекта в определенном виде деятельности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СУБЪЕКТОВ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Глава посвящена описанию организации исследования, направленного на выявление индивидуально-психологических особенностей, влияющих на выраженность прокрастинации у субъектов учебно-профессиональной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности, являющихся предикторами и протекторами прокрастинации. Проведено описание содержания психодиагностического инструментария и методов математической обработки данных.

2.1. Цель, задачи, объект, предмет и гипотезы исследования

Цель исследования: Выявление комплекса индивидуально-психологических особенностей, которые могут быть отнесены к предикторам (или протекторам) прокрастинации, влияющим на формирование и выраженность прокрастинации у субъектов разных видов деятельности.

Объект исследования: Прокрастинация как устойчивая личностная диспозиция.

Предмет исследования: Индивидуально-психологические особенности субъектов разных видов деятельности как предикторы и протекторы прокрастинации.

Задачи исследования: Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Провести теоретический анализ проблемы прокрастинации в контексте личностного и субъектно-деятельностного подходов.

2. Выявить выраженность прокрастинации и различия в уровнях ее проявления у субъектов учебной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности.

3. Исследовать мотивацию и мотивы, индивидуально-психологические особенности у всего массива испытуемых. Установить взаимосвязь между

выраженностью личностной прокрастинации и выделенными индивидуально-психологическими особенностями субъектов деятельности.

4. Изучить различия в психологических профилях (по методике CPI), а также в паттернах поведения в фрустрирующих ситуациях принятия решений у субъектов деятельности с различными уровнями выраженности прокрастинации.

5. На основе полученных данных выделить комплексы индивидуальных и личностных предикторов и протекторов прокрастинации у субъектов изучаемых видов деятельности для диагностики и прогнозирования предрасположенности к прокрастинации.

Гипотезы исследования:

1. Имеются различия в уровнях проявления прокрастинации у субъектов в зависимости от вида деятельности.

2. Уровень выраженности прокрастинации у субъектов связан с определенными индивидуально-психологическими особенностями, а также с мотивацией, направленность которой (на достижение, избегание и готовность к риску), может быть рассмотрена в качестве предиктора или протектора прокрастинации.

3. Субъекты деятельности с полярными уровнями выраженности прокрастинации различаются по ряду индивидуально-психологических особенностей, а также по набору используемых комплексов реакций в ситуациях фрустрации, возникающих в деятельности.

4. У субъектов разных видов деятельности определенные индивидуально-психологические особенности (социально обусловленные и генетически детерминированные) могут обладать предсказательным (футурологическим) значением с позиции предрасположенности или динамики развития прокрастинации и выступать ее предикторами или протекторами.

2.2. Общая характеристика массива испытуемых и организация исследования

Общая характеристика выборки

В соответствии с целью исследования выборка состояла из субъектов

учебной и профессиональной деятельности. Общее число испытуемых составило 193 человека, из них 82 мужчины и 111 женщин.

Первая группа состояла из студентов-бакалавров 1-2 и 3-4 курсов дневной формы обучения архитектурно-строительного факультета и факультета экономики и управления ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)».

Субъектами профессиональной деятельности являлись сотрудники Российского строительного предприятия ООО «Независимый технический контроль в строительстве». Испытуемые были разделены на 2 группы по профилям специальности:

- Специалисты инженерно-технической деятельности (выполняющие функции производственного назначения) – группа, разделенная на 2 подгруппы по критерию мотивации результатов труда: подгруппа с повременной оплатой труда и со сдельной оплатой труда.

- Специалисты административно-управленческой деятельности строительного бизнеса – группа, разделенная по критерию стажа работы на 2 подгруппы: со стажем менее 10 лет и со стажем более 10 лет

Таблица 1

Описание выборки

Испытуемые		Число
Группы	Подгруппы	
Студенты-бакалавры АСИ ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)»	1-2 курсы	34
	3-4 курсы	35
Специалисты производственной деятельности, сотрудники объединения ООО «НТКС»	с повременной оплатой труда	32
	со сдельной оплатой труда	30
Специалисты административно-управленческой деятельности, сотрудники объединения ООО «НТКС»	стаж менее 10 лет	31
	стаж более 10 лет	31
Всего:	-	193

Этапы исследования

Эмпирическое исследование проводилось в г. Челябинске на базе Российской строительной организации ООО «НТКС». Решение поставленных задач осуществлялось в три этапа, охватывающих период с 2018 по 2021 г.

1 этап: Теоретический анализ литературы по проблеме прокрастинации. Изучение основных подходов и структуры прокрастинации. Разработка программы исследования, постановка целей и задач исследования.

2 этап: Подбор диагностического инструментария для диагностики мотивации, индивидуально-психологических особенностей и выраженности прокрастинации у субъектов учебно-профессиональной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности (на примере строительного бизнеса). Проведение эмпирического исследования.

3 этап: Обработка результатов эмпирического исследования, интерпретация, описание, оформление и публикация результатов исследования.

2.3. Методики и методы эмпирического исследования

Теоретический анализ литературы по проблеме прокрастинации. Сравнение существующих подходов к ее пониманию и обобщение существующих теоретических исследований. Метод комплексного исследования, диагностические и проективные методы сбора эмпирических данных (опрос, изучение документации, тестирование), статистические методы.

Для выявления личностных характеристик субъектов разных видов деятельности применялись:

1. Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale, 1986г.) С.Н. Лау в адаптации О.С. Виндекер, М.В. Останиной [23].

Методика состоит из 20 утверждений. В качестве шкалы ответов предлагается 5 - балльная шкала Лайкерта (1 – совершенно не согласен, 2 – не согласен, 3 – нейтрален, 4 – согласен, 5 – абсолютно согласен). Методика предназначена для определения степени выраженности склонности откладывать дела «на потом», прокрастинации, имеет несколько уровней выраженности, соответствующие интервалам:

- Крайне низкие значения – до 30 баллов.
- Низкие значения – от 30 до 42 включительно.
- Средние значения – от 43 до 67 баллов включительно.
- Высокие значения – от 68 до 80 баллов включительно.
- Крайне высокие значения – от 81 балла.

Подсчет баллов осуществляется в соответствии с прямыми и обратными пунктами.

Для выявления личностных характеристик субъектов разных видов деятельности применялись:

2. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса [124].

Предназначена для диагностики выделенной Хекхаузенем мотивационной направленности личности на достижение успеха. Состоит из 41 утверждения. Подсчет суммы баллов осуществляется начислением по 1 баллу за ответы «Да» и «Нет» по соответствующим пунктам. Проводя интерпретацию результатов, необходимо учитывать несколько уровней выраженности, соответствующие интервалам:

- От 1 до 10 баллов – низкий уровень мотивации к успеху,
- от 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации к успеху,
- от 17 до 20 баллов – умеренно высокий уровень мотивации к успеху,
- свыше 21 балла – крайне высокий уровень мотивации к успеху.

3. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса.

Предназначена для диагностики мотивационной направленности личности на избегание неудач (т.е. ориентирование на защиту). Представляет собой список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. Подсчет баллов осуществляется в соответствии с ключом [124].

Имеет несколько уровней выраженности, соответствующие интервалам:

- От 2 до 10 баллов – низкий уровень мотивации к избеганию неудач
- от 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации к защите,

- от 17 до 20 баллов – высокий уровень мотивации к защите,
- свыше 20 баллов – крайне высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Результат теста «Мотивация к успеху» следует анализировать вместе с результатами тестов «Мотивация к избеганию неудач» и «Готовность к риску».

4. Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта [124].

Методика позволяет оценить степень готовности к риску. Применяется совместно с методиками «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудачи», так как исследования показывают взаимосвязь данных компонентов. Состоит из 25 вопросов. При ответе на каждый из вопросов насчитываются баллы по следующей схеме [124]:

Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения в пределах от -50 до +50 баллов. Необходимо учитывать несколько уровней выраженности, которые соответствуют интервалам:

- Крайне высокая степень осторожности – до -30 баллов.
- Средняя степень осторожности – от -10 до +10 включительно.
- Высокая склонность к риску – от +20 баллов и выше.

5. Калифорнийский психологический опросник (CPI). Калифорнийский психологический опросник (англ. California Psychological Inventory, сокр. CPI), авторы русскоязычной версии Тарабрина Н.В. и Графинина Н.А. Многомерный личностный опросник, созданный на основе MMPI (Миннесотский многоаспектный личностный опросник (Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI)), но в меньшей степени ориентированный на клинические и в большей – на социально-психологические аспекты личности. Направлен на тестирование совокупности определенных особенностей или свойств личности, проявляемых ею в реальных ситуациях межличностного взаимодействия. CPI включает в себя 20 стандартизированных шкал:

- доминирование (Do),
- способность к статусу (Cs),
- общительность (Sy),

- социальное присутствие (Sp),
- самопринятие (Sa),
- независимость (In),
- эмпатия (Em),
- ответственность (Re),
- социализация (So),
- самоконтроль (Sc),
- хорошее впечатление (Gi),
- обычность (Cm),
- чувство благополучия (Wb),
- толерантность (To),
- достижение через подчинение (Ac),
- достижение через независимость (Ai),
- интеллектуальная эффективность (Ie),
- психологический склад ума (Py),
- гибкость (Fx),
- женственность / мужественность (F/m).

Каждая шкала предназначена для оценки одной важной грани межличностной психологии, а их совокупный набор нацелен на проведение всестороннего изучения индивида с точки зрения социальной интеракции. Данные шкалы сгруппированы по четырем объединяющим категориям (классам). При этом, в основе объединения лежала логика интерпретационная, а не факторная, т.е. эти четыре категории не обязательно выделяются с помощью психометрических методов.

Испытуемым предлагается ряд высказываний, касающихся разнообразных сторон жизни, с каждым из них они могут согласиться или не согласиться. Объективизации выводов способствует предусмотренный в методике перевод сырых баллов в Т-баллы. После этого возможна интерпретация как отдельных шкал, так и их возможных сочетаний [122].

6. Тест-опросник Г. Айзенка ЕРІ (адаптация А.Г. Шмелева) [92].

Данная методика направлена на выявление основных свойств нервной системы и определение типов темперамента, в основе которой лежит двухфакторная модель, основными характеристиками которой являются экстравертированность и нейротизм. Тест состоит из 57 вопросов. Обработку ответов следует производить в соответствии с ключом, при этом, если ответы совпадают с ответами, указанными в ключе, каждому из них приписывается 1 балл. После начисления баллов подсчитывается общая оценка по каждой шкале.

По фактору экстравертированности (шкала экстраверсия- интроверсия), в случае если испытуемый набрал сумму менее 12 баллов (1-12 баллов), то ему свойственна интроверсия, если сумма превышает 12 баллов (13-24 баллов), то испытуемому свойственна экстраверсия. По показателю нейротизма подсчет баллов производится аналогично: если сумма баллов составляет менее 12 баллов, то испытуемых относят к представителям с эмоциональной устойчивостью (стабильностью). При сумме более 12 баллов испытуемых относят к неустойчивым типам личности.

7. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптация В.Г. Норакидзе) [124].

Методика предназначена для измерения проявлений тревожности. Состоит из 60 вопросов. Подсчет баллов производится посредством начисления по 1 баллу за ответ «Да» и «Нет» по соответствующим пунктам. При проведении интерпретации результатов учитываются уровни выраженности, соответствующие интервалам:

40 – 50 баллов – очень высокий уровень тревоги.

25 – 40 баллов – высокий уровень тревоги.

15 – 25 баллов – средний уровень (с тенденцией к высокому).

5 – 15 баллов – средний уровень (с тенденцией к низкому).

0 – 5 баллов – низкий уровень тревоги.

8. Рисуночный тест «Деловые ситуации» Н.Г. Хитровой [149].

Данный тест является модификацией ассоциативно-рисуночного теста

С. Розенцвейга. Направлен на изучение фрустрационных реакций как предпосылок к эффективному решению конфликтных ситуаций при осуществлении управленческой деятельности. Тестовый материал состоит из 20 рисунков, на которых изображены конфликтные ситуации, возникающие в производственных условиях. Испытуемому необходимо сформулировать ответ, адекватный конфликтной ситуации, изображенной на картинке и фрустрирующей собеседника. Анализ результатов производится при помощи специального ключа, далее оценки суммируются.

Для математической обработки и анализа полученных данных применялись стандартизованные программные статистические пакеты:

- IBM SPSS Statistics версия 26.
- Microsoft Excel 2016.

В исследовании использовались следующие методы обработки эмпирических данных:

1. Для первичного анализа данных использовалась первичная описательная математическая статистика.

2. Сравнительный анализ с применением t-критерия Стьюдента позволил выявить различия в уровнях выраженности прокрастинации в подгруппах субъектов разных видов деятельности.

3. Корреляционный анализ с использованием коэффициента линейной корреляции Пирсона применялся для выявления связи показателей прокрастинации с социально обусловленными психологическими особенностями (входящими в модель «СРІ») и генетически детерминированными индивидуально-психологическими особенностями (экстраверсия-интроверсия, стабильность-нейротизм, тревожность), мотивацией достижения успеха, избегания неудачи и готовностью к риску у субъектов разных видов деятельности.

3. Однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с применением критерия Фишера (F-критерия) был направлен на выявление различий в выраженности

индивидуально-психологических особенностей у субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации [37; 40].

4. Регрессионный анализ с применением метода линейной регрессии с пошаговым включением переменных использовался для выявления индивидуальных и личностных предикторов и протекторов прокрастинации.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СУБЪЕКТОВ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с программой эмпирическое исследование включает в себя изучение уровня выраженности прокрастинации и различий в ее уровнях у субъектов учебной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности. Изучение взаимосвязи прокрастинации с личностной мотивацией и ее направленностью, индивидуально-психологическими особенностями (генетически и социально обусловленными), с последующим выявлением комплексов индивидуальных и личностных предикторов и протекторов прокрастинации для прогнозирования к ее предрасположенности в зависимости от вида деятельности. Изучены индивидуально-психологические особенности субъектов разных видов деятельности с полярными уровнями выраженности прокрастинации и комплексы их реакций в ситуациях фрустрации, возникающих в деятельности.

Статистическая обработка данных выполнялась с применением аналитического программного обеспечения IBM SPSS Statistics 26.

Для проверки гипотезы о нормальности распределения признака (распределения Гаусса) применялся непараметрический одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова. Результаты не выявили существенных отличий от нормальности распределения, соответственно, можно сделать выводы о приблизительной принадлежности выборки к генеральной совокупности с нормальным распределением с вероятностью различий $p > 0,05$. Соответственно, закономерно применение параметрических критериев [110; 135]. Фрагменты результатов представлены в Приложении 1.

3.1. Особенности проявления прокрастинации у испытуемых, дифференцированных по видам деятельности, критериям опыта и мотивации результатов труда

Анализ последних зарубежных и отечественных исследований по проблеме прокрастинации показывает ее широкое распространение среди населения. Показатели уровня ее выраженности достигают, например, среди студенческой

популяции до 75 %. Также подтверждаются данные о различиях в уровнях ее выраженности в зависимости от вида деятельности [165; 205; 224; 252]. Одной из задач исследования было изучение выраженности прокрастинации и различий в уровнях ее проявления у субъектов разных видов деятельности.

Согласно полученным результатам уровень выраженности прокрастинации по методике К. Лэя дифференцировался от крайне низких до очень высоких значений.

Таблица 2

Описательные статистики показателей прокрастинации в группах субъектов разных видов деятельности

№	Параметр	Группы испытуемых		
		Студенты	ИТР	АУП
1	Минимум	38,00	27,00	33,00
2	Максимум	76,00	68,00	78,00
3	Среднее арифметическое	54,43	51,88	50,69
5	Коэффициент вариации	20,7 %	19,8 %	21,0 %

Минимальное значение прокрастинации для всей выборочной совокупности – 27, что свидетельствует о наличии испытуемых с крайне низким уровнем выраженности прокрастинации. Максимальное значение – 78 показывает наличие испытуемых с высоким уровнем прокрастинации. Коэффициент вариации в диапазоне 19,8 %-21,0 % указывает на то, что изменчивость вариационного ряда относится к средней и подтверждает, что рассматриваемая совокупность значений признака является однородной.

В группе студентов минимальное значение прокрастинации – 38,00, максимальное значение – 76,00, что свидетельствует о наличии высокого уровня прокрастинации у субъектов учебной деятельности. У специалистов ИТР максимальное значение – 68,00; минимальное значение выраженности прокрастинации – 27,00, что показывает наличие крайне низкого уровня прокрастинации в данной группе. В группе специалистов АУП максимальное значение по шкале прокрастинации – 78,00, минимальное значение – 33,00. Таким образом, уровень выраженности прокрастинации в изучаемых группах не

одинаков: наиболее высокие значения прокрастинации выявлены в группе студентов и специалистов административно-управленческой деятельности. Низкие значения – в группе субъектов инженерно-технической деятельности. Полученные данные согласуются с результатами предыдущих исследований [88; 128; 131 и др.].

Средние значения и стандартные отклонения показателей уровня выраженности прокрастинации представлены в Приложении 2. Показатели средне-групповых значений по шкале прокрастинации у студентов и специалистов ИТР и АУП соответствуют условно-нормативному значению среднего уровня выраженности прокрастинации. Наиболее высокий средний уровень прокрастинации в подгруппе студентов 1-2 курсов (59,06). В группе специалистов ИТР более высоким уровнем прокрастинации отличаются специалисты со сдельной оплатой труда, чем их коллеги, находящиеся на повременной системе оплаты труда (53,13 и 48,01 соответственно). В группе субъектов административно-управленческой деятельности – у управленцев с меньшим стажем выраженность прокрастинации выше, чем у их более опытных коллег (53,13 и 47,23 соответственно).

Таким образом, значения уровня выраженности прокрастинации у субъектов разных видов деятельности не одинаковы. В соответствии с гипотезой №1, с целью подтверждения объективной значимости различий по уровням выраженности прокрастинации в группах с разными видами деятельности был проведен сравнительный анализ. Для определения достоверности различий для независимых выборок мы использовали t-критерий Стьюдента. Результаты сравнительного анализа групп студентов и специалистов ИТР представлены в таблице 3.

Результаты сравнительного анализа не демонстрируют статистически значимых различий по уровню выраженности прокрастинации в группах студентов и специалистов инженерно-технической деятельности ($p=0,180$).

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей по уровням прокрастинации в группах студентов и специалистов ИТР

Критерий Распределение по значению прокрастинации	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних		
	F	p	t	Ст. св.	p, уровень значимости
Прокрастинация	3,753	0,055	1,347	129	0,180

Результаты сравнительного анализа в группах специалистов ИТР и АУП представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей по уровням выраженности прокрастинации в группах специалистов АУП и ИТР

Критерий Распределение по значению прокрастинации	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних		
	F	p	t	Ст. св.	p, уровень значимости
Прокрастинация	0,151	0,691	1,009	122	0,315

В сравниваемых группах профессиональной деятельности (ИТР и АУП) значимых различий в выраженности прокрастинации выявлено не было ($p=0,315$).

Критерий равенства дисперсий Ливиня в группах студентов и специалистов административно-управленческой деятельности (таблица 5) указывает, что дисперсии двух распределений статистически значимо не различаются ($p=0,110$), следовательно, применение t-критерия корректно.

Таблица 5

Сравнительный анализ показателей по уровням выраженности прокрастинации в группах студентов и специалистов АУП

Критерий Распределение по значению прокрастинации	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних		
	F	p	t	Ст. св.	p, уровень значимости
Прокрастинация	2,594	0,110	2,331	129	0,021

Результаты сравнительного анализа в группах студентов и специалистов АУП выявили статистически значимые различия в уровнях выраженности прокрастинации ($t=2,331$; $p=0,021$), при этом в группе учебной деятельности уровень прокрастинации выше, чем у субъектов управленческой деятельности.

Таким образом, анализ результатов выявил статистически значимые различия в выраженности прокрастинации у субъектов учебной и профессиональной деятельности в группах студентов и специалистов управленческого звена, что позволяет сделать выводы о наличии значимых различий в выраженности прокрастинации у субъектов разных видов деятельности, при сравнении результатов последней из обсуждаемых групп.

С целью более детального выявления различий в выраженности прокрастинации с учетом вида деятельности, способов мотивации результатов труда и критериев опыта был проведен сравнительный анализ в подгруппах.

Таблица 6

Сравнительный анализ показателей по уровням выраженности прокрастинации в подгруппах студентов 1-2 и 3-4 курсов

Критерий Распределение по значению прокрастинации	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних	
	F	p	t	p, уровень значимости
Прокрастинация	0,384	0,537	3,645	0,01

Были выявлены достоверные различия в подгруппах студентов 1-2 и 3-4 курсов ($t=3,645$; $p=0,01$) Уровень прокрастинации в группе студентов младшекурсников выше, чем у студентов старших курсов.

Таблица 7

Сравнительный анализ показателей по уровням выраженности прокрастинации в подгруппах ИТР со сдельной и повременной оплатой труда

Критерий Распределение по значению прокрастинации	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних	
	F	p	t	p, уровень значимости
Прокрастинация	5,922	0,018	3,296	0,002

Показатели таблицы 7 демонстрируют статистически значимые различия в выраженности прокрастинации в подгруппах со сдельной и повременной оплатой труда специалистов ИТР. Различия статистически достоверны ($t=3,296$; $p=0,002$) и свидетельствуют о более высоком уровне прокрастинации у субъектов инженерно-технической деятельности со сдельной оплатой труда.

Были выявлены статистически значимые различия по уровню выраженности прокрастинации в подгруппах специалистов АУП со стажем менее 10 и более 10 лет, представленные в таблице 8.

Таблица 8

Сравнительный анализ показателей по уровням выраженности прокрастинации в подгруппах АУП со стажем менее 10 и более 10 лет

Критерий Распределение по значению прокрастинации	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних		
	F	p	t	Ст. св.	p, уровень значимости
Прокрастинация	2,139	0,149	2,233	60	0,029

Различия статистически достоверны ($t=2,233$; $p=0,029$). Соответственно, можно заключить, что специалисты со стажем менее 10 лет имеют более высокий уровень прокрастинации, чем специалисты с большим трудовым стажем.

Таким образом, результаты исследования выявили существенные различия в проявлении прокрастинации во всех изучаемых подгруппах, то есть прокрастинация проявляется в различной степени в зависимости от вида деятельности, опыта и способов мотивирования результатов труда. При этом более высокий уровень прокрастинации характерен для студентов младших курсов, что подтверждает систематическое проявление академической прокрастинации. Сотрудники с большим опытом в деятельности, а также специалисты с повременной оплатой труда отличаются менее выраженным уровнем прокрастинации, что может свидетельствовать о более высокой целенаправленности и эффективности в профессиональной деятельности.

Результаты распределения субъектов по выраженности прокрастинации в подгруппах представлены в таблице 9. В подгруппе студентов 1-2 курсов у более

половины испытуемых (58,82 %) преобладает средний уровень прокрастинации, высокий уровень выражен у 35,29 % испытуемых. Таким образом, можно констатировать, что высокому уровню прокрастинации подвержены более чем одна треть студентов младших курсов, что согласуется с результатами ранее проводимых исследований [20; 41; 52 и др.].

Таблица 9

Распределение субъектов по выраженности прокрастинации в подгруппах

Уровни прокрастинации	Группы испытуемых					
	студенты, курс		ИТР		АУП	
	1-2	3-4	с повременной оплатой труда	со сдельной оплатой труда	стаж менее 10 лет	стаж более 10 лет
Крайне низкий	0,00	0,00	0,00	6,25	0,00	0,00
Низкий	5,88	17,14	0,00	25,00	6,45	38,71
Средний	58,82	71,43	93,33	62,50	93,55	58,06
Высокий	35,29	11,43	6,66	6,66	0,00	3,22
Крайне высокий	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

В подгруппе студентов 3-4 курсов выявленный уровень прокрастинации несколько ниже, из чего можно сделать вывод о том, что по мере включения в учебно-профессиональную деятельность студенты в своей массе начинают справляться с привычкой откладывания, учиться способам саморегуляции для достижения положительного результата в обучении.

При сравнении значений прокрастинации в группах студентов и специалистов ИТР оказывается, что данная тенденция проявляется еще более значимо. Так, высокий уровень прокрастинации выявляется только у 6,66 % специалистов, в то время как он отмечается у 35,29 % студентов младших курсов и у 11,43 % студентов 3-4 курсов, завершающих программу бакалавриата.

При анализе результатов в подгруппах специалистов ИТР, разделенных по критерию типа оплаты труда, оказалось, что там, где результаты труда оцениваются по отработанному времени, испытуемые демонстрируют в основном средний уровень прокрастинации (93,33 %). В то же время у более одной трети «сдельщиков» (оценка труда по результатам) обнаруживаются низкий (у 25 %) и крайне низкий (у 6,25 %) уровни прокрастинации. Это

свидетельство роли стимулирующей мотивации и формирующейся на ее основе личностной мотивации, снижающий уровень прокрастинации. Данный факт подтверждает выдвинутые нами теоретические предположения о существовании различий в проявлении прокрастинации в зависимости от вида деятельности и мотивации результатов труда и согласовывается с точкой зрения Дж. Феррари, П. Стила (B. Nguyen, J. R. Ferrari, P. Steel) [224].

В подгруппе специалистов административно-управленческой деятельности значения прокрастинации имеют явную тенденцию к ее снижению по критерию опыта работы. Так, низкий уровень ее проявления отмечен у 6,45 % лиц с 10-летним стажем и почти у 40 % лиц с опытом более 10 лет (38,71 %). Это может объясняться периодом адаптации «молодого специалиста» к новой рабочей среде и профессиональным задачам, а также связанным с ними стрессом. Так, более одной трети специалистов АУП с длительным стажем характерен низкий уровень выраженности прокрастинации, что может объясняться наработанным опытом деятельности и схемами преодоления прокрастинации, а также усвоением негативных последствий прокрастинации на рабочем месте, например, наложение дисциплинарных взысканий (выговор, штраф), лишение выплат стимулирующего характера (премий).

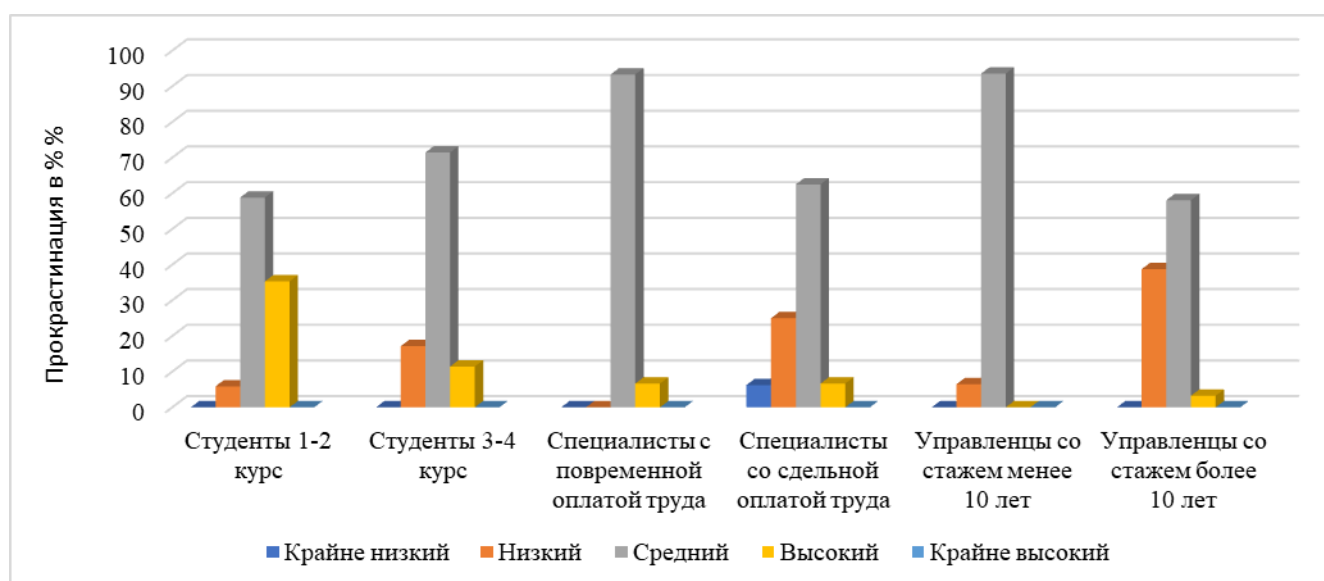


Рисунок 2 – Распределение субъектов по выраженности прокрастинации в подгруппах.

Таким образом, уровень выраженности прокрастинации у субъектов разных видов деятельности различен. Причем, результаты проведенного исследования убедительно доказывают существование различий в формировании и проявлении прокрастинации в зависимости от вида деятельности, опыта и способов стимулирования результатов труда. Данный вывод согласуется с проведенными ранее отечественными исследованиями, подтверждающими различия в проявлении прокрастинации у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта и сотрудниках разного должностного статуса [8, 131]. Соответственно, гипотеза № 1 нашла свое эмпирическое подтверждение.

3.2. Мотивационная направленность и степень готовности к риску, и их связь с выраженностью прокрастинации

С учетом систематически появляющихся исследований и литературы, а также противоречивостью существующих данных, изучение различных мотивационных конструктов во взаимосвязи с прокрастинацией является актуальным в целях общего и углубленного понимания ее причин и механизмов. В соответствии гипотезой № 2 были изучены готовность к риску и личностная мотивация, направленность которой может быть связана с уровнем выраженности прокрастинации, включающая в себя мотивацию достижения успеха и избегания неудачи. Показатели средних значений и стандартных отклонений представлены в Приложении 2.

Рассмотрев результаты средних значений изучаемых шкал, мы сделали следующие выводы: средние значения показателей в группе студентов находятся в области диапазона среднего и умеренно высокого уровней мотивации достижения успеха, избегания неудач (16,76-17,37 и 15,92-16,53 соответственно) и среднего уровня готовности к риску (-0,24-0,69). В группе административно-управленческой деятельности ситуация аналогичная. Средние значения распределились так: мотивация достижения – умеренно высокий уровень (17,33-18,03), мотивация избегания в зоне высокого уровня (17,26-17,80), готовность к риску – средний уровень (-4,53-1,42). В группе инженерно-технической деятельности средние значения мотивации достижения распределились в

диапазоне умеренно высокого уровня (17,33-18,84), мотивация избегания неудач и готовность к риску в области среднего уровня (14,00-14,81 и 5,00-8,25 соответственно). Анализ результатов показывает наличие динамики увеличения уровня мотивации достижения успеха от группы к группе – наиболее высокий уровень наблюдается в подгруппе управленцев со стажем более 10 лет. В данной группе также отмечается некий баланс в проявлении мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи, однако показанный более высокий уровень мотивации к избеганию может свидетельствовать о чрезмерной осторожности данных субъектов, возможно вызванной определенной спецификой деятельности. Средний уровень мотивации избегания неудачи в группе специалистов ИТР является вполне закономерным ввиду умеренно высокого уровня мотивации достижения успеха. Показатели шкалы готовности к риску во всех группах области средних значений, однако специалисты с повременной оплатой труда показывают более высокую готовность к риску.

Таблица 10

Распределение субъектов по выраженности мотивации достижения успеха в подгруппах (в % %)

Мотивация к достижению успеха	Группы испытуемых					
	студенты, курс		ИТР		АУП	
	1-2	3-4	с повременной оплатой труда	со сдельной оплатой труда	со стажем менее 10 лет	со стажем более 10 лет
Низкий	5,88	5,71	0,00	0,00	6,45	9,68
Средний	44,12	22,87	18,75	53,33	38,71	12,98
Умеренно высокий	35,29	65,71	40,63	33,33	35,48	58,65
Слишком высокий	14,79	5,71	40,63	13,33	19,35	18,59

Полученные данные демонстрируют численное преобладание испытуемых (в процентном соотношении) со значениями среднего и умеренно высокого уровней мотивации достижения успеха во всех группах испытуемых. В группе студентов показатели по данной шкале неоднородны, однако к старшим курсам уровень мотивации достижения успеха возрастает (у 71,42 % студентов выявлен умеренно высокий уровень). В группе субъектов ИТР большая часть испытуемых

с высоким уровнем мотивации достижения (у 81,26 % и 46,46 % соответственно). Аналогично, высокий уровень наблюдается в группе специалистов АУП (у 64,48 % и 77,24 % соответственно).

Слишком высокий уровень мотивации выявлен во всех группах в среднем у одной пятой опрошенных, и является доминирующим в подгруппе специалистов с повременной оплатой труда, что может свидетельствовать о высоком уровне притязаний и адекватной самооценке у данных испытуемых, способных достигать конструктивных результатов. В деятельности человека мотивация достижения имеет большое значение. А.Н. Леонтьев пишет: «В современной психологии в целом мотивом называют все, что составляет так называемые внутренние силы поведения, что актуализирует деятельность человека» [90; 91]. Мотивация достижения определяется как стремление к успеху, к высоким результатам деятельности. Предполагается, что субъектам с ярко выраженной мотивацией достижения свойственно принимать на себя ответственность за выполнение той или иной деятельности, тенденции к поиску новых продуктивных и эффективных методов действия, новаторству и приоритету к задачам средней и высокой меры сложности. Однако, высокая мотивация к достижению не всегда может приводить к высоким результатам деятельности, также как и высокие результаты не всегда обусловлены сильным мотивом достижения [125].

Таблица 11

Распределение субъектов по выраженности мотивации к избеганию неудачи в подгруппах (в % %)

Мотивация к избеганию неудач	Группы испытуемых					
	студенты, курс		ИТР		АУП	
	1-2	3-4	с повременной оплатой труда	со сдельной оплатой труда	со стажем менее 10 лет	со стажем более 10 лет
Низкий	11,76	11,43	6,25	13,33	12,90	0
Средний	47,02	42,86	62,50	60,00	25,81	58,07
Высокий	11,76	28,57	25,00	26,66	29,03	22,58
Крайне высокий	29,46	17,14	6,25	0	32,26	19,35

В группе студентов выявлена тенденция к уменьшению крайне высокого уровня мотивации к избеганию неудач к старшим курсам (29,46 % и 17,14 % соответственно), аналогично, как и в группах инженерно-технической и административно-управленческой деятельности (6,25 % и 0 % соответственно) – более опытные специалисты обладают более низким страхом неудачи (32,26 % и 19,35 % соответственно). Таким образом, более не уверены в себе и в возможности добиться успеха студенты – младшекурсники и «молодые специалисты». Это может свидетельствовать о наличии у данных испытуемых достаточно высокой степени осознания риска, возможного опыта неудачной работы, страха наказания, обусловленного малым опытом в деятельности, что может закономерно приводить к низкой эффективности в условиях дефицита времени.

Мотивация избегания неудачи предполагает стремление субъекта всячески избежать неудачи, особенно в ситуациях оценивания его деятельности другими людьми, то есть основная задача заключается не в достижении успеха, а избегании неудачи. В основном субъектам с выраженным мотивом избегания неудачи свойственна неуверенность в своих действиях, негативное эмоциональное состояние, боязнь критики. В приоритет определяются очень сложные или слишком легкие задачи, что в значительной мере может способствовать откладывающему поведению.

Результаты исследования готовности к риску представлены в таблице 12.

Таблица 12

Распределение субъектов по выраженности готовности к риску в подгруппах

Готовность к риску	Группы испытуемых					
	студенты, курс		ИТР		АУП	
	1-2	3-4	с повременной оплатой труда	со сдельной оплатой труда	со стажем менее 10 лет	со стажем более 10 лет
Слишком осторожны	5,88	5,71	0,00	6,66	12,90	6,45
Средние значения	82,36	85,72	68,75	66,67	83,87	74,20
Склонны к риску	11,76	8,57	31,25	26,67	3,23	19,35

Показатели по данной методике варьируются от тенденции к защите (осторожности) до сформировавшейся готовности к риску. При этом у большинства испытуемых обнаружено преобладание среднего уровня готовности к риску.

В группе студентов уровень готовности к риску у старших курсов ниже, чем у младшекурсников, что вполне закономерно возрастной динамике склонности и готовности к риску, поскольку уровень готовности к риску достигает своего пика к 18-20 годам и неизбежно снижается [15]. В обратном порядке, в группе специалистов АУП показатели готовности к риску возрастают, при увеличении опыта в деятельности (у 3,23 % и 19,35 % соответственно), что возможно объяснить тем, что более высокий профессиональный статус способствует более высокой готовности рисковать, то есть просчитывать различные ситуации и изменять их в соответствии со своими приоритетами. Соответственно, управленцы со стажем менее 10 лет отличаются более высокой предрасположенностью к защите и проявляют большую осторожность (12,90 % и 6,45 % соответственно).

Готовность личности к риску может рассматриваться как «проявление субъектом потенциальных возможностей в управлении им ситуацией в сочетании с неопределенной оценкой самого потенциала этих возможностей» [17]. Наличие практически у одной трети специалистов ИТР высокого уровня готовности к риску может быть обусловлено востребованностью в принятии важных решений в сложных производственных условиях (опасной, агрессивной рабочей среде, в ситуациях дефицита времени и неопределенности задач). Данные показатели могут быть прямо пропорционально связаны с числом допущенных ошибок, а также сопровождаться низкой мотивацией к избеганию неудач, что согласуется с результатами исследования Д. Мак-Клеманда. В коллективе готовность субъекта к риску зачастую может зависеть от ожиданий, которые на него возлагают, поэтому готовность к риску может проявляться сильнее, чем, если бы человек находился один.

В соответствии с рекомендациями результаты методик мотивационной

направленности следует анализировать в комплексе с результатами методики готовности к риску. В ученой среде есть мнение, свидетельствующее об определенном конструкте взаимосвязи данных компонентов личности. Полученные результаты подтверждают результаты предыдущих исследований: умеренно сильная мотивация к достижению приводит к среднему уровню готовности к риску.

Для проверки гипотезы о связи уровня выраженности прокрастинации с личностной мотивацией (ее направленностью на достижения успеха или избегания неудач) и готовностью к риску был проведен корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Пирсона.

Таблица 13

Коэффициенты корреляции показателей прокрастинации и личностной мотивации, готовности к риску у субъектов разных видов деятельности

Шкалы	Группы испытуемых		
	Студенты	ИТР	АУП
Мотивация к достижению успеха	-0,165	-0,346**	-0,120
Мотивация к избеганию неудач	-0,227	-0,165	0,074
Готовность к риску	0,145	0,011	0,257*

*– уровень значимости $p < 0,05$;

**– уровень значимости $p < 0,01$.

Результаты корреляционного анализа по группе инженерно-технической деятельности выявили значимую отрицательную связь прокрастинации и мотивации к достижению успеха ($r = -0,346$, $p < 0,01$). Также обращает на себя внимание выявляемая положительная корреляция прокрастинации и готовности к риску в группе специалистов управленческой деятельности ($r = 0,257$, $p < 0,05$). Учитывая выявленные корреляции можно заключить, что данные психологические особенности могут выступать протекторами и предикторами прокрастинации для субъектов соответствующих видов деятельности.

Таким образом, гипотеза № 2 нашла свое подтверждение частично в группе специалистов ИТР. Это может быть обусловлено значительным влиянием ближайшей мотивации на результат деятельности, так как мотивация является

внутренним ресурсом, источником продуктивной деятельности (итог работы, представляющий собой определенный готовый продукт, премиальные выплаты или штрафные санкции). В отличие от студентов, у которых результат учебной деятельности менее очевиден, ввиду промежуточного контроля и отложенности (отсроченности) результатов от сессии до сессии. Результаты корреляционного анализа не демонстрируют статистически значимых связей прокрастинации с мотивацией достижения, мотивацией избегания неудачи и готовностью к риску в группах студентов и специалистов АУП. Возможно, различные мотивационные конструкты связаны и могут прояснять причины прокрастинации, но при этом по-разному проявляться на индивидуально-психологическом уровне и в сочетании, детерминированные видом деятельности.

Актуальным направлением, открывающим перспективы для дальнейших исследований, может являться исследование связи готовности субъекта к риску и прокрастинацией, что ранее не изучалось. Выявленная прямая связь прокрастинации и готовности к риску в группе субъектов административно-управленческой деятельности свидетельствует о том, что решительность и рискованность в принятии решений в экстремальной ситуации может способствовать прокрастинации в этом виде деятельности. Результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что готовность к риску связана с достижением результата и имеет непосредственное отношение к прокрастинации в деятельности. Потребность субъекта в способности гибко реагировать на изменение внешних условий, оперативно действовать в ситуации неопределенности, достаточно часто возникает в современной среде профессиональной деятельности. Особенно с учетом происходящих глобальных изменений к требованиям профессии. Данное направление приобретает особую актуальность и востребованность исследований в области социальных рисков и готовности к ним личности как эффективному противостоянию сложным меняющимся обстоятельствам, особенно в контексте рассмотрения данного феномена в качестве предиктора или протектора личностной прокрастинации.

3.3. Исследование социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей (по методике CPI) и их связи с прокрастинацией

В современной исследовательской литературе актуализируются исследования, направленные на изучение прокрастинации во взаимосвязи с рядом психологических особенностей. Связь прокрастинации с индивидуально-психологическими особенностями (социально-обусловленными и генетически детерминированными) является естественным фокусом исследования, поскольку прокрастинация достаточно стабильна во времени и ситуации. Однако остается спорным вопрос о вкладе индивидуально-психологических особенностей в формирование и проявление личностной прокрастинации, без учета вида деятельности субъекта, в которой и проявляется откладывающее поведение.

На данном этапе стояла задача выявить специфику проявления психологических свойств личности, входящих в состав модели организации личности по методике CPI для всех групп испытуемых. Калифорнийский психологический опросник (CPI) позволяет прогнозировать поведение субъекта в ситуациях межличностного взаимодействия, а также определять стиль взаимодействия. Данная методика направлена на измерение преимущественно желаемых и позитивных свойств личности, проявляющихся постоянно в процессе взаимодействия личности.

Согласно проведенной методике CPI, были вычислены средние значения показателей психологических свойств испытуемых, а также определены стандартные отклонения, представленные в Приложении 2. Средние значения распределились в области от крайне-низких (ниже 30 T) до высоких (55-70 T) значений. Выявленная специфика проявления психологических свойств личности, входящих в состав модели организации личности по методике CPI, в каждом из изучаемых видов деятельности, послужила основой для построения обобщенных психологических профилей. Психологический профиль студентов 1-2 и 3-4 курсов, представлен на рисунке 3.

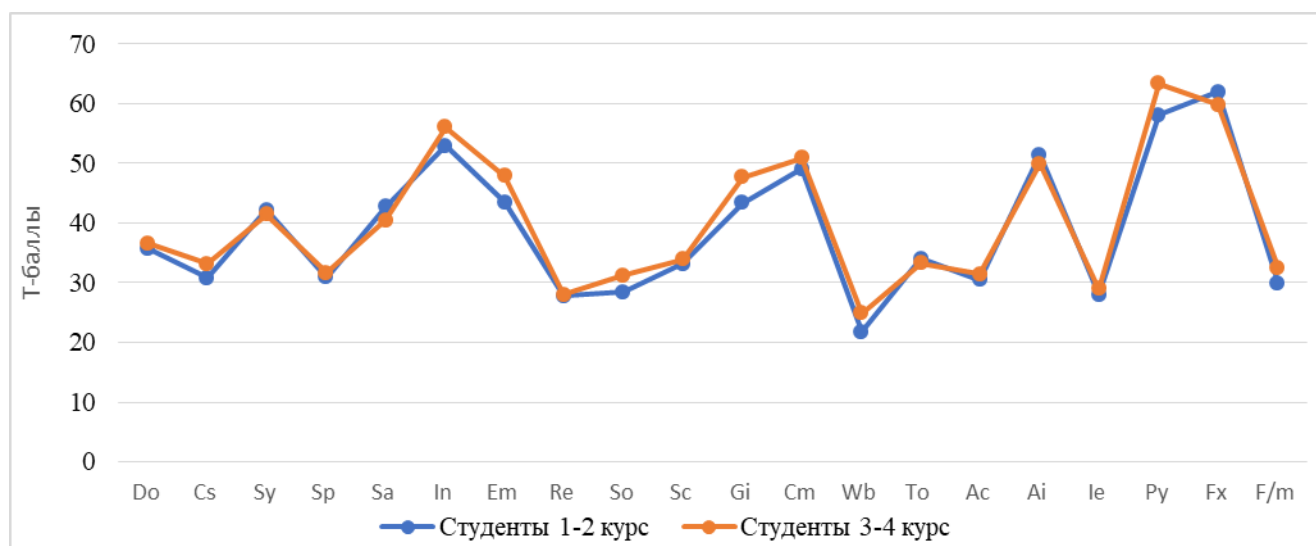


Рисунок 3 – Психологический профиль в группах студентов

Как показано на рисунке 3, значения по шкалам «независимость», «хорошее впечатление», «социализация» и «гибкость» несколько выше в подгруппе студентов старшекурсников. Соответственно, для подгруппы студентов 1-2 курсов свойственны следующие характеристики: осторожны, застенчивы, иногда кажутся зависимыми и нередко имеют узкий круг интересов. Зачастую нуждаются в постановке краткосрочных целей, так как не способны сформировать и реализовать долгосрочные планы ввиду неорганизованности. Испытывают необходимость в стимулировании, нуждаются в постоянном наблюдении и контроле, при этом негативно реагируют на давление из вне. Могут быть склонны не доводить начатое до конца, что может приводить к свойственным данной подгруппе финансовым затруднениям. Кроме того, для них характерна низкая самооценка, сомнения в собственных интеллектуальных способностях, что может приводить к эмоциональной истощенности, тревожности и депрессии. Некомфортно чувствуют себя в больших и незнакомых компаниях, не испытывают желания выделиться, стараются не привлекать внимание, могут предпочесть работу в одиночестве.

Психологический профиль студентов 3-4 курсов можно охарактеризовать таким образом: демонстрируют импульсивность, избегают лидерской ответственности и не берут на себя обязательства, любопытны. Не всегда дисциплинированы и организованы, нуждаются в постоянном контроле, что

приводит к неэффективному использованию времени. Зачастую испытывают трудности в выполнении задания и не всегда доводят начатое до конца. Достаточно трудно адаптируются к переменам, во взаимодействии с окружающими проявляют упрямство, способны игнорировать правила и общественные нормы. Помимо всего для них может быть характерна низкая самооценка, плохое настроение и возможный кризис идентификации. Могут проявлять недоверие, подозрительность и враждебность к другим людям, так как испытывают недостаток уверенности в себе.

Данные психологические «портреты» студента могут быть обусловлены юношеским возрастом, сензитивным периодом для кризиса идентичности, по завершению которого обретается «взрослая идентичность» или происходит «диффузия идентичности». Зачастую у студентов 1-2 курсов возникают сомнения в правильности выбора будущей профессии. К окончанию 3 курса вопрос о профессиональном определении окончательно решается, хотя по данным проведенных исследований только 64 % старшекурсников определились в том, что их профессия соответствует их интересам, склонностям и способностям [49].

Психологический профиль специалистов инженерно-технической деятельности с повременной оплатой труда демонстрирует более высокие пики по шкалам «общительность», «достижение через независимость» и «психологический склад ума» (рисунок 4).

Испытуемые данной подгруппы дисциплинированы, ориентированы на цель, склонны быть практичными, но не способны к инновациям, в то же время могут быть предприимчивы и старательны. В процессе деятельности стараются избегать лидерской ответственности, с осторожностью относятся к переменам, при этом испытывают сложности в достижении долгосрочных целей. Зачастую склонны функционировать в небольшой социальной среде, хотя хорошо могут понимать других людей. Конформисты легко достигают сотрудничества с людьми, но в то же время не склонны полагаться на других для достижения успеха.

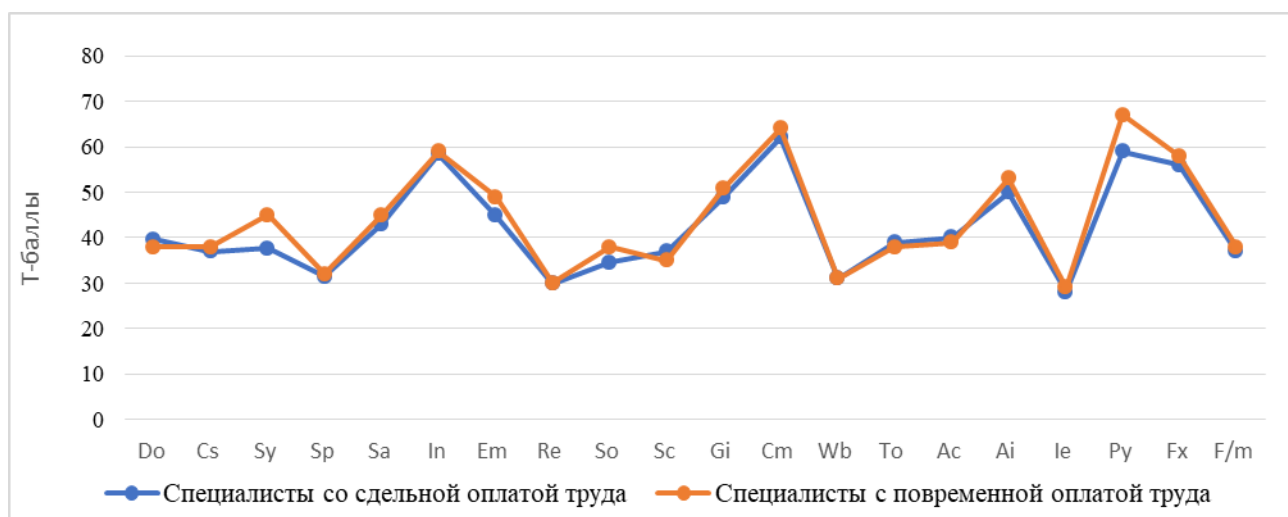


Рисунок 4 – Психологический профиль в группах ИТР

Специалисты ИТР со сдельной оплатой труда зачастую проявляют недостаточный уровень настойчивости и энтузиазма, стараются избежать ответственности, соответственно предпочитают роль участника, а не инициатора, однако склонны быть практичными. Могут подвергаться сомнениям авторитеты. Зачастую не очень дисциплинированы, испытывают сложности с организацией своего рабочего времени и, как следствие, нуждаются в контроле. Для них свойственно проявлять сдержанность в социальных контактах, а также склонность к конвенционной форме поведения. Данные субъекты способны взаимодействовать с другими, самодостаточны, эмоционально независимы, в некоторых случаях могут предпочесть работать в одиночестве.

Психологический профиль субъектов административно-управленческой деятельности со стажем более 10 лет (рисунок 5) демонстрирует более высокие значения по следующим шкалам: «доминирование», «способность к статусу», «независимость», «обычность», «чувство благополучия», «достижение через подчинение» и «психологический склад ума». Данные субъекты в деятельности проявляют себя как предприимчивые, ориентированные на цель и не стремящиеся перекладывать ответственность на других. Для них свойственно проявлять активность и гибкость. Они не терпят однообразия, стремятся к переменам, однако не всегда любят следовать правилам и зачастую противостоят механизмам структурированного устройства. От общественной деятельности получают

удовольствие. С готовностью принимают на себя лидерские функции. Могут достаточно эффективно взаимодействовать с другими поскольку воспринимают себя вполне адекватно. В то же время склонны проявлять неудовлетворенность собой и социальной поддержкой, что может выражаться в подозрительности к другим и склонности к манипуляции. Не всегда отзывчивы к эмоциям и потребностям других, более рациональны, чем сензитивны.

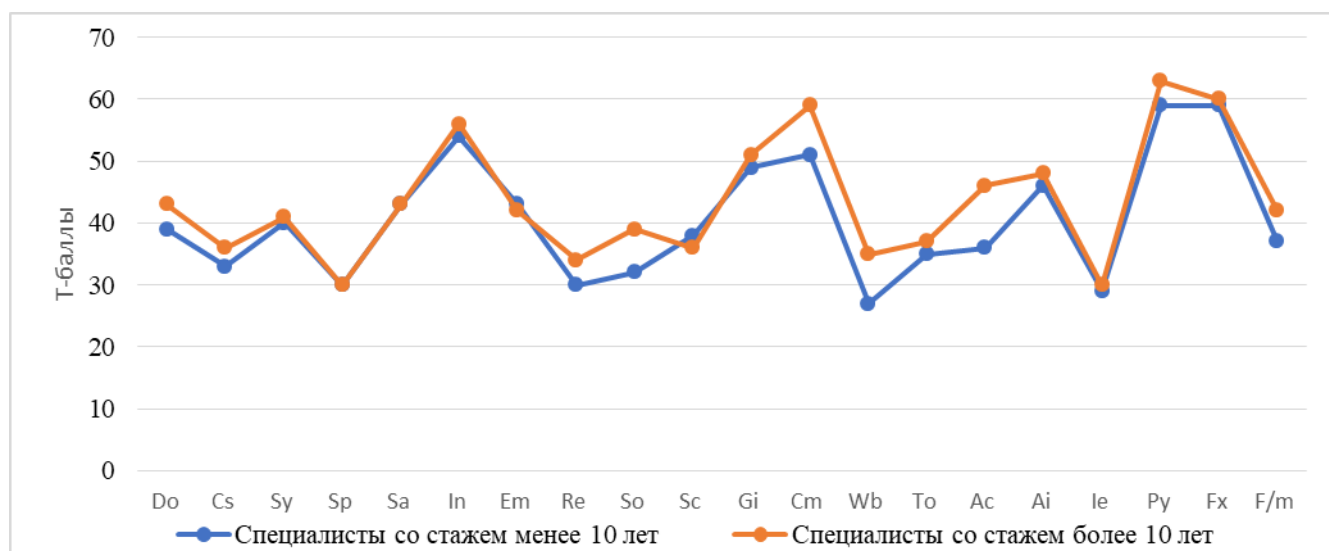


Рисунок 5 – Психологический профиль в группах АУП

Для специалистов АУП со стажем менее 10 лет характерны следующие проявления: склонны сосредотачиваться на достижение цели, активны, не приемлют однообразия и зачастую воздерживаются от планирования чего-либо заранее. Не всегда любят следовать правилам, противостоят механизмам структурированного устройства, вплоть до проявления бунтарских тенденций, не креативны, не расположены к проявлению инициативы, но старательны. Во взаимоотношениях не склонны к доминированию, избегают соперничества, отдавая предпочтение сотрудничеству. Вполне посредственны и не воспринимают себя как нечто уникальное. Часто не удовлетворены собой, обеспокоены тем, что думают о них другие. Зачастую могут с недоверием относиться к другим, манипулируя ими в своих интересах.

С целью изучения возможных взаимосвязей прокрастинации с психологическими свойствами, входящими в состав модели по методике CPI,

проводился корреляционный анализ, с применением коэффициента линейной корреляции Пирсона. Результаты представлены в таблице 14.

Таблица 14

Корреляционные связи психологических свойств по методике СРІ и прокрастинации в группах разных видов деятельности

Шкалы СРІ	Выраженность прокрастинации по Лэю		
	Студенты	ИТР	АУП
Do Доминирование	-0,224	0,199	-0,477**
Cs Способность к статусу	-0,030	0,301*	-0,247*
Sy Общительность	0,084	0,010	-0,268*
Sp Социальное присутствие	-0,172	-0,069	-0,293*
Sa Самопринятие	-0,069	0,024	-0,185
In Независимость	-0,161	-0,080	-0,364**
Em Эмпатия	-0,015	0,196	-0,054
Re Ответственность	-0,005	0,130	0,189
So Социализация	-0,163	-0,154	-0,289*
Sc Самоконтроль	-0,452**	-0,087	0,080
Gi Хорошее впечатление	-0,526**	-0,008	-0,192
Cm Обычность	-0,113	0,082	-0,143
Wb Чувство благополучия	-0,312**	-0,011	-0,537**
To Толерантность	-0,198	-0,265*	-0,401**
Ac Достижение через подчинение	-0,362**	-0,205	-0,164
Ai Достижение через независимость	-0,068	0,372**	-0,005
Ie Интеллектуальная эффективность	0,083	0,185	-0,163
Pu Психологический склад ума	-0,114	-0,003	-0,054
Fx Гибкость	0,124	0,196	0,225
F/m Женственность/ мужествен.	0,088	-0,186	-0,041

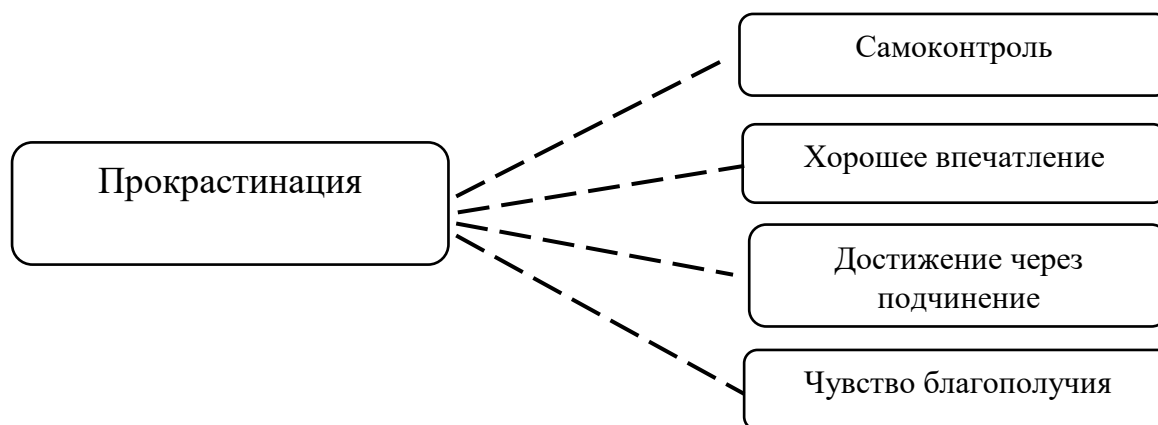
*– уровень значимости $p < 0,05$;

**– уровень значимости $p < 0,01$.

Анализируя полученные данные, мы можем сделать следующие выводы: наибольшее количество связей обнаружено в группе субъектов административно-управленческой деятельности, что может свидетельствовать о наличии определенной специфики данного вида деятельности. Была выявлена общая отрицательная связь прокрастинации со шкалой «чувство благополучия», в группах студентов и специалистов АУП, подразумевающая, что студентам и специалистам управленческой сферы, удовлетворенным собой и своей жизнью, зачастую ощущающим себя достаточно комфортно, не свойственно откладывать

принятие значимых решений и выполнение важных дел. Общая отрицательная связь в группах профессиональной деятельности (специалисты ИТР и АУП) по шкале «толерантность» может свидетельствовать о том, что субъекты, избегающие конфронтации и стремящиеся к согласию, то есть проявляющие коммуникабельность и открытость в коллективе меньше будут откладывать выполнение профессиональных задач. Отсутствие общих (сквозных) связей может подтверждать, что для всех изученных видов деятельности отсутствуют единые модели взаимосвязей социально-обусловленных индивидуально-психологических особенностей и прокрастинации, а имеют место быть вариативные (частные) связи.

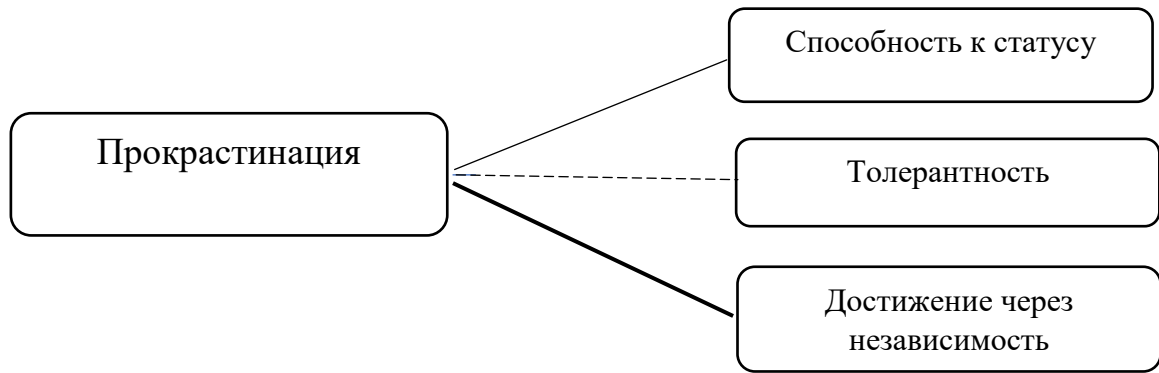
В группе студентов обнаружены статистически значимые отрицательные связи прокрастинации со значениями по шкалам: «самоконтроль» ($r=-0,452$; $p<0,01$), «хорошее впечатление» ($r=-0,526$; $p<0,01$), «достижение через подчинение» ($r=-0,362$; $p<0,01$) и «чувство благополучия» ($r=-0,312$; $p<0,01$).



— — — — — Отрицательная связь на уровне значимости $p < 0,01$

Рисунок 6 – Корреляционная плеяда показателей прокрастинации и психологических свойств по методике СРІ в группе студентов

В группе специалистов ИТР выявлены статистически значимые положительные связи со шкалами «способность к статусу» ($r=0,301$; $p<0,05$) «достижение через независимость» ($r=0,372$; $p<0,01$), и отрицательная связь со шкалой «толерантность» ($r=-0,265$; $p<0,05$).



———— Положительная связь на уровне значимости $p < 0,01$

_____ Положительная связь на уровне значимости $p < 0,05$;

- - - - - Отрицательная связь на уровне значимости $p < 0,05$

Рисунок 7 – Корреляционная плеяда показателей прокрастинации и психологических свойств по методике CPI в группе ИТР

Таким образом, субъекты – специалисты инженерно-технической деятельности строительного бизнеса с низкими показателями по шкале «способность к статусу» и «достижение через независимость» а также высокими значениями по шкале «толерантность» более предрасположены к высокому уровню прокрастинации в деятельности.

В группе специалистов административно-управленческой деятельности выявлены значимые отрицательные связи прокрастинации со следующими шкалами: «доминирование» ($r = -0,477$; $p < 0,01$), «способность к статусу» ($r = -0,247$; $p < 0,05$), «общительность» ($r = -0,268$; $p < 0,05$), «независимость» ($r = -0,364$; $p < 0,01$), «социальное присутствие» ($r = -0,293$; $p < 0,05$), «социализация» ($r = -0,289$; $p < 0,05$), «чувство благополучия» ($r = -0,537$; $p < 0,01$), «толерантность» ($r = -0,401$; $p < 0,01$), представленные на рисунке 8.

Специалисты АУП с низкими показателями по шкалам «доминирование», «способность к статусу», «общительность», «социальное присутствие», «независимость», «социализация», «чувство благополучия» и «толерантность» более предрасположены к высокому уровню прокрастинации.



Рисунок 8 – Корреляционная плеяда показателей прокрастинации и психологических свойств по методике CPI в группе АУП

Выявление значимых связей психологических свойств субъектов с уровнем их прокрастинации позволило на данном этапе исследования определить те из них, которые могут быть включены в модель предикторов (протекторов) прокрастинации для определенных видов деятельности.

3.4. Исследование генетически обусловленных индивидуально-психологических особенностей (экстраверсии, нейротизма и тревожности) и их связи с прокрастинацией

На следующем этапе были исследованы особенности проявления по фактору «экстраверсия-интроверсия» и «стабильность-нейротизм» в группах студентов и специалистов инженерно-технической и административно-управленческой деятельности с различным опытом и мотивацией результатов

труда. По результатам исследования построена таблица средних значений и стандартных отклонений (Приложение 2).

Анализ результатов показывает распределение средних значений по фактору «экстравертированность» в области граничного уровня интроверсии – экстраверсии, аналогично, как и показатели по шкале «нейротизм» – граничный уровень эмоциональной стабильности – эмоциональной нестабильности.

Так, в группе студентов значения по шкале «экстраверсия» выше, чем в остальных изучаемых группах и ближе к уровню потенциальной экстраверсии. По шкале «нейротизм» показатели находятся в пределах граничных значений, причем у студентов 3-4 курсов значения по шкале «нейротизм» ниже, чем у студентов 1-2 курсов, отличающихся более низкой эмоциональной устойчивостью (11,69 и 12,29 соответственно). Субъекты с повременной оплатой труда отличаются более низкими показателями по шкале «экстраверсия» (11,03 и 13,20 соответственно) и по шкале «нейротизм» (10,81 и 11,53 соответственно), чем субъекты со сдельной оплатой. В группе специалистов административно-управленческой деятельности более высокий уровень нейротизма у специалистов со стажем более 10 лет, чем у их молодых коллег (10,20 и 11,58 соответственно), при практически равных значениях по шкале «экстраверсия» (11,87 и 11,29 соответственно).

Для выявления статистически значимых взаимосвязей прокрастинации и рассматриваемых индивидуально-психологических особенностей был проведен корреляционный анализ с применением коэффициента линейной корреляции Пирсона, результаты которого представлены в таблице 15.

Таблица 15

Корреляционные связи прокрастинации с экстраверсией и нейротизмом у субъектов разных видов деятельности

Экстраверсия-нейротизм	Выраженность прокрастинации по Лью		
	Студенты	ИТР	АУП
Экстраверсия-интроверсия	-0,070	0,266*	0,004
Стабильность-нейротизм	0,113	0,010	0,078

*– уровень значимости $p < 0,05$; **– уровень значимости $p < 0,01$.

По результатам полученных данных, установлена статистически значимая положительная связь прокрастинации и экстраверсии в группе специалистов ИТР ($r=0,266$; $p<0,01$). Следовательно, субъекты данного вида деятельности с высоким уровнем экстраверсии более предрасположены к высокому уровню прокрастинации, что подтверждается ранее проводимыми исследованиями [205; 252 и др.].

Данные результаты не полностью согласуются с результатами исследования Н.А. Рудновой, в исследовании которой была обнаружена статистически значимая отрицательная связь прокрастинации и экстраверсии [128]. Полученные в данном исследовании выводы мы можем объяснить следующим: Несмотря на многолетнюю историю исследования экстраверсии однозначной интерпретации ее структуры не найдено, хотя общеизвестно, что отличительными чертами экстраверсии являются общительность, импульсивность, вспыльчивость. Экстраверты характеризуются обращенностью во вне (мир объектов), активностью, стремлением к лидерству, но малой настойчивостью [111; 186]. Изначальный подход Г. Айзенка базировался на концепции условных рефлексов И.П. Павлова, проясняя биологическую обусловленность черт. Активизирующая теория экстраверсии показывает, что экстраверты обладают более подвижными свойствами нервной системы (процессами возбуждения и торможения) и способны быстро переходить из одного состояния в другое. Таким образом, под влиянием момента и присущей импульсивности им более свойственно переключаться с одной задачи на другую, что, разумеется, приводит к потере интереса и откладыванию [115]. Стабильные экстраверты, с учетом ситуационной характеристики достаточно сильного стимула (дедлайн, сжатые сроки, большой объем работы, тревога, стресс), способны проявлять раздражение, переходящее в агрессию, то есть действовать неконструктивно и не в соответствии с целью своевременно и качественно выполнить поставленную задачу.

Несмотря на то, что основной характеристикой черты личности является стабильность ее проявления, за последние годы появилось достаточно лонгитюдных исследований, которые выявили противоположные результаты.

Доказано, что личности свойственно меняться на протяжении всей жизни (от юношества до старости) [234; 233]. Таким образом, отсутствие связи прокрастинации с экстраверсией, нейротизмом в группе студентов может объясняться динамикой изменчивости черт личности, а также характером деятельности и опытом. То есть, в юношеском возрасте данные индивидуальные особенности, которые могут характеризовать множество психических свойств субъекта, не связаны с откладыванием намеченных дел и выполнением заданий, нежели чем в период взрослости и трудовой (профессиональной) деятельности. Можно предположить, в период получения профессионального образования более значимыми являются связи прокрастинации с комплексом определенных социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей субъекта учебной деятельности.

Взаимосвязь прокрастинации и нейротизма выявлена не была. Данные результаты находят подтверждение в проводимых ранее исследованиях [253]. Таким образом, вполне вероятно, что для субъекта деятельности более важную роль в формировании прокрастинации в деятельности играет не фактор генетически детерминированных индивидуальных особенностей, а комплекс социально обусловленных психологических особенностей, сформированных с учетом вида деятельности, опыта и его специфики.

Далее был исследован уровень тревожности в группах студентов и специалистов инженерно-технической и административно-управленческой деятельности с различным опытом и мотивацией результатов труда.

В Приложении 2 представлены средние значения и стандартные отклонения показателей. Средние значения уровня тревожности, согласно методике Дж. Тейлор, дифференцировались в диапазоне среднего уровня с тенденцией к низкому и с тенденцией к высокому [124]. Причем у студентов младших курсов уровень прокрастинации выше, чем в остальных подгруппах. У большинства испытуемых всей выборочной совокупности выявлен средний уровень тревожности с тенденцией к низкому и средний уровень с тенденцией к высокому.

Распределение субъектов по уровню тревожности в подгруппах (в % %)

Личностная тревожность	Группы испытуемых					
	студенты, курс		ИТР		АУП	
	1-2	3-4	с повременной оплатой труда	со сдельной оплатой труда	со стажем менее 10 лет	со стажем более 10 лет
Очень высокий	5,88	0	0	0	6,66	0
Высокий	35,29	28,57	0	15,63	26,67	22,58
Средний с тенденцией к высокому	44,12	40,00	33,33	6,25	33,33	6,45
Средний с тенденцией к низкому	14,71	31,43	60,00	71,88	33,33	70,97
Низкий	0	0	6,66	6,25	0	0

Высокий уровень тревожности наблюдается у студентов младших курсов – у 41,17 %, к старшим курсам данные показатели снижаются (28,57 %). Аналогичная динамика наблюдается в специалистов АУП: высокий уровень выявлен у молодых специалистов (у 33, 36 %), в то время как у управленцев с большим стажем данный показатель снижается до 22,58 % испытуемых. Специалисты инженерно-технической деятельности имеют тенденцию к низкому уровню тревожности – у 66,66 % и 78,13 % соответственно.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большая часть специалистов ИТР не испытывает личностной тревожности и в достаточной мере уверена в себе. Субъекты с низким уровнем тревожности проявляют большую способность по преодолению эмоциональной нестабильности, обладая более высокими навыками самоконтроля или определенными поведенческими паттернами, наработанными в процессе профессиональной (трудовой) деятельности. Младшекурсники и «молодые специалисты» управленческой деятельности испытывают потенциальную тревожность перед неудачами, снижающуюся с возрастом и опытом в деятельности. Это может быть обусловлено опасениями и сомнениями в успешности учебного процесса, страхом появления академических задолженностей, и как следствие, «отсевы» среди

студентов не только начальных курсов. Более того повышение уровня тревожности, вызванное страхом неудачи перед преподавателем или определенным предметом (дисциплиной), может формировать негативный опыт, который, соответственно, приводит к откладыванию успешного завершения академического курса или начала его освоения [170]. Сотрудникам с небольшим стажем работы также свойственна тревога и опасения ввиду адаптации к новому месту работы, малоизученным профессиональным требованиям и задачам (риск допущения ошибок, страх увольнения).

Данные тенденции могут быть обусловлены нестабильной экономической ситуацией, вызванной сложной эпидемиологической обстановкой в мире. Действительно, повышенный уровень тревожности связан со сложным набором эмоциональных реакций, которые в легких формах могут вызывать незначительный дискомфорт, более тяжелые формы могут привести к таким последствиям как беспокойство, страх, нервозность и паника.

Проведенный корреляционный анализ выявил статистически значимые положительные связи прокрастинации и тревожности во всех группах испытуемых, представленные в таблице 17. В группе студентов ($r=0,497$; $p<0,01$), и специалистов ИТР и АУП ($r=0,262$; $p<0,05$ и $r=0,586$; $p<0,01$ соответственно).

Таблица 17

Корреляционные связи прокрастинации и тревожности у субъектов разных видов деятельности

Шкала	Выраженность прокрастинации по Лэю		
	Студенты	ИТР	АУП
Личностная тревожность	0,497**	0,262*	0,586**

*– уровень значимости $p < 0,05$;

**– уровень значимости $p < 0,01$.

Следовательно, субъекты с высоким уровнем тревожности более предрасположены к высокому уровню прокрастинации. Полученные результаты логичны и подтверждаются проводимыми ранее исследованиями.

Важно отметить, что одним из основных компонентов личностной

прокрастинации является эмоциональный, который выражается в высоком уровне тревожности, а также страхе неудачи перед поставленными задачами. С учетом влияния подсознательного компонента прокрастинация может выступать в качестве защитного механизма личности. Высокий уровень тревожности может быть характерен для студентов ввиду наличия их социальных страхов в юношеском возрасте и трудностей, встречающихся в процессе всего периода обучения. Аналогичная ситуация может встречаться и в области профессиональной деятельности. Такая личностная особенность, как высокая тревожность, может наблюдаться у специалистов множества профессий, связанных с повышенным уровнем ответственности, нервным напряжением, рисками для жизни, а также неуверенностью, вызванной малым опытом профессиональной деятельности. Данные факторы, обуславливающие повышение уровня тревожности, приводят к повышению уровня прокрастинации и частично могут выступать триггерами прокрастинации (то есть внешними факторами, запускающими откладывающее поведение), что согласуется с результатами ранее проведенных исследований [47; 170; 226; 261 и др.]. Таким образом, положительная корреляционная связь прокрастинации с тревожностью и экстраверсией свидетельствует о том, что субъекты с высокими показателями по данным шкалам более предрасположены к прокрастинации, что экстраверсия для субъектов производственной деятельности и тревожность для всех изучаемых групп субъектов могут выступать предикторами прокрастинации.

3.4.1. Изучение различий в выраженности прокрастинации в подгруппах, разделенных по критериям возраста и пола

Связи прокрастинации с демографическими характеристиками в современных исследованиях рассматривались недостаточно. Исследование вклада пола и возраста в выраженность прокрастинации у субъектов разных видов деятельности видится нам достаточно актуальным. Средние значения и стандартные отклонения показателей возраста испытуемых представлены в приложении 2.

Как говорилось ранее, масштаб деструктивного воздействия прокрастинации в деятельности субъекта влияет не только на его личностный потенциал, но и на успешность организации в целом. Кроме того, сказывается на заработной плате, доходах, существенно влияет на оплату налогов, кредитов и может наносить значительный ущерб государству, обусловленный несвоевременными взносами организаций в социальные, пенсионные фонды и Федеральный бюджет государства.

Корреляционный анализ прокрастинации и возраста субъектов разных видов деятельности представлен в таблице 18.

Таблица 18

Коэффициенты корреляции показателей прокрастинации и возраста у субъектов разных видов деятельности

Шкала	Выраженность прокрастинации по Лэю		
	Студенты	ИТР	АУП
Средний возраст по группе испытуемых	-0,466**	0,032	-0,017

*– уровень значимости $p < 0,05$;

**– уровень значимости $p < 0,01$.

В результате корреляционного анализа выявлена статистически значимая отрицательная связь в группе студентов ($r = -0,466$; $p < 0,01$), то есть, чем моложе субъект учебной деятельности, тем более вероятно и ярче проявляется прокрастинация. Полученные результаты согласуются с результатами предыдущих исследований. В группах специалистов профессиональной деятельности значимых корреляций обнаружено не было. Это можно объяснить тем, что в профессиональной деятельности возраст субъекта труда не имеет существенных связей с выраженностью прокрастинации, поскольку более значительную роль в его эффективности и продуктивности может играть опыт в деятельности, а также способы мотивации результатов труда.

С целью выявления различий в выраженности прокрастинации среди мужчин и женщин был проведен сравнительный анализ. Для определения достоверности различий для независимых выборок мы использовали t-критерий

Стьюдента. Результаты сравнительного анализа групп мужчин и женщин представлены в таблице 19.

Таблица 19

Сравнительный анализ показателей по уровню выраженности прокрастинации в группах мужчин и женщин

Критерий		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних	
		F	p	t	p, уровень значимости
Распределение по значению прокрастинации	Предполагаются равные дисперсии	4,120	0,044	-1,287	0,200

Анализ результатов показывает, что различия в исследуемых группах являются незначимыми ($t=-1,287$; $p=0,200$). Соответственно, статистически значимые различия в выраженности прокрастинации у мужчин и женщин выявлены не были. Однако на сегодняшний день существует ряд исследований, которые демонстрируют противоречивые результаты. Рядом авторов были обнаружены различия в проявлении прокрастинации, подтвердившие, что пол может являться важной переменной, связанной с прокрастинацией, и показали, что у студентов мужского пола выявлена предрасположенность к более высокому уровню прокрастинации [181; 203; 205; 251; 252 и др.].

Таким образом, различия в проявлении прокрастинации по полу у субъектов учебной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности отсутствуют и не вносят существенного вклада в формирование личностной прокрастинации в деятельности. Можно предположить о наличии данного сформированного культурного полового или гендерного стереотипа, получившего распространение в зарубежной психологии.

3.5. Психологические профили и паттерны поведения в группах испытуемых, дифференцированных по видам деятельности и уровням выраженности прокрастинации

Данный параграф посвящен анализу индивидуально-психологических особенностей субъектов с различными уровнями выраженности прокрастинации.

Определение типических психологических профилей субъектов, дифференцированных по видам деятельности и уровням выраженности прокрастинации было произведено с применением Калифорнийского Личностного Опросника (СРІ). По нашему мнению, выделение и изучение группы со средним уровнем прокрастинации (умеренным уровнем) для данного исследования не является продуктивным. Средний уровень прокрастинации не считается очевидной характеристикой субъекта деятельности, влияющей на его продуктивность и успешность, и, соответственно, не вносит новизны и практической значимости в результаты исследования. Таким образом, нами были рассмотрены группы субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации, поскольку при сравнении контрастных групп различия выражены в большей степени. В целях усугубленного понимания причин и механизмов, лежащих в основе прокрастинации личности, наряду со внешними факторами, нам видится актуальным изучение комплекса социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей личности успешного субъекта и субъекта с откладывающим поведением, поскольку психологические свойства личности проявляются на различных стадиях социализации человека в процессе жизнедеятельности [29].

С этой целью из общей выборки сформированы 2 группы испытуемых: первая группа 24 человека, с высоким уровнем прокрастинации (значения 42 и менее баллов) и вторая группа с низким уровнем (68 и более баллов), 32 человека.

Обратимся к рассмотрению результатов, полученных в процессе диагностики. Средние значения и стандартные отклонения показателей психологических характеристик по шкалам СРІ «прокрастинаторов» и «не прокрастинаторов» для рассматриваемых видов деятельности представлены в Приложении 3. Значения показателей по большинству шкал распределились в диапазоне от крайне низких (менее 30 Т) до высоких значений (55-70 Т). Далее были сформированы типические психологические профили субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации, для каждого из рассматриваемых видов деятельности (рисунок 9-11).

Студентам с высоким уровнем прокрастинации свойственны более высокие значения по шкалам «общительность», «гибкость» и очень низкие значения по шкалам «самоконтроль» и «чувство благополучия». Студенты с низким уровнем прокрастинации отличаются более высокими показателями по шкалам: «социализация», «самоконтроль», «хорошее впечатление», «обычность» и «достижение через подчинение».

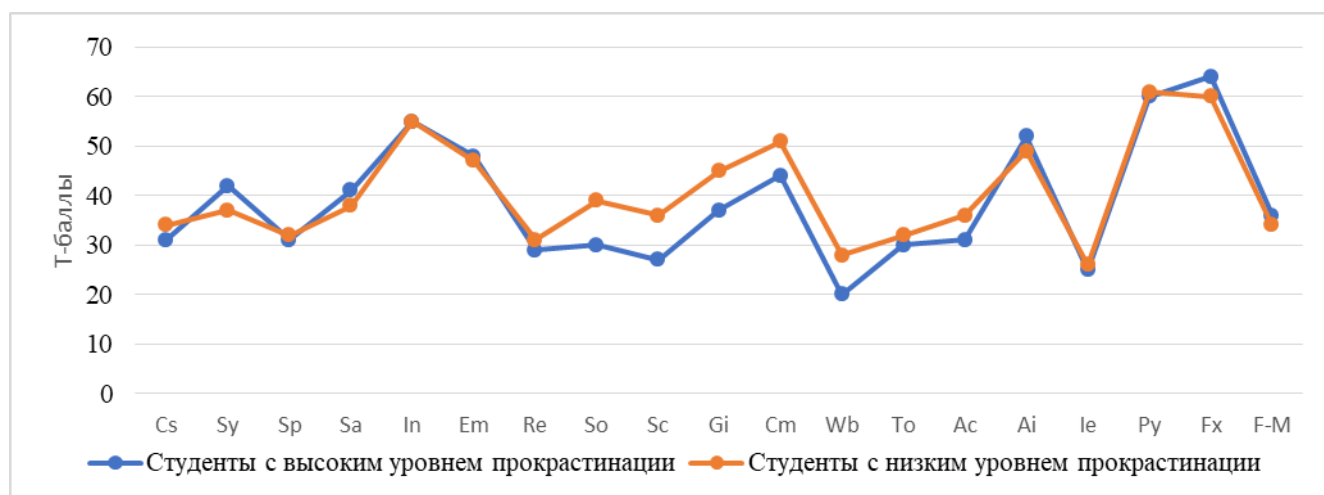


Рисунок 9 – Психологический профиль в группах студентов с высоким и низким уровнями прокрастинации

Таким образом, студенты с высоким уровнем прокрастинации характеризуются как достаточно общительные и способные реализовываться в групповой деятельности. Зачастую проявляют импульсивность и непредсказуемость, способны быстро налаживать контакты, причем также быстро их прерывать. Изменчивы, им свойственны перепады настроения, что может объясняться кризисом идентичности. Они достаточно хорошо адаптируются к новым условиям и переменам, проявляют природное любопытство, но не всегда способны налаживать эффективный способ действий для выполнения поставленных задач.

Студентам с низким уровнем прокрастинации свойственны способность убеждения и сосредоточения для достижения поставленной цели. Они зачастую не воспринимают себя как нечто уникальное и уделяют малое значение тому, что думают о них другие, при этом могут обладать не сформированной самооценкой

и испытывать возможный кризис идентификации, обусловленный возрастом. Им более типично с осторожностью относиться к структурированности организации и правилам, в отличие от их коллег с высоким уровнем прокрастинации, зачастую дезорганизованных и непродуктивных. Как известно, экзистенциальный кризис идентичности формируется именно в юношеском возрасте, в основе которого находятся проблемы идентификации и самоопределения, базирующиеся на серии индивидуально-личностных и социальных выборов [160]. В группе риска деструктивного развития экзистенциального кризиса могут находиться студенты со следующими личностными характеристиками: интровертированность, склонность к депрессии, психоэмоциональная незрелость, протест против социальных ценностей, агрессивность, которые в совокупности с социальными (внешними) факторами, могут способствовать патогенному развитию кризиса и способствовать развитию прокрастинации [49]. Исследования прокрастинации во взаимосвязи с нормативными возрастными кризисами в современной научной среде отсутствуют. Таким образом, представляется логичным предположить об актуальности исследований в этом направлении, поскольку полученные результаты могут вносить существенный вклад в концептуальное понимание прокрастинации в учебной деятельности.

Профиль специалистов инженерно-технической деятельности с высоким и низким уровнями прокрастинации представлен на рисунке 10.

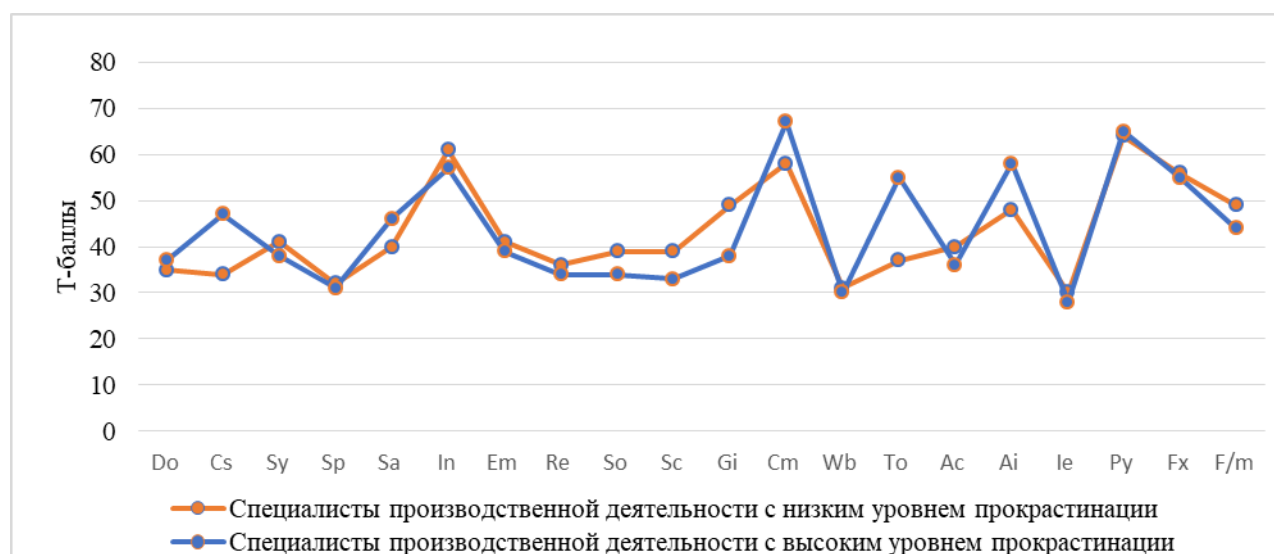


Рисунок 10 – Психологический профиль в группах специалистов ИТР с высоким и

низким уровнями прокрастинации

Субъектам деятельности с высоким уровнем прокрастинации характерны более высокие значения по шкалам «способность к статусу», «обычность», «толерантность» и «достижение через независимость». Для специалистов с низким уровнем прокрастинации типичны более высокие значения по шкалам: «социализация», «самоконтроль», «хорошее впечатление» и низкое значение по шкале «способность к статусу».

В дальнейшей интерпретации и обсуждении полученных результатов мы руководствовались ориентиром на профессионально важные качества субъекта, регламентирующие продуктивность в данном виде деятельности. К таковым мы отнесли: уверенность в своих действиях, умение аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию и вызывать доверие, наиболее информативными шкалами для которых являются: «интеллектуальная эффективность», «независимость», «социализация», «чувство благополучия», «ответственность».

Для специалистов ИТР с низким уровнем прокрастинации характерны: надежность, уверенность в своих действиях. Они готовы к риску, способны к различным начинаниям и эффективному взаимодействию с коллегами, а также склонны к достижению поставленной цели, ввиду хорошей организованности и эффективности. При этом нуждаются в контроле для более эффективного планирования собственного времени. Субъектам с высоким уровнем прокрастинации необходим постоянный контроль и наблюдение в процессе реализации деятельности. Они избегают ответственности, склонны к манипулированию, независимы и нуждаются в свободе в принятии решений.

Профиль субъектов административно-управленческой деятельности с низким уровнем прокрастинации (рисунок 11) демонстрирует более высокие показатели по шкалам: «доминирование», «общительность», «независимость» и низкие значения по шкалам «ответственность» и «самоконтроль». Профиль управленцев с высоким уровнем прокрастинации характеризуется более высокими показателями по шкалам «эмпатия», «ответственность», «достижение

через независимость», «гибкость» и низкими значениями по шкалам «чувство благополучия», чем у их коллег.

Для специалистов АУП одними из значимых качеств являются коммуникативные (регулирующие способы продуктивного взаимодействия и возможного влияния на собеседника), для которых наиболее информативными могут являться показатели по шкалам «гибкость», «общительность», «доминирование» и «независимость», «чувство благополучия».

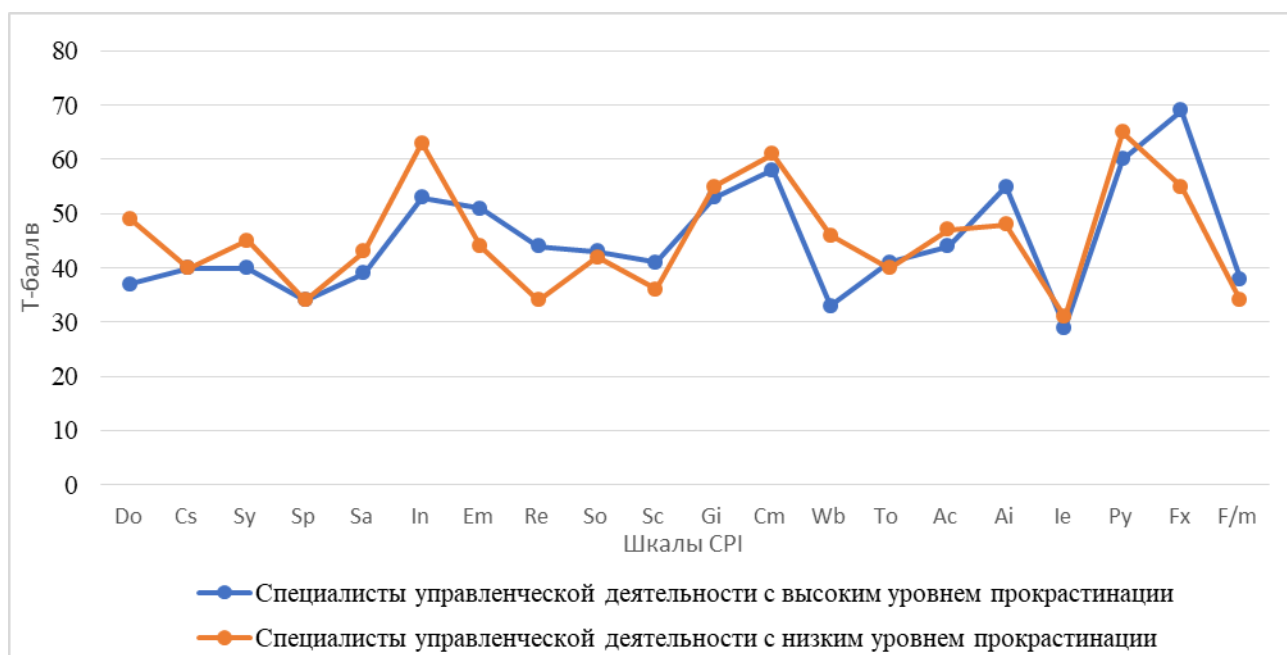


Рисунок 11 – Психологический профиль в группах специалистов АУП с высоким и низким уровнями прокрастинации

Соответственно, субъекты управленческой деятельности с низким уровнем прокрастинации более способны поддерживать свой социальный статус и принимать лидерские функции, дисциплинированы и независимы в своих поступках, в общем, более удовлетворены собой, чем их коллеги с высоким уровнем прокрастинации. Однако отличаются спонтанностью и стремлениям к переменам, что не способствует эффективному выполнению рутинной работы. Высокие значения по шкалам CPI, соответствующие коммуникативной специфике деятельности управленцев в группе с высоким уровнем прокрастинации, характеризуют данных субъектов как адаптивных и контактных, независимо мыслящих и нуждающихся в минимальном контроле с внешней стороны. Данные

субъекты в своей инициативе способны быстро приспосабливаться к переменам и быть хорошими организаторами, при этом, не отлаживая начатого дела. Итак, можно заключить, что субъектам с наличием в структуре личности вышеизложенных психологических характеристик (свойств) может быть характерен высокий уровень прокрастинации.

По результатам исследования оказалось, что у субъектов с высоким уровнем прокрастинации в структуре личности выявляется комплекс определенных социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей, специфичных для каждого конкретного вида деятельности. Аналогичная картина определилась и для субъектов с низким уровнем прокрастинации.

На следующем этапе исследования был проведен однофакторный дисперсионный анализ ANOVA, направленный на исследование вариативности влияния, обусловленного воздействием независимой переменной «прокрастинация» на показатели индивидуально-психологических особенностей, являющихся зависимыми переменными. Для выявления различий в выраженности определенных индивидуально-психологических особенностей у субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации. Все необходимые допущения для проведения дисперсионного анализа были соблюдены (принадлежность выборки к генеральной совокупности с нормальным распределением, независимость выборки, равенство дисперсий выборочных распределений).

В таблице 20 представлены результаты однофакторного дисперсионного анализа ANOVA для групп с высоким и низким уровнями выраженности прокрастинации.

Критерий однородности дисперсии (статистический критерий Ливиня) подтверждает выполнение условия по проверке однородности дисперсии в изучаемых группах, что дает нам возможность применять однофакторный дисперсионный анализ и объективно интерпретировать его результаты по всем шкалам, кроме: Ас ($p=0,014$), Аі ($p=0,008$), Ру ($p=0,042$), Мотивация к достижению успеха ($p=0,020$), Мотивация избегания неудачи ($p=0,005$), так как в

данных случаях были обнаружены статистически значимые различия между дисперсиями.

Таблица 20

Результаты однофакторного дисперсионного анализа ANOVA для групп с высоким и низким уровнями прокрастинации

Шкалы	Статистика Ливиня	Уровень значимости, р	Значение F-отношения	Уровень значимости, р
Do Доминирование	0,267	0,607	2,360	0,130
Cs Способность к статусу	0,397	0,531	0,174	0,678
Sy Общительность	3,152	0,082	0,056	0,814
Sp Социальное присутствие	2,873	0,096	8,142	0,006
Sa Самопринятие	0,096	0,937	0,092	0,763
In Независимость	0,432	0,514	7,573	0,008
So Социализация	0,013	0,911	11,431	0,001
Sc Самоконтроль	3,348	0,073	8,440	0,005
Cm Обычность	2,827	0,099	2,512	0,119
Wb Чувство благополучия	0,702	0,406	20,450	0,000
Ac Достижение через подчинение	6,526	0,014	38,159	0,000
Ai Достижение через независимость	7,722	0,008	3,062	0,086
Ie Интеллектуальная эффективность	0,017	0,897	0,427	0,516
Pu Психологический склад ума	3,710	0,059	1,439	0,236
Fx Гибкость	0,001	0,980	5,161	0,027
F/m Женственность/ мужественность	0,623	0,433	0,017	0,896
Готовность к риску	1,312	0,257	13,800	0,000
Тревожность	0,024	0,877	40,487	0,000
Экстраверсия	2,084	0,155	10,007	0,003
Нейротизм	0,030	0,863	0,076	0,783

Результаты вычислений итогового значения F-критерия Фишера, с учетом расчетного значения уровня значимости свидетельствуют о наличии статистически достоверного влияния независимой переменной «прокрастинация» на зависимую переменную «социальное присутствие» ($F=8,142$; $p<0,05$). То есть, чем выше уровень прокрастинации, тем ниже показатели по шкале «социальное присутствие». Данная зависимость графически представлена на рисунке 12.

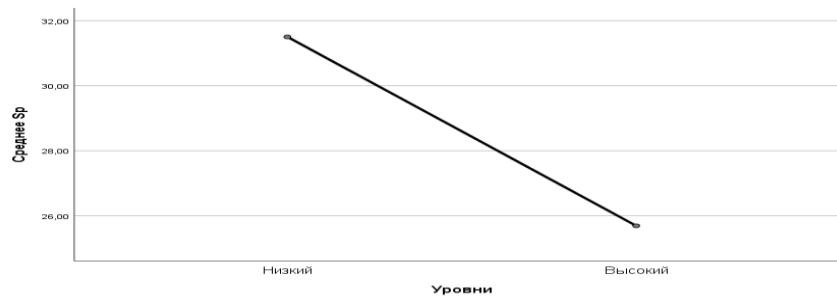


Рисунок 12 – График зависимости показателей шкалы «социальное присутствие» от показателей прокрастинации

Средние значения по шкале «независимость» статистически достоверно различаются в зависимости от уровня выраженности прокрастинации ($F=7,573$; $p<0,01$). Обнаружено статистически достоверное влияние уровня прокрастинации на значения по шкале «независимость», чем выше уровень прокрастинации, тем ниже показатели по шкале «независимость».

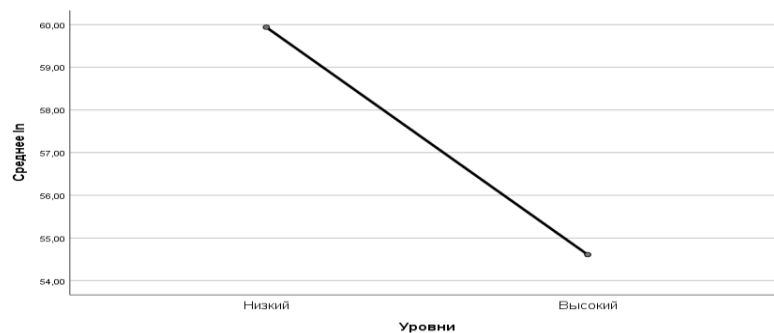


Рисунок 13 – График зависимости показателей шкалы «независимость» от уровня прокрастинации

Средние значения по шкале «социализация» статистически достоверно различаются в зависимости от уровня прокрастинации ($F=11,431$; $p<0,01$). То есть, чем выше уровень прокрастинации, тем ниже показатели по шкале «социализация», что графически представлено на рисунке 14.

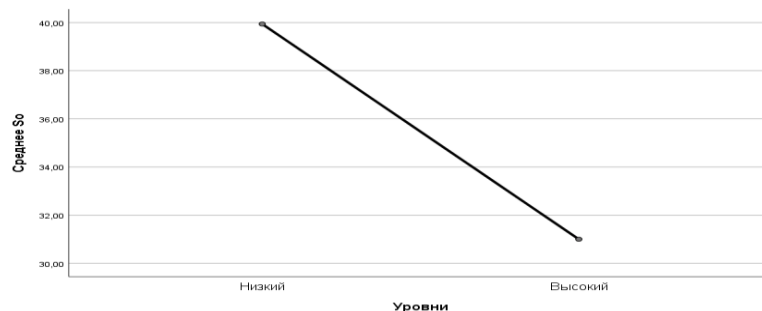


Рисунок 14 – График зависимости показателей шкалы «социализация» от уровня прокрастинации

Выявлены статистически значимые различия средних значений по шкале «самоконтроль» между группами с высоким и низким уровнями прокрастинации ($F=8,440$; $p<0,01$). Соответственно, при высоком уровне прокрастинации более низкие значения по шкале «самоконтроль».

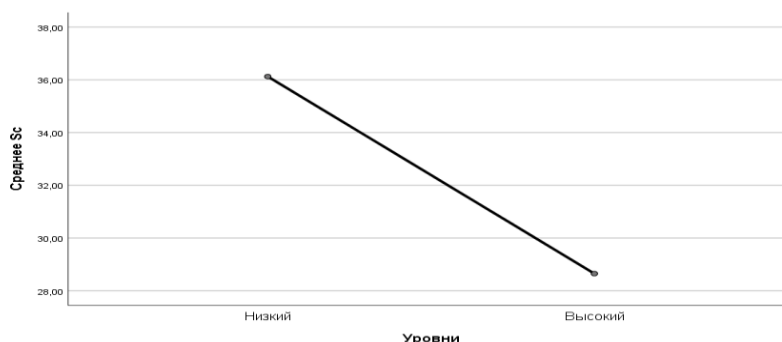


Рисунок 15 – График зависимости показателей шкалы «самоконтроль» от уровня прокрастинации

Статистически значимые различия выявлены по шкале «чувство благополучия» в группах субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации ($F=20,450$; $p<0,001$). Высокий уровень прокрастинации, приводит к низким значениям по шкале «чувство благополучия».

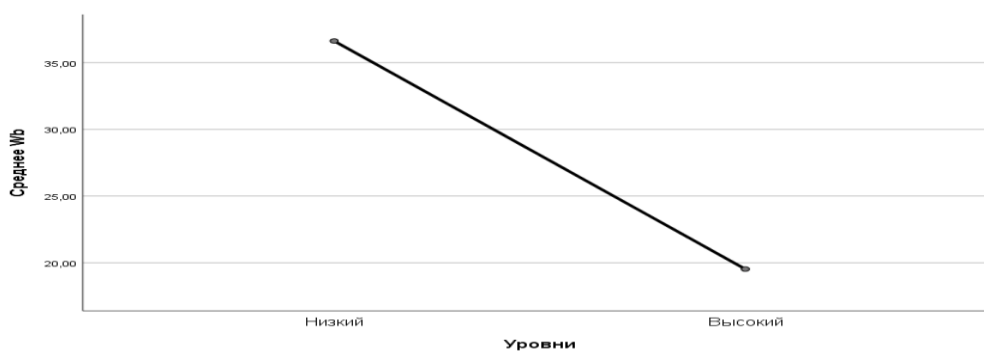


Рисунок 16 – График зависимости показателей шкалы «чувство благополучия» от уровня прокрастинации

Средние значения по шкале «гибкость» статистически достоверно различаются в зависимости от уровня выраженности прокрастинации ($F=5,161$; $p<0,05$). Обнаружено влияние уровня прокрастинации на значения по шкале «гибкость», в группе с высоким уровнем прокрастинации показатели по данной шкале выше, что графически представлено на рисунке 17.

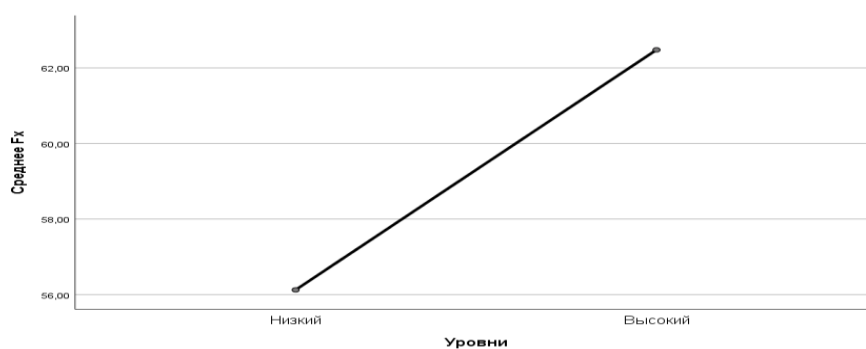


Рисунок 17 – График зависимости показателей шкалы «гибкость» от выраженности прокрастинации

По шкале «готовность к риску» также обнаружены неслучайные различия между группами с высоким и низким уровнями прокрастинации ($F=13,800$; $p<0,001$), свидетельствующие о более высоких показателях по шкале «готовность к риску» в группе с высоким уровнем прокрастинации.

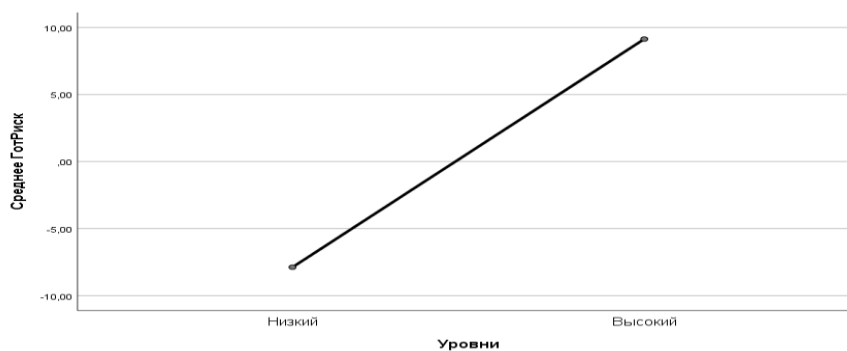


Рисунок 18 – График зависимости показателей шкалы «готовность к риску» от уровня прокрастинации

Выявлены статистически значимые различия средних значений по шкале «тревожность» между группами с высоким и низким уровнями прокрастинации ($F=40,487$; $p<0,001$). Соответственно, в группе с высоким уровнем прокрастинации более значительные показатели по данной шкале.

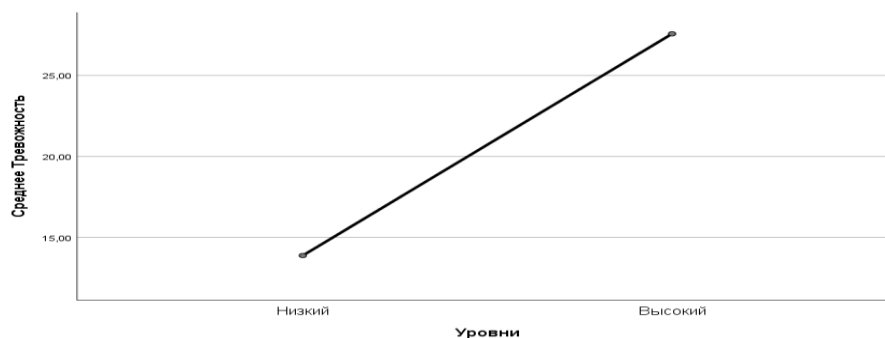


Рисунок 19 – График зависимости показателей шкалы «тревожность» от выраженности прокрастинации

Обнаружено статистически достоверное влияние уровня выраженности прокрастинации на значения по шкале «экстраверсия», показатели которой выше в группе с высоким уровнем прокрастинации ($F=10,007$; $p<0,001$), что графически отображено на рисунке 20.

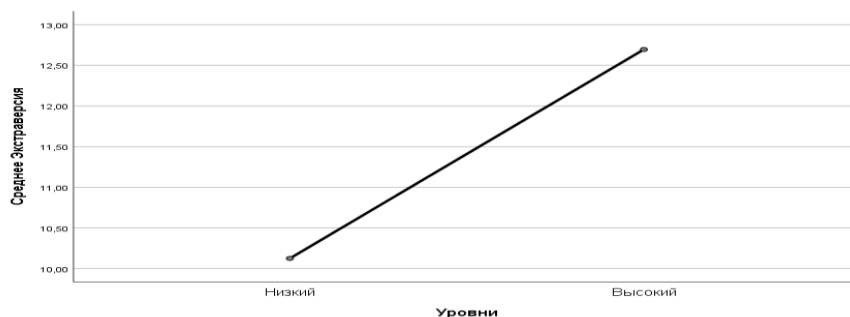


Рисунок 20 – График зависимости показателей шкалы «экстраверсия» от уровня прокрастинации

Таким образом, выявлены статистически значимые различия в выраженности следующих индивидуально-психологических особенностей в зависимости от уровня выраженности прокрастинации: «гибкость», «тревожность», «готовность к риску» и «экстраверсия», то есть высокие значения по данным шкалам соотносятся с высокими показателями по уровню прокрастинации. Данные субъекты более любопытны, гибки, адаптивны и общительны, в то же время при их доминирующей инициативности им свойственна малая настойчивость в деятельности, что впоследствии приводит к систематическому откладыванию. Чрезмерная эмоциональная нестабильность данных субъектов, при повышении уровня тревожности может способствовать нервозности и страху, а также провоцировать рискованные и необдуманные поступки, зачастую имеющие не самую эффективную направленность в достижении поставленных профессиональных задач.

Выявлены значимые различия у субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации по следующим шкалам: «социальное присутствие», «независимость», «социализация», «самоконтроль» и «чувство благополучия». Установлено достоверное влияние уровня прокрастинации на значения по вышеперечисленным шкалам, причем, более высокие значения по ним соотносятся с низкими значениями прокрастинации. Данных субъектов можно

охарактеризовать как активных, энергичных, уверенных в себе личностей, в большей степени удовлетворенных собой и собственной жизнью. В деятельности им свойственна последовательность, ответственность за свои действия в производственной сфере, поскольку они склонны ориентироваться на свою позицию. Благодаря целенаправленному следованию определенным нормам и правилам данные субъекты способны с успехом достигать поставленных целей и решения задач, соответственно, проявляя тенденцию к достижению более высоких и эффективных результатов.

Резюмируя вышесказанное, логично заключить, что построенные психологические профили субъектов с высоким и низкими уровнями прокрастинации по некоторым шкалам имеют неслучайные различия. Таким образом, степень выраженности прокрастинации у субъектов разных видов деятельности обусловлена не только видом деятельности, опытом и формой мотивации результатов труда, а также спецификой формирования комплекса генетически детерминированных и социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей личности.

Изучение паттернов поведения в ситуации фрустрации при принятии решений у субъектов деятельности с высоким и низким уровнями прокрастинации

Для реализации комплексного подхода к исследованию использовалось сочетание количественных и качественных методик, с применением рисуночного теста «Деловые ситуации» Н.Г. Хитровой. Методика направлена на изучение и оценку эмоционального поведения в конфликтной фрустрирующей ситуации при принятии решений субъектами с высоким и низким уровнями прокрастинации [98].

Из суммарной выборки были рассмотрены 2 группы испытуемых с высоким и низким уровнями прокрастинации, в которых был проведен проективный тест «Деловые ситуации» Н.Г. Хитровой. Данная методика состоит из 20 рисунков, на каждом из которых изображены два разговаривающих человека, причем первый человек затрудняет действия второго, фрустрирующими словами, написанными в

квадрате. Задача испытуемого заключалась в том, чтобы сформулировать и записать ответ второго человека, адекватный конфликтной ситуации. Далее были оценены тип фиксации и три наиболее важных фактора по направлению реакции, подсчитаны средние значения по каждому из них и выявлены преобладающие тип и направление реакции.

Мы предположили, что субъекты с высоким уровнем прокрастинации могут проявлять не совсем конструктивные паттерны в ситуациях фрустрации, возникающих в процессе деятельности. В таблице 21 представлены средние значения показателей по выбору типов фиксаций и комплексов направления реакций субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации.

Основные результаты, полученные в процессе анализа полученных ответов к стимульному материалу, выявили следующие тенденции: по факторам направления реакций в группе с высоким уровнем прокрастинации преобладает «интроагрессия» (агрессия, направленная на себя) и доминирует тип фиксации, направленный на преодоление препятствий и разрешение ситуации.

Таблица 21

Таблица средних значений показателей по рисуночному тесту «Деловые ситуации» у субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации

Группы испытуемых	Направление реакции			Типы фиксации		
	Е	І	М	OD	ED	NP
Высокий уровень прокрастинации	7,08	16,50	15,25	4,25	4,92	10,75
Низкий уровень прокрастинации	8,31	12,50	16,36	4,63	4,81	10,56

То есть преобладание «интроперзистивных» реакций (направленных на достижение поставленных целей и разрешению фрустрирующей ситуации). Причем данной группе испытуемых свойственно реже прибегать к внешнеобвинительным репрессивным реакциям, чем к самообвинению.

Доминирование реакций разрешающего типа (NP) в группе с высоким уровнем прокрастинации свидетельствует об адекватном реагировании на фрустрирующую ситуацию и позволяет давать вполне адекватную реакцию на

нее. Однако данный осознанный тип поведения затрудняется недооцениванием субъекта собственных возможностей, сомнениями, неуверенностью в себе и своих действиях и усугубляется самообвинениями, что приводит к откладыванию дел и принятия решений.

Группе испытуемых с низким уровнем прокрастинации по факторам направления реакции свойственна «имагрессия» (избегаемая) и преобладает разрешающий тип реакции (с фиксацией на разрешении ситуации), таким образом выявлена «имперзистивная» реакция (убеждение в том, что естественный ход событий разрешит существующую проблему и устранил фрустрирующую ситуацию посредством взаимопонимания и взаимоуступчивости). К обвиняющим, агрессивным реакциям данной группе свойственно прибегать реже, чем к стратегии избегания агрессии, то есть они не злятся и направлены на разрешение ситуации.

В группе с низким уровнем прокрастинации выявлено преобладание реакций разрешающего типа (NP), интерпретируемого как более «зрелого», осознанного и обуславливающего реальную (нормальную) оценку фрустрирующей ситуации. А также безобвинительную реакцию, проявляющуюся в самодостаточности и независимости данных субъектов, позволяющую не направлять внутренние ресурсы на преодоление самообвинения и перекладывание ответственности на других, способствуя действию без внутреннего диссонанса и более эффективной реализации поставленных задач.

Для определения достоверности различий средних значений в преобладающих направлениях реакции и типов фиксации в группах с полюсными уровнями выраженности прокрастинации был проведен сравнительный анализ с применением t-критерий Стьюдента (таблица 22).

Анализ результатов показывает, что статистически значимые различия в группах с высоким и низким уровнями выраженности прокрастинации были выявлены по комплексам направления реакций «интроагрессия» ($t=-3,094$; $p<0,01$).

Сравнительный анализ показателей по направлениям реакции и типам фиксации в группах с высоким и низким уровнями прокрастинации

Группы испытуемых	Направление реакции			Типы фиксации		
	Е	І	М	OD	ED	NP
Р, уровень значимости	0,221	0,003	0,339	0,502	0,875	0,815
T-критерий Стьюдента	1,239	-3,094	0,964	0,676	-0,158	-0,236

Данный факт дает нам основание заключить, что уровень выраженности прокрастинации может обуславливать специфически выраженную реакцию на фрустрирующую ситуацию, по комплексу «интроагрессивных» реакций. То есть субъекты деятельности с высоким уровнем прокрастинации в ситуации фрустрации могут предъявлять завышенные требования к себе, обнаруживая источник проблем в собственной личности, занимаясь самообвинением и самоосуждением, при этом недооценивать свои возможности или завышать сложность поставленной задачи.

Как известно, высокий уровень прокрастинации отражается не только на психологических характеристиках субъекта, способствует повышению уровня тревожности и мотивации избегания неудачи, низкой самооценке и стрессу, но и сопровождается такими факторами, как высокая когнитивная и эмоциональная нагрузка, особенно в условиях дед-лайна. Может приводить к сбою в саморегуляции и, как следствие, к неэффективности и низкой производительности. В результате субъект деятельности оказывается в ситуации затруднения, обусловленной фрустрирующими событиями. Соответственно, вышеперечисленные выводы дают нам основание заключить, что взаимообусловленная связь откладывающего поведения в ситуации фрустрации может приводить к неконструктивным паттернам, которые могут отклоняться от профессиональных норм.

Таким образом, были выявлены особенности реакции на фрустрацию, в процессе деятельности, характеризующие типичного представителя – субъекта с

высоким уровнем прокрастинации, а также его антипода, субъекта деятельности с низким уровнем прокрастинации.

3.6. Регрессионный анализ результатов исследования.

После проведения оценки степени связи между переменными был проведен линейный регрессионный анализ для прогнозирования на основе наиболее подходящих ситуации моделей связи для групп субъектов учебной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности. При построении моделей, которые позволят прогнозировать значения зависимой переменной (прокрастинация), была применена линейная модель регрессионного анализа для каждой группы испытуемых. Расчет множественной линейной регрессии проводился в программе СПСС 26, методом пошаговой регрессии (степвайз), с пошаговым включением переменных в зависимости от уровня значимости.

Основываясь на выявленных тенденциях (положительных и отрицательных связях), были выявлены социально обусловленные индивидуально-психологические особенности субъектов, являющиеся личностными предикторами и протекторами прокрастинации у субъектов разных видов деятельности.

Положительная взаимосвязь свидетельствует о предикции прокрастинации. Личностные характеристики с отрицательной взаимосвязью выступают протекторами прокрастинации. Сводка для модели группы студентов 1-2 и 3-4 курсов представлена в Приложении 4.

Далее представлены результаты регрессионного анализа вклада социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей в уровень выраженности прокрастинации в группе студентов.

Доля объясняющей дисперсии итоговой регрессионной модели № 3 (Приложение 4) составила 37,4 %. Коэффициенты регрессии β (бетта) отображают отрицательную связь в отношении показателей шкал «хорошее впечатление» ($\beta = -0,427$; $p < 0,001$), «самоконтроль» ($\beta = -0,312$; $p < 0,01$), что доказывает, что данные личностные свойства при высоких уровнях проявления могут являться протекторами прокрастинации (таблица 23).

Вклад личностных свойств в уровень выраженности прокрастинации у студентов

Модель	Нестандартизирован. коэффициенты		Стандартизирован. коэффициенты	Т	Р, знач.
	В	Стандарт. ошибка	Бета		
(Константа)	85,284	5,798		14,709	0,000
Gi	-0,436	0,109	-0,427	-4,008	0,000
Sc	-0,457	0,161	-0,312	-2,845	0,006
Ie	0,176	0,085	0,209	2,063	0,043

Коэффициент регрессии шкалы «интеллектуальная эффективность» ($\beta=0,209$; $p<0,05$) свидетельствует о положительной ее связи с прокрастинацией, что при высоких значениях по данной шкале определяет ее предиктором прокрастинации в учебной деятельности.

Сводка для модели группы специалистов инженерно-технической деятельности представлена в Приложении 4. Описание и интерпретация результатов в данной группе проводилась на итоговой модели № 8.

Таблица 24

Вклад личностных свойств в уровень выраженности прокрастинации у специалистов ИТР

Модель	Нестандартизован. коэффициенты		Стандартизован. коэффициенты	Т	Р, знач.
	В	Стандарт. ошибка	Бета		
(Константа)	38,003	8,683		4,377	0,000
Ai	0,872	0,112	0,748	7,791	0,000
Py	-1,267	0,147	-1,029	-8,614	0,000
Cs	0,933	0,136	0,613	6,887	0,000
Do	0,730	0,124	0,478	5,906	0,000
Fx	0,380	0,073	0,450	5,197	0,000
Ac	-0,214	0,081	-0,213	-2,641	0,011
Sc	-0,267	0,105	-0,211	-2,538	0,014
In	-0,281	0,120	-0,189	-2,341	0,023

К регрессорам, выступающим протекторами прокрастинации в данном виде деятельности отнесены шкалы «психологический склад ума» ($\beta=-1,029$; $p<0,001$),

«достижение через подчинение» ($\beta=-0,213$; $p<0,05$), «самоконтроль» ($\beta=-0,211$; $p<0,05$) и «независимость» ($\beta=-0,189$; $p<0,05$), при высоком уровне их проявления. Коэффициенты регрессии шкал «достижение через независимость» ($\beta=0,748$; $p<0,001$), «способность к статусу» ($\beta=0,613$; $p<0,001$), «доминирование» ($\beta=0,478$; $p<0,001$), «гибкость» ($\beta=0,450$; $p<0,001$), свидетельствуют о положительной связи с прокрастинацией и позволяют при повышенной их выраженности отнести данные личностные свойства к предикторам прокрастинации в деятельности.

Сводка для регрессионной модели группы специалистов административно-управленческой деятельности представлена в Приложении 4. Вклад индивидуально-психологических особенностей (социально обусловленных) в уровень выраженности прокрастинации у специалистов АУП следующий: согласно коэффициентам регрессии отображается отрицательная связь прокрастинации с показателями по шкалам «чувство благополучия» ($\beta = -0,491$; $p<0,001$) и «доминирование» ($\beta=-0,397$; $p<0,001$).

Таблица 25

Вклад личностных свойств в уровень выраженности прокрастинации у специалистов АУП

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	Т	Р, знач.
	В	Стандарт. ошибка	Бета		
(Константа)	38,417	8,055		4,770	0,000
Wb	-0,332	0,063	-0,491	-5,289	0,000
Re	0,791	0,146	0,526	5,399	0,000
Do	-0,431	0,102	-0,397	-4,234	0,000
Fx	0,253	0,078	0,299	3,224	0,002

Соответственно, данные личностные свойства, при высоком уровне проявления, могут быть причислены к протекторам прокрастинации в административно-управленческой деятельности. Коэффициенты регрессии по шкалам «ответственность» ($\beta=0,526$; $p<0,001$) и «гибкость» ($\beta=0,299$; $p<0,05$) свидетельствуют об их положительной связи с прокрастинацией, что позволяет

при высоком уровне их выраженности, включить в число предикторов прокрастинации. При этом доля объясняющей дисперсии модели составила 58,7 %.

Обобщая полученные результаты, можно с достоверностью заключить, для каждого из изученных видов деятельности были построены регрессионные модели индивидуально-психологических особенностей (социально обусловленных) – личностных предикторов и протекторов прокрастинации.

Далее был проведен регрессионный анализ для выявления генетически обусловленных индивидуально-психологических особенностей субъектов, являющихся индивидуальными предикторами и протекторами прокрастинации у субъектов разных видов деятельности. При этом положительная взаимосвязь которых свидетельствует о предикации прокрастинации, индивидуальные особенности с отрицательной связью проявляются протекторами прокрастинации в деятельности. Сводка для модели группы студентов представлена в Приложении 4.

Таблица 26

Вклад индивидуальных особенностей в уровень выраженности
прокрастинации у студентов

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	Т	Р, знач.
	В	Стандарт. ошибка	Бета		
(Константа)	99,008	14,542		6,808	0,000
Тревожность	0,590	0,127	0,445	4,648	0,000
Возраст	-3,076	0,736	-0,400	-4,179	0,000

Анализ полученных данных для группы студентов установил, что из индивидуальных особенностей при коэффициенте регрессии ($\beta=0,445$; $p<0,001$) отображается положительная связь шкалы «тревожность», со значениями прокрастинации, что позволяет включить данный регрессор в состав предикторов прокрастинации. Протектором в учебной деятельности. является «возраст» ($\beta=-0,400$; $p<0,001$). При этом доля объясняющей дисперсии модели составила 40,5 %.

Сводка для модели группы специалистов ИТР представлена в

Приложении 4.

В соответствии с таблицей 27, из индивидуальных особенностей при доле объясняющей дисперсии модели 13,50 % отображается положительная связь прокрастинации с показателями шкал «экстраверсия» ($\beta=0,259$; $p<0,05$) и «тревожность» ($\beta=0,254$; $p<0,05$).

Таблица 27

Вклад индивидуальных особенностей в уровень выраженности прокрастинации у специалистов ИТР

Модель	Нестандартизован. коэффициент		Стандартизован. коэффициент	Т	Р, знач
	В	Стандар. ошибка	Бета		
(Константа)	34,349	6,187		5,552	0,000
Экстраверсия	0,965	0,452	0,259	2,135	0,037
Тревожность	0,421	0,201	0,254	2,097	0,040

Соответственно, при высоком уровне проявления, данные генетически обусловленные индивидуально-психологические особенности можно включить в число индивидуальных предикторов прокрастинации в данном виде деятельности.

Экстраверсия, положительно связанная с прокрастинацией, может выступать значимым предиктором прокрастинации в деятельности. Поскольку направленность личности во вне, открытость, импульсивность и общительность может способствовать «переключению» на другую деятельность, обусловленную сиюминутными порывами. Свойственные экстравертам неустойчивость в интересах и низкий уровень настойчивости могут приводить к возможной потере интереса, откладыванию, несвоевременному завершению и в целом неэффективному результату деятельности. Полученные результаты согласуются с проведенными ранее исследованиями, установившими аналогичную связь [205; 252]. Как индивидуальный предиктор прокрастинации тревожность, проявляясь на высоком уровне в личности, приводит к нервозности и постоянному стрессу. Данная психоэмоциональная ситуация не способствует рациональному планированию и эффективности в деятельности. Аналогично, откладывающее поведение может приводить к повышению уровня тревожности, ввиду отсутствия

планирования и организации деятельности, а также постоянному откладыванию, приводящему к невозможности закончить в срок и в хорошем качестве выполнение поставленных заданий.

Сводка для модели группы специалистов управленческой деятельности представлена в Приложении 4.

Таблица 28

Вклад индивидуальных особенностей в уровень выраженности
прокрастинации у АУП

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	Т	Р, знач.
	В	Стандарт. ошибка	Бета		
(Константа)	28,872	4,590		6,290	0,000
Тревожность	0,703	0,111	0,668	6,329	0,000
Экстраверсия	0,733	0,296	0,261	2,474	0,016

Коэффициенты регрессии β (бетта) отображают положительную связь в отношении показателей шкал «тревожность» ($\beta=0,668$; $p<0,001$) и «экстраверсия» ($\beta=0,261$; $p<0,05$), при доле объясняющей дисперсии модели 40,6 %. Соответственно, регрессорами, являющимися значимыми индивидуальными предикторами прокрастинации, выступают «тревожность», оказывающая наибольшее влияние на выраженность прокрастинации, а также «экстраверсия».

Экстраверсия как направленность психики во внешний мир способствует повышению прокрастинации. Соответственно, можно предположить, что антипод экстраверсии – интроверсия может являться протектором прокрастинации. Поскольку такие личностные характеристики, свойственные «интравертам», как рассудительность, спокойствие, приспособляемость и управляемость (актуальные в осуществлении некоторых видов деятельности) позволяют концентрироваться на поставленных задачах и эффективно и своевременно завершать деятельность.

Экстраверты, как правило, не способны достичь оптимального уровня внутреннего возбуждения и стремятся к внешним возбуждающим раздражителям. Соответственно, некоторым экстравертам более свойственен

паттерн откладывания (особенно для такой формы прокрастинации как «возбуждающая прокрастинация», когда экстравертам свойственное откладывание до последней минуты может улучшить производительность). Таким образом, выявленные нами индивидуальные особенности, такие как экстраверсия и тревожность являются предикторами прокрастинации, что подтверждается проведенными ранее исследованиями [193; 203; 252]. Полученные результаты имеют некоторые разногласия с исследованием Н.А. Рудновой, обнаружившей, что «интравертированность, как направленность психики на внутренний мир, является предиктором прокрастинации» [116, стр. 83]. Различия в полученных результатах исследования могут быть обусловлены тем, что в исследовании Н.А. Рудновой субъекты были разделены по возрастным группам. В нашем исследовании группы испытуемых дифференцировались по виду и опыту деятельности, а также специфике мотивации результатов труда. Данный факт еще раз подтверждает наше предположение о том, что источники формирования прокрастинации неэффективно рассматривать вне учета вида деятельности, формы ее организации и опыта. Рассмотрение проявлений прокрастинации в деятельности дает, на наш взгляд, более адекватную картину ее связей с индивидуально-личностными особенностями субъектов.

Таким образом, для каждого из изученных видов деятельности были построены регрессионные модели индивидуально-психологических особенностей (генетически обусловленных) – индивидуальных предикторов прокрастинации. Итоговая модель предикторов и протекторов прокрастинации, выявленных в процессе эмпирического исследования представлена на рисунке 21. Соответственно, гипотеза № 4 нашла свое эмпирическое подтверждение.

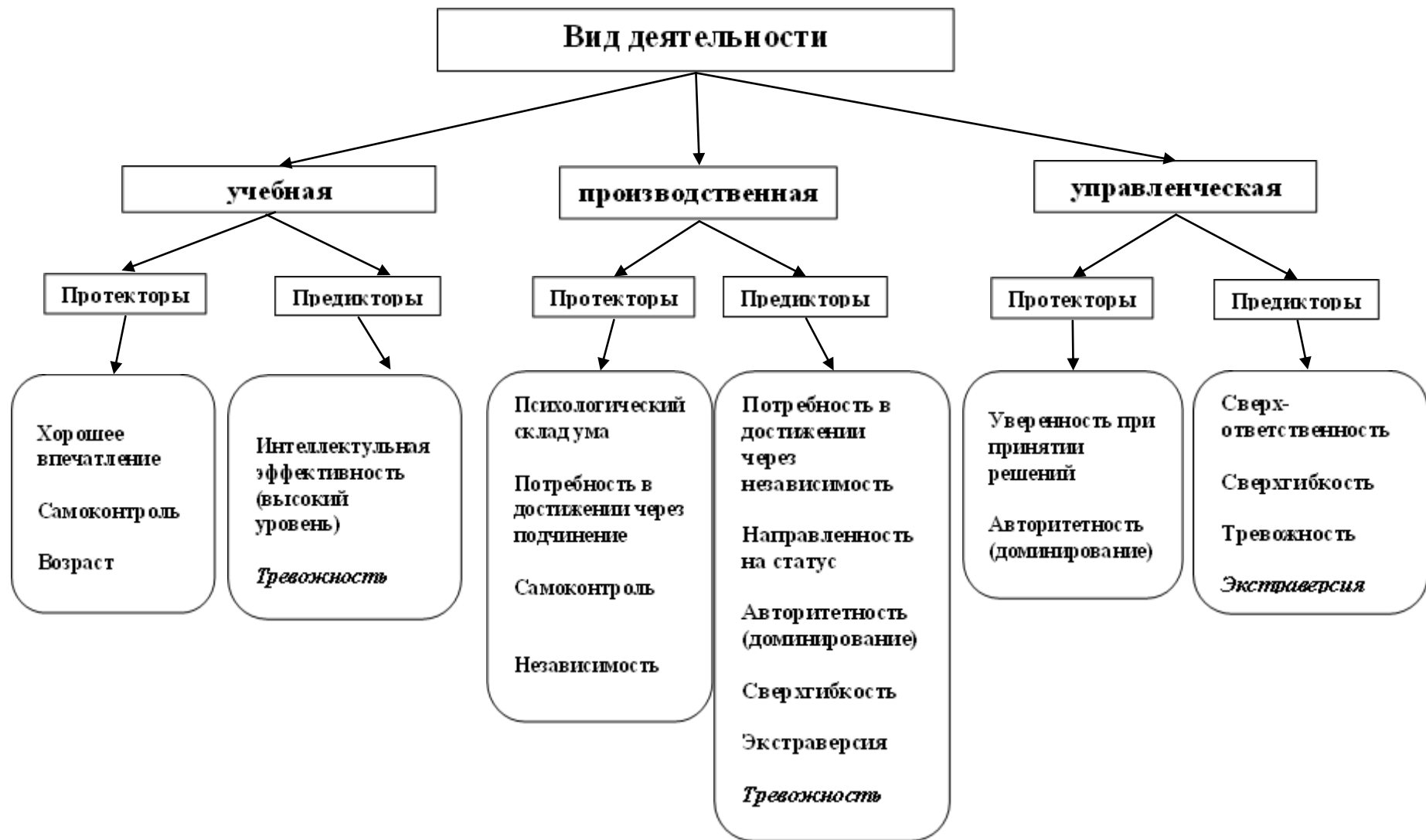


Рисунок 21 – Модель предикторов и протекторов прокрастинации, выявленных в процессе эмпирического исследования

Выводы по главе 3

1. Уровень выраженности прокрастинации различен в группах субъектов учебной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности. Были выявлены существенные различия в проявлении прокрастинации во всех изучаемых подгруппах, то есть прокрастинация проявляется в различной степени в зависимости от вида деятельности, опыта и способов стимулирования результатов труда.

В группе студентов обнаружен более высокий уровень выраженности прокрастинации, чем в группах специалистов ИТР и АУП. Наиболее высокий средний уровень прокрастинации в подгруппе студентов 1-2 курсов. В группе специалистов инженерно-технической деятельности более высоким уровнем прокрастинации отличаются специалисты с повременной оплатой труда, также как и специалисты административно-управленческой деятельности с меньшим стажем, у которых выраженность прокрастинации выше, чем у их более опытных коллег.

2. Средние значения показателей мотивации достижения успеха, избегания неудач во всех группах находятся в области диапазона среднего и умеренно высокого уровней и среднего уровня по шкале готовности к риску. Выявлена обратная корреляционная связь прокрастинации и мотивации достижения успеха в группе специалистов инженерно-технической деятельности и положительная связь прокрастинации с готовностью к риску в группе специалистов административно-управленческой деятельности.

3. Выявлены статистически значимые корреляционные связи прокрастинации и социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей по следующим шкалам СРІ: в группе студентов отрицательная корреляция выявлена по шкалам «самоконтроль», «хорошее впечатление», «чувство благополучия», «достижение через подчинение». В группе специалистов ИТР обнаружена прямая связь со шкалами «способность к статусу», «достижение через независимость» и обратная связь со шкалой «толерантность». В группе АУП выявлена обратная корреляция прокрастинации и шкал: «доминирование»,

«способность к статусу», «общительность», «социальное присутствие», «независимость», «социализация», «чувство благополучия» и «толерантность».

4. Выявлены значимые положительные корреляции прокрастинации со следующими генетически обусловленными индивидуально-психологическими особенностями субъектов: с «тревожностью» – во всех группах испытуемых, с «экстраверсией» – в группах специалистов ИТР и АУП.

5. На основе регрессионного анализа построены итоговые регрессионные модели для субъектов всех изучаемых видов деятельности, отражающие индивидуально-психологические особенности, выступающие индивидуальными и личностными предикторами и протекторами прокрастинации. Для всех изученных видов деятельности общим предиктором прокрастинации является высокая тревожность. Для профессиональной деятельности общим предиктором прокрастинации выступают сверхгибкость и экстраверсия. Остальные протекторы и предикторы являются вариативными для каждого из изученных видов деятельности.

6. Комплексность исследования предикторов и протекторов прокрастинации достигается дополнением и уточнением результатов диагностики по личностным профилям и анализом паттернов поведения субъектов с применением проективной методики. В результате выявлены статистически значимые различия у лиц с высоким и низким уровнями выраженности прокрастинации по комплексу направления реакции «интроагрессия» в фрустрирующих ситуациях в процессе деятельности.

Следовательно, список выявленных в процессе нашего исследования предикторов и протекторов прокрастинации может быть дополнен предиктором «интроагрессия» для субъектов всех видов деятельности.

ВЫВОДЫ

Проведенное эмпирическое исследование, направленное на изучение личностной прокрастинации в деятельности, позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Прокрастинация как добровольное откладывание намеченного курса действий, несмотря на ожидание худших последствий от задержки, является одной из актуальных проблем субъекта, негативно влияя на все сферы его жизнедеятельности.

2. В результате углубленного теоретического анализа современных исследований концептуальная модель формирования личностной прокрастинации может быть представлена следующими компонентами: особенности проявления прокрастинации по видам деятельности – учебной, инженерно-технической и административно-управленческой; по условиям, влияющим на проявление прокрастинации в деятельности – этап и опыт освоения деятельности, вид стимулирования; по источникам проявления прокрастинации в деятельности – паттерны поведения при принятии совместных решений, индивидуально-психологические особенности личности, направленность мотивации субъекта при решении задач; по индивидуально-психологическим особенностям личности, влияющим на выраженность прокрастинации – личностные свойства и индивидуальные особенности, выступающие предикторами (предрасполагающими к прокрастинации) и протекторами (препятствующими формированию прокрастинации в деятельности).

3. В ходе исследования обнаружены различия в проявлении личностной прокрастинации у субъектов разных видов деятельности и способов ее организации, что подтверждает предположение о том, что на выраженность прокрастинации субъектов оказывают влияние: вид (специфика) деятельности, опыт (стаж) и мотивация результатов деятельности.

4. Выявлена связь личностной прокрастинации с мотивацией достижения успеха и готовностью к риску. Для субъектов всех изученных видов деятельности отрицательная связь между указанными выше параметрами

означает, что данные индивидуально-психологические особенности могут являться протекторами личностной прокрастинации, а положительная связь свидетельствует о предикации прокрастинации, что подтверждается корреляционным анализом.

5. Выявлена взаимосвязь прокрастинации с социально-обусловленными индивидуально-психологическими особенностями, входящими в состав СРІ, и генетически детерминированными индивидуально-психологическими особенностями субъектов. Для всех изученных видов деятельности отрицательная связь между этими параметрами может свидетельствовать о том, что данные индивидуально-психологические особенности могут выступать протекторами прокрастинации, что подтверждается корреляционным анализом.

6. Регрессионный анализ, позволивший сформировать итоговые регрессионные модели, выявил специфический комплекс индивидуально-психологических особенностей субъектов (генетически и социально обусловленных), являющихся предикторами и протекторами прокрастинации, характерными для каждого из изучаемых видов деятельности.

7. Полученные данные могут быть использованы при наборе студентов для обучения в вузе в целях профилактики «отсевов», а также в трудовой и управленческой деятельности при подборе кадров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического исследования выявлено, что развиваемый в современной отечественной психологии личностный подход, концентрирующий свое внимание на социально обусловленной характеристике субъекта, направленности его личности, охватывающей потребностно-мотивационную и смысловую сферы, определяет актуальность направления исследований тех или иных индивидуально-психологических особенностей, связанных с прокрастинацией и позволяет рассматривать ее как устойчивую личностную диспозицию.

Эмпирическое исследование установило различия в уровне выраженности прокрастинации у субъектов учебной, инженерно-технической и административно-управленческой деятельности, свидетельствующие, что на выраженность прокрастинации оказывает влияние вид деятельности, опыт и способы мотивации результатов труда.

Результаты исследования обнаружили связь прокрастинации с мотивацией достижения успеха, готовностью к риску и рядом индивидуально-психологических особенностей (генетически детерминированных и социально обусловленных). На базе полученных данных были сформированы итоговые регрессионные модели, дифференцированные по видам деятельности. Отрицательная связь свидетельствует, что данные индивидуально-психологические особенности являются протекторами прокрастинации, при положительной связи – предикторами прокрастинации.

Таким образом, можно считать, что задачи исследования полностью выполнены, гипотезы подтверждены, цель достигнута.

Перспективами дальнейшей работы может стать исследование личностной прокрастинации у субъектов деятельности, осуществляющейся в дистанционной форме (в удаленной форме) и студентов заочной формы обучения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегии жизни / К. А. Абульханова-Славская // Издательство Мысль. – 1991. – 161 с.
2. Алексеева, Ю. П. Взаимосвязь уровня прокрастинации и временной перспективы у студентов-медиков / Ю. П. Алексеева, Т. В. Каштанова // Ананьевские чтения. Психология в здравоохранении: Материалы научной конференции Санкт-Петербург: Скифия-принт. – 2013. – С. 21-23.
3. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев // Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 272 с.
4. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев // Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 288 с.
5. Бажин, Е. Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд // Психологический журнал. – Том 5, № 3. – 1984. – С.152–166.
6. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура // Санкт-Петербург: «Евразия», 2000. – 322 с.
7. Бандурка, А. М. Психология управления / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская // Харьков: ООО «Фортуна-пресс». – 1998. – 464 с.
8. Барабанщикова, В. В. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / В. В. Барабанщикова, О.А. Климова, М.В. Останина // Национальный психологический журнал № 3. – 2015. – С. 91–104.
9. Барабанщикова, В. В. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп / В. В. Барабанщикова, Е. О. Каминская // Национальный психологический журнал. – 2013. – № 2(10). – С. 43-51. – DOI 10.11621/npj.2013.0207.
10. Барабанщикова, В. В. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности / В. В. Барабанщикова, Г. И. Марусанова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4(20). – С. 130-140.

11. Барабанщикова, В. В. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях / В. В. Барабанщикова // Москва: МГУ имени М. В. Ломоносова. – 2015. – 9с.
12. Барабанщикова, В. В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы: дисс. доктор психол. наук 19.00.03 Москва: Московский государственный университет имени В. М. Ломоносова. – 2016. – 359 с.
13. Безрукова, Е. М. Проблема прокрастинации в студенческой среде / Е. М. Безрукова // Современные технологии в образовании: материалы международной научно-практической конференции. – 2015. – Ч. 2. – С. 100-104.
14. Бек, Д. С. Когнитивная терапия: полное руководство / Д. С. Бек // Москва: ООО «И. Д. Вильямс». – 2006. – 400 с.
15. Белашева, И. В. Сравнительный анализ готовности к риску / И. В. Белашева, М. Л. Есян, Э. В. Терещенко // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2019. – № 4 (73). – С. 108-118.
16. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов / В. А. Бодров // Москва: ПЕР СЭ. – 2001. – 511 с.
17. Бочарова, Е. Е. Готовность к риску как личностный потенциал субъектной регуляции / Е. Е. Бочарова // Ученые записки. Психология. Педагогика. – № 2 (14). – 011. – С. 27-32.
18. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы перспективы исследования / Я. И. Варвичева. – Вопросы психологии // № 3, 2010. – С.121-130.
19. Варвичева, Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников: Материалы докладов XV Международной конференции / Я. В. Варвичева // Издательство МГУ, СП МЫСЛЬ. – 2008. – С. 11-13.
20. Веденеева, Е. В. Особенности психологического времени личности студентов, склонных к прокрастинации / Е. В. Веденеева, Е. В. Забелина,

- И. А. Трушина, Ю. В. Честюнина // Азимут научных исследований: педагогика и психология № 4(21). – 2017. – С. 289-292.
21. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас // – М. – 1990. – 141 с.
 22. Виндекер, О. С. Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни / О. С. Виндекер, Т. Л. Сморкалова, С. Ю. Лебедев // Известия Уральского Федерального Университета. – 2016. – № 2 (150). – С. 98-108.
 23. Виндекер, О. С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) / О. С. Виндекер, М. В. Останина // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. Научно-практический журнал. – 2014. – № 30. – С. 116-126.
 24. Волков, Д. Н. Проявление когнитивного бессознательного в феномене сверхуверенности / Д. Н. Волков, Е. В. Зиновьева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 314-323.
 25. Воронова, Т. А. Прокрастинация у студентов медицинского вуза с различной направленностью личности / Т. А. Воронова, С. В. Дубровина, Ю. В. Чепурко // Образование и наука. – 2020. – Т. 22 № 9. – С. 86-106.
 26. Выбойщик, И. В. Личностный многофакторный опросник Р. Кэттелла: Учебное пособие / И. В. Выбойщик, З. А. Шакурова // Челябинск: Изд. ЮУрГУ. – 2000. – 54 с.
 27. Вырвич, А. Ч. Взаимосвязи между ургентной аддикцией, синдромом эмоционального выгорания и прокрастинацией у учителей / А. Ч. Вырвич, И. Н. Андреева // Вестник Полоцкого государственного университета. Педагогические науки. – 2020. – № 15. – С. 82-87.
 28. Епанчинцев, Г. А. Интеграционные тенденции в развитии методов психологического исследования / Г. А. Епанчинцев, Т. Н. Козловская // Оренбург, 2019. – С. 28-35.

29. Гартвиг, Е. В. Психологические факторы делинквентного поведения личности: дисс. канд. психол. наук: 19.00.13. Челябинск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет». – 2021. – 189 с.
30. Геосид, Полное собрание текстов / Геосид // Москва: Лабиринт, 2001. – 256 с.
31. Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология мотивации и эмоций / Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман // М.: АСТ, 2009. – 704 с.
32. Горелова, Г. Г. Личность как системообразующий фактор психологической адаптации / Г. Г. Горелова, Г. В. Мануйлов, С. В. Жаркова // Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты: коллективная монография (часть 1). – Челябинск: ООО «Полиграф-Мастер», 2021. – С. 98-115.
33. Горелова, Г. Г. Актуальные направления в исследовании прокрастинации в современных социальных условиях / Г. Г. Горелова, С. В. Жаркова, Г. В. Мануйлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 479-485.
34. Горелова, Г. Г. Личность в социальном управлении / Г. Г. Горелова, Г. В. Мануйлов, Е. Л. Солдатова // Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ. – 2018. – 180 с.
35. Горелова, Г. Г. Личность и профессия / Г. Г. Горелова // Челябинск: Изд-во ЧГПУ. – 2002. – 402 с.
36. Горелова, Г. Г. Показатели локуса контроля в связи с предикацией поведения по типу «прокрастинация» / Г. Г. Горелова, Н. В. Батурина, С. В. Жаркова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта». – 2019 – № 4 (170). – С. 403-408.
37. Гржибовский, А. М. Однофакторный линейный регрессионный анализ / А. М. Гржибовский // Экология человека. – 2008. – С. 55-64.
38. Грохольская, О. Г. Классификация профессий и видов профессиональной деятельности / О. Г. Грохольская, Н. Д. Никандров // Введение в

- профессиональную деятельность: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050700 "Педагогика" – Москва: Изд-во «Дрофа», 2011. – 97с.
39. Гурова, И. М. Дистанционная работа как тренд времени: результаты массового опыта / И. М. Гурова // МИР (Модернизация. Инновации. Развитие). – 2020. – Т. 11. № 2. – С. 128-147. – DOI 10.18184/2079-4665.2020.11.2.128-147.
 40. Гусев, А. Н. Дисперсионный анализ в экспериментальной психологии / А. Н. Гусев // Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений по направлению 521000 «Психология». Москва: Учебно-методический коллектор «Психология». – 2000. – 136 с.
 41. Дементий, Л. И. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации / Л. И. Дементий, Н. Н. Карловская // Психология обучения. 2013. – № 7. – С.4-19.
 42. Дериш, Ф. В. Симптомокомплекс «Темная триада» во взаимосвязи с базовыми свойствами личности / Ф. В. Дериш // Пермь: «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», 2015. – С. 18-27.
 43. Епанчинцева, Г. А. Исследование прокрастинации у студентов университета / Г. А. Епанчинцева, Д. А. Козловский // Аллея науки. – 2019. – Т.1. – № 3 (30). – С. 232-238.
 44. Жаркова, С. В. Феномен прокрастинации: обзор современных исследований / С. В. Жаркова // Научный поиск, материалы одиннадцатой научной конференции аспирантов и докторантов. – Челябинск: ЮУрГУ. – 2019. – С. 96-103.
 45. Жаркова, С. В. Особенности выраженности прокрастинации у субъектов разных видов деятельности / С. В. Жаркова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 11. – 7с.
 46. Жаркова, С. В. Проблема академической прокрастинации при дистанционной форме обучения в условиях режима самоизоляции / С. В. Жаркова //

- Научный поиск, материалы тринадцатой научной конференции аспирантов и докторантов. – Челябинск: ЮУрГУ. – 2021. – С. 150-154.
47. Жаркова, С. В. Роль индивидуальных различий и типа деятельности в выраженности прокрастинации в личности / С. В. Жаркова, Г. Г. Горелова, Г. В. Мануйлов // Психология диалога и мир человека: сборник научных трудов. – Том 5. – Уфа: Изд-во БашГУ, 2021. – С. 157-170.
 48. Жаркова, С. В. Характер связи выраженности прокрастинации с локусом контроля, стилем атрибуции и удовлетворенностью жизнью: диссертация магистра психологии 37.04.01. Челябинск: ЮУрГУ, 2018. – 71с.
 49. Жигинас, Н. В. Кризис идентичности студентов в свете проблемы психического здоровья / Н. В. Жигинас // Вестник ТГПУ. – 2009. – № 4 (82). – С 61-64.
 50. Жукова, Т. В. Основные подходы к анализу психологической структуры учебной деятельности студентов вуза / Т. В. Жукова // Ярославский педагогический вестник № 3, 2014. – С. 240-247.
 51. Журавлев, А. Л. Психология совместной деятельности / А. Л. Журавлев // Москва: Институт психологии РАН. – 2005. – 640 с.
 52. Забродина, Л. А. Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов / Л. А. Забродина, Ю. Р. Мухина // АНИ: педагогика и психология. – 2017. – № 3(20). – С. 311-315.
 53. Зарипова, Т. В. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента / Т. В. Зарипова, Н. А. Данилова // Омский научный вестник. – 2015. – №4. – С. 122-125.
 54. Зверева, М. В. Особенности академической прокрастинации у учащихся гуманитарных и технических ВУЗов / М. В. Зверева // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2018. – № 1-1. – С. 59-65.
 55. Зверева, М. В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте: канд. дисс. Психол. наук: 19.00.04. «Научный центр психического здоровья» отдел медицинской психологии Москва, 2015. – 168 с.

56. Зверева, М. В. Адаптация опросника PASS на российской выборке. / М. В. Зверева // Психологическая наука и образование. – 2015. – № 1. – С. 78-84.
57. Зверева, М. В. Прокрастинация и агрессия при психической патологии у лиц молодого возраста / М. В. Зверева, С. Н. Ениколопов, И. В. Олейчик // Психологическая наука и образование. – 2015. – № 2. – С.70-77.
58. Зеер, Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф. Зеер // Екатеринбург: Деловая книга. – 2003. – 344 с.
59. Злоказов, К. В. Влияние экстраверсии, нейротизма и психотизма на восприятие информации об угрозе здоровью, репутации и социальному статусу / К. В. Злоказов, Т. И. Колмыкова, Е. А. Рыбьякова // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 5. – С. 75-83.
60. Зобков, А. В. К проблеме прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми / А. В. Зобков // Сибирский психологический журнал. – 2020. – № 77. – С. 90-110.
61. Иванова, Е. М. Психология и эффективность деятельности субъекта труда / Е. М. Иванова // Психология в экономике и управлении. – 2013. – № 1. – С. 6-12.
62. Ивутина, Е. П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2013. – № 4 (1). – С. 146-151.
63. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы – СПб: Питер. – 2000. – 512 с.
64. Исаев, А. П. Управленческий профессионализм: основные понятия, процессы и механизмы / Е. П. Ильин / Учебное пособие. Екатеринбург: Ажур. – 2015. – 113 с.
65. Казьмин, С. А. Идеи С. Л. Рубинштейна: деятельностный подход к изучению характера / С .А. Казьмин // Общие вопросы психологии. – 2010. – С.79-85.
66. Камнева, Е. В. Стратегии совладающего поведения студентов с разным уровнем субъективного локуса контроля / Е. В. Камнева, Н. В. Анненкова, А. А. Ширванов // Экономическая психология и поведенческая экономика в

- условиях глобальных социальных и экономических изменений : Материалы Всероссийской научной конференции. Москва: ООО "Издательство "Спутник+". – 2014. – С. 191-195.
67. Карина, О. В. Гендерные характеристики самоопределения и уровня прокрастинации в юношеском возрасте / О. В. Карина. – Научно-практический журнал «Гуманизация образования». 2015. – № 5. – С. 43-47.
68. Карловская, Н. Н. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у учителей / Н. Н. Карловская, И. Л. Шистакова // Материалы Всерос. науч. практ. конф. Омск: Омский государственный университет. – 2009. – С. 127-130.
69. Кашапова, Э. Р. Когнитивные искажения и их влияние на поведение индивида / Э. Р. Кашапова, М. В. Рыжкова // Вестник Томского государственного университета. Экономика. – 2015. – № 2 (30). – С. 15-26.
70. Киселева, М. А. Особенности прокрастинации личности. Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи / М. А. Киселева // Саратов: Сборник научных статей. – 2015. – С. 31-34.
71. Киселева, М. А. Сборник конференции НИИ Социосфера. Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прокрастинации (СВП)» / М. А. Киселева // Прага: Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ. –, 2015. № 10. – Р. 23-27.
72. Киселева, М. А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности / М. А. Киселева // Гуманизация образования. – 2014. – № 6 – С. 68-73.
73. Киселева, М. А. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности / М. А. Киселева, Н. Е. Шустова, О. В. Карина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sociosfera.com/publication/conference/2014/239/problema_vliyaniya_prokrastinacii_na_process_samoopredeleniya_lichnosti/
74. Климов, Е. А. «Введение в психологию труда / Е. А. Климов // Москва: Издательское объединение «Юнити». – 1998. – 350с.

75. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинация / В. С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22-41.
76. Кожевникова, О. В. Психологические предикторы склонности субъекта к академической прокрастинации / О. В. Кожевникова, Е. П. Шкляева // Вестник Удмуртского университета. – 2017. – С. 451-455.
77. Колесниченко, М. Б. Социологический подход к студенческой прокрастинации / М. Б. Колесниченко, О. Ю. Паршакова // Пермь: Пермский национальный исследовательский политехнический университет. – 2018. – С. 17-24.
78. Колмогорцева, А. А. Психологические особенности личности как предикторы интернет-зависимости: дис. канд. психол. наук 19.00.01. / А. А. Колмогорцева // ЮУрГУ, Челябинск, – 2021. – 152 с.
79. Кораблев, С. Е. Диагностика коммуникативного личностного потенциала участкового уполномоченного милиции на основе Калифорнийского психологического опросника / С. Е. Кораблев // Вестник Воронежского института МВД России. – 2007. – № 1. – С. 100-106.
80. Корниенко, Д. С. Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией / Д. С. Корниенко, Н. А. Руднова // Психологические исследования. – 2018. – том № 59. – С. 1-6.
81. Костанян, А. А. Методика оценки управленческих компетенций современных организаторов здравоохранения как показателя уровня клиентоориентированности медицинской организации / А. А. Костанян // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Экономика и менеджмент. – 2016. – Т. 10. № 4. – С. 94-103.
82. Крушельницкая, О. И. Локус контроля учащихся среднего профессионального образования / О. И. Крушельницкая, А. Н. Третьякова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2016. – № 2 (13). – С. 32-45.

83. Куликов, Л. В. Психология Личности в трудах отечественных психологов / Л. В. Куликов // 2-е изд., Питер, 2009. – 460 с.
84. Лазурский, А. Ф. Общая и экспериментальная психология // 2-е изд., стер. М.: Издательство Юрайт. – 2016 – 245 с.
85. Марусанова, Г. И. Особенности русскоязычной адаптации опросника "Новая шкала активной прокрастинации" / Г. И. Марусанова, В. В. Барабанщикова // От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: сборник материалов юбилейной конференции в 5 томах. – Москва: Издательство Когито-Центр. – 2015. – С. 34-36.
86. Ларских, М. В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинации у студентов / М. В. Ларских, Н. Г. Матюхина // Психология и образование. 2015. – № 7. – (17). – 5с.
87. Латушкина, В. М. Прокрастинация и результативность в учебной и научной деятельности аспиранта / В. М. Латушкина, С. Н. Костромина / Ананьевские чтения Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ. – 2010. – С.110.
88. Лебедев, С. Ю. Психологические особенности студентов, склонных к прокрастинации / С. Ю. Лебедев // диссертация магистра психологии 03.03.00. / С. Ю Лебедев // Екатеринбург: СПбГУ. – 2016. – 76 с.
89. Лебедева, Е. В. Академическая прокрастинация и особенности личностной организации времени у студентов вуза / Е. В. Лебедева. – Журнал: Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 1 (4) –С. – 139-143.
90. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва: Политиздат. – 1977. – 304 с.
91. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А. Н. Леонтьев. – М.: Изд- во МГУ. – 1971. – 40 с.
92. Лихтенштейн, В. И., Определение типа темперамента по тесту Г. Айзенка / В. И. Лихтенштейн, В. В. Конашков // Учебное электронное текстовое издание ФГАОУ ВПО УрФУ. – 2012. – 16 с.

93. Логун, К. А. Социально-психологические механизмы регулирования прокрастинации студенческой молодежи / К. А. Логун, А. И. Салимова // Социальная психология. – 2017. – С.35-40.
94. Лученкова, М. А. От прокрастинации к реализации жизненных целей. Монография / М. А. Лученкова // Саратов: Саратовский источник. – 2016. – 126 с.
95. Лученкова, М. А. Прокрастинация как паллиативная мера в процессе реализации желаемых целей / М. А. Лученкова // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». – 2017. – № 1. – С. 57-64.
96. Львова, Е. Н. Применение теста рисуночной фрустрации С. Розенцвейга в исследовании особенностей совладания в ситуации неопределенности / Е. Н. Львова, Е. И. Шлягина, А. Н. Гусев // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 1 (21). – С. 19-27. – DOI 10.11621/npj.2016.0103.
97. Мазиллов, В. А. Методология психологии: учебное пособие / В. А. Мазиллов // Ярославль: МАПН. – 2007. – 344 с.
98. Майсак, Н. В. Тест «Деловые ситуации» в выявлении фрустрационных реакций и девиантных паттернов учителей и врачей / Н. В. Майсак // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – № 4 (25). – С. 155-171.
99. Макаров, В. М. Теория менеджмента: Учеб. Пособие / В. М. Макаров // Спб.: Изд-во Политехн. ун-та. – 2012. – 125 с.
100. Малышев, И. В. Проявление прокрастинации личности у учащихся старших классов / И. В. Малышев // Пензенский психологический вестник. – 2019. – № 1 (12). – С. 104-113. – DOI 10.17689/psy-2019.1.9.
101. Маркова, Т. Л. Феномен "профессиональная деятельность": концептуальный анализ / Т. Л. Маркова // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2016. – Т. 7. – № 3. – С. 2.
102. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко // Москва: Прайм Еврознак. – 2008. – 421с.

103. Микляева, А. В. Академическая прокрастинация в структуре стилевых особенностей учебной деятельности студентов / А. В. Микляева, С. А. Безгодова, С. В. Васильев, П. В. Румянцев, Н. В. Солнцева // Санкт-Петербург: Психологическая наука и образование. – 2018. – № 4. – С. 61-69.
104. Мирошниченко, Л. В. Особенности прокрастинации у студентов разных национальностей (на примере сравнения прокрастинации у российских и монгольских студентов) / Л. В. Мирошниченко, И. К. Аваев, Т. Мунхбаяр // Культура и искусство: поиски и открытия. – Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств. – 2016. – С. 289-296.
105. Михайлова, Е. С. Некоторые аспекты теоретического анализа локуса контроля / Е. С. Михайлова // Научный форум: Педагогика и психология: сборник статей по материалам XXV международной научно-практической конференции. Москва. – 2019. – С. 105-108.
106. Мишкевич, А. М. Изменчивость черт личности и установок на черты в коротких временных интервалах Дисс.. канд. Псих. н. / А. М. Мишкевич // Пермь: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пермский государственный национальный исследовательский университет». – 2009. – 162с.
107. Мозжухина, Ю. Н. Когнитивные искажения как свойство поведенческих моделей / Ю. Н. Мозжухина // Брянск: Брянский государственный университет им. академика И.Г. Петровского. – 2018. – С. 22-25.
108. Мохова, С. Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохова, А. Н. Неврюева // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 24-35.
109. Нагапетян, К. В. Опыт организации удаленной работы в условиях пандемии и перспективы его дальнейшего использования / К. В. Нагапетян, Т. Г. Озерникова // Экономика труда. – 2021. – Том 8. – № 2. – 11с.
110. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования: анализ и интерпретация данных: учебное пособие / А. Д. Наследов // СПб.: Речь. – 2004. – 392 с.

111. Некрасов, С. Д. Личность и ее свойства: Практикум. Учеб.-метод. пособие / С. Д. Некрасов, З. И. Рябикина, Г. Г. Танасов // Краснодар: Кубанский государственный университет. – 2017. – 109 с. – ISBN 978-5-8209-1354-9.
112. Неяскина, Ю. Ю. Личностные и профессиональные ресурсы лиц с различным уровнем прокрастинации / Ю. Ю. Неяскина, Е. И. Сибирцева // Ученые записки Заб. ГУ. Серия: Педагогические науки. – 2016. – № 5. – С. 67-83.
113. Никифорова, С. В. Профессионально значимые качества личности специалиста: сущность, содержание и методика выявления / С. В. Никифорова. – Самарский государственный технический университет. – 2017. – С.79-86.
114. Огородова, Т. В. Локус контроля и мотивация достижения у хоккеистов / Т. В. Огородова, В. Б. Токарева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 34 (325). – С. 65-67.
115. Павлов, И. П. Условные рефлексy: двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М.: Наука. – 1973. – 661 с.
116. Петровский, А. В. Индивид и его потребность «быть личностью» /А. В. Петровский, В. А. Петровский // Вопросы философии. – 1982. 1982. – № 3.
117. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / А. В. Петровский. // Москва: Политиздат. – 1982. – 254 с.
118. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов // Москва: Издательство Наука. – 1986. – 254 с.
119. Попов, А. Ю. Когнитивные искажения в процессе принятия решений: научная проблема и гуманитарная технология / А. Ю. Попов, А. А. Вихман // Челябинск: Вестник ЮУрГУ Серия «Психология». – 2014. – С. 5-16.
120. Почебут, Л. Г. Организационная социальная психология: учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. Г. Почебут, В. А. Чикер // 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издатель-ство Юрайт. – 2018. – 246 с.

121. Практическая психология: учебник / под ред. М. К. Тутушкиной. – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс». – 2001. – 368 с.
122. Практическое руководство по интерпретации СРІ / перевод Н. А. Графининой, под. общ. ред. Н. В. Тарабриной. – М.: Институт психологии РАН, Центр психологии и психотерапии. – 1988. – 43 с.
123. Психология: учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. – СПб.: Питер. – 2009. – 656 с.
124. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика методики и тесты / Д. Я. Райгородский. – Издательский Дом «Бахрат-М». – 2001. – 672 с.
125. Рожков, Е. М. Мотивация достижения успеха и избегания неудач в работах отечественных и зарубежных психологов / Е. М. Рожков // Психологические науки. – 2014. – № 3. – 3 с.
126. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер. – 2002. – 720 с.
127. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. // Питер. – 2012. – 224 с.
128. Руднова, Н. А. Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости: дисс. канд. психол. наук: 19.00.13 / Н. А. Руднова // Пермь: Пермский Государственный Национальный исследовательский Университет. – 2019. – 187 с.
129. Руднова, Н. А. Прокрастинация как посредник взаимосвязи личностных особенностей и показателей здоровья / Н. А. Руднова, Е. С. Игнатова, Ф. В. Дериш // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2018. – № 1. – С. 690-697.
130. Руднова, Н. А. Различия в личностных характеристиках в связи с уровнем прокрастинации / Н. А. Руднова, Д. С. Корниенко // Методология, теория, история психологии личности. – 2019. – С. 173-179.
131. Рызова, С. В. Влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой терапии: дисс. канд. психол. наук 14.03.11 / С.В. Рызова //

- Москва: ГАУЗ «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы». – 2019. – 142 с.
132. Семенова, О. Ф. Идеографический подход в психодиагностике подростка / О. Ф. Семенова // Москва: МГППУ. – 2019. – С. 136-139.
133. Семенова, Ф. О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте / Ф. О. Семенова, А. М. Узденова // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2012. – № 83. – С. 847-856.
134. Сибирцева, Е. И. Изучение феномена прокрастинации в отечественной психологии / Е. И. Сибирцева // Научные исследования: от теории к практике. – 2016. – № 2-1(8). – С. 186-191.
135. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко // СПб.: Речь. – 2002. – 350 с.
136. Сморкалова, Т. Л. Исследование взаимосвязи прокрастинации и эмоционального интеллекта / Т. Л. Сморкалова, Н. Г. Васильев // Психологические науки. – 2016. – С. 28-36.
137. Солынин, Н. Е. Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации / Н. Е. Солынин, А. В. Лингурарь // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 1. – С.184-188.
138. Сольская, М. В. Защитная система личности и стресс. Коллективная монография / М. В. Сокольская Г. А. Виленская // Мир науки. – 2017. –158с.
139. Стародубов, В. И. Развитие удаленных (дистанционных) форм трудовой деятельности в здравоохранении. Аналитический доклад / В. И. Стародубов // Москва: ФГБУ "Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения" Министерства здравоохранения Российской Федерации. – 2021. – 45 с.

140. Талханова, Ф. Д. Концептуальные подходы к изучению индивидуальных особенностей личности / Ф. Д. Талханова // Наука, техника и образование. – 2015. – № 12(18). – С. 206-208.
141. Тангаров, М. Э. Гендерные особенности проявления прокрастинации / М. Э. Тангаров, А. П. Макарова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-2. – С. 203-204.
142. 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. – 78 с.
143. Тронь Т. М. Взаимосвязь личностных черт «Активных прокрастинаторов» и эффективности обучения / Т. М. Тронь // АНИ: педагогика и психология. – 2017. – № 2 (19). – С. 296-298.
144. Тронь, Т. М. Взаимосвязь параметров академической прокрастинации с психическими состояниями, уровнем субъективного контроля, учебной мотивацией и успеваемостью у студентов-прокрастинаторов / Т. М. Тронь // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 11 (65). – С.88-94.
145. Труба, А. С. Влияние прокрастинации на экономическое поведение в условиях инновационного развития / А. С. Труба // Теория и практика мировой науки. – 2017. – № 10. – С. 40-43.
146. Ульянов, А. Д. Управленческая деятельность как научная категория / А. Д. Ульянов // Труды Академии управления МВД России. – 2018. – № 4 (48). – С. 108-112.
147. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Москва: Издательство Института Психотерапии. – 2002. – 339с.

148. Хаустов, Д. С. Теорема Томаса и особенности конструирования социальной реальности через массовые коммуникации / Д. С. Хаустов // Байкальский государственный университет экономики и права. – 2012. – С. 29-37.
149. Хитрова, Н. Г. Рисуночный тест «Деловые ситуации» / Н. Г. Хитрова // Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации: описание и руководство к использованию. – 1992. – С. 139-159.
150. Хромов, А. Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие / А. Б. Хромов // Курган: Изд-во Курганского гос. Университета. – 2000. – 23 с.
151. Хусаинова, Р. М. Проявление феномена прокрастинации у учителей в зависимости от качества жизни / Р. М. Хусаинова // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 68. – С. 162-173. – DOI 10.17223/17267080/68/10.
152. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт Петербург: Изд.-во «Питер». – 2000. – Стр. 274.
153. Чеврениди, А. А. Взаимосвязь временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса: дис. канд. психол. наук / А. А. Чеврениди / Москва: ФГАО «Национальный исследовательский университет» Высшая школа экономики». – 2019. – 179 с.
154. Чеврениди, А. А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе / А. А. Чеврениди // Научный журнал. – 2016. – № 4. – С. 16-26.
155. Чернышева, Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения / Н. А. Чернышева // Пермь: Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Сер. № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – С. 17-26.
156. Шемякина, О. О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов. О. О. Шемякина // Москва: Московский городской психолого-педагогический университет. – 2005. – 330 с.

157. Шипова, Л. В. Мотивация учения у старших подростков с разным уровнем интернальности и экстернальности / Л. В. Шипова, О. В. Кухарчук // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 19. – С. 243-245.
158. Шистакова, И. Л. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у учителей / И. Л. Шистакова, Н. Н. Карловская // Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг исследования в России: Материалы Всерос. науч. практ. конф. Омск: Омский государственный университет. – 2009. – С. 127-130.
159. Шульц, Д. Психология и работа / Д. Шульц, С. Шульц // 8-е изд.– СПб.: Питер, 2003. – 560 с.
160. Эриксон, Э. Г. Идентичность: юность и кризис: учеб. пособие / Э. Г. Эриксон; Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых; пер. с англ. [Андреева А. Д. и др.]. – 2-е изд. – Москва: Флинта [и др.]. – 2006. – (Библиотека зарубежной психологии). – ISBN 5-89349-860-7.
161. Abbasi, S. The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting / I. S. Abbas1, N.G. Alghamdi // International Journal of Psychological Studies. – 2015. – 7 (1) – P. 59-66
162. Ainslie, G. Picoeconomics: The Strategic Interaction of Successive Motivational States within the Person (Studies in Rationality and Social Change) / G. Ainslie // International Phenomenological Society. – 1995. – № 51. – P. 981-983.
163. Ainslie, G. Hyperbolic Discounting / G. Ainslie, N. Haslam // New York: Russell Sage Foundation. – 1992. – P. 57-92.
164. Aitken, M. E. A personality profile of the college student procrastinator // M. E. Aitken // Dissertation Abstracts International. – 1982. Vol. 43. – 722 p. – URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1990019>.
165. Akhtar, S. Effect of Boredom and Flexible Work Practices on the Relationship of WFC with Procrastination and Affective Commitment: Mediation of Non-Work-

- Related Presenteeism / S. Akhtar, M. F. Malik // *Global Journal of Flexible Systems Management*. – 2016. – Vol. 17, – P. 343-356.
166. Alblwi, A. Procrastination on social media: predictors of types, triggers and acceptance of countermeasures / A. Alblwi, J. McAlaney, K. Phalp, R. Ali // *Social Network Analysis and Mining Accepted*. – 2021. – P. 1-18.
167. Allport, G. W. *Pattern and Growth in Personality* / G. W. Allport // New York: Holt, Rinehart, and Winston. – 1961. – P. 139-140.
168. Argiropoulou, M. I. Studying Vs Internet Use 0 – 1: the Mediating Role of Academic Procrastination between Flow and Problematic Internet Use among Greek University Students / M.I. Argiropoulou, P. Vlachopanou // *Journal of Technology in Behavioral Science*. – 2021. –6 (2). – 7 p.
169. Arvey, R. D. The determinants of leadership: The role of genetics and personality / R. D. Arvey, M. Rotundo, W. Johnson, M. McGue // Paper presented at the 18th Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, Orlando, FL. – 2003. – 43 p.
170. Asuman, S.S. The Relationship between Music Teacher Candidates' Academic and General Procrastination Tendencies and Test Anxiety / S. S Asuman, B. Dinçer, C. S. Gerçeker // *Journal of Education and Training Studies*. – 2018. – Vol. 6 № 9. – P. 174-183.
171. Balkis, M. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model / M. Balkis, E. Duru, M. Bulus. // *European Journal of Psychology of Education*. – 2013. – № 28. – P. 825-839.
172. Balkış, M. Investigating university students' academic procrastination levels according to some variables / M. Balkış, E. Duru, Buluş & S. Duru, // *Ege University Education Faculty Journal* 2006. – Vol. 2 (7). – P. 59-75.
173. Bandura, A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change / A. Bandura. – *Psychological Review*, 1977. – P. 191-215.
174. Bandura, A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change / A. Bandura // *Psychological Review*. – 1977. № 84. – P. 191-215.

175. Beswick, G. State orientation and procrastination / G. Beswick, L. Mann // Volition and personality: Action versus state orientation. Gottingen, Germany. – 1994. – P. 391-396.
176. Brownlow, S. Putting off until Tomorrow What is Better Done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation Toward College Work / S. Brownlow // Reasinger Journal of social behavior and personality. – 2012. – Vol. 15 (5). – P. 15-34
177. Burka, J. Prokrastination: Why You Do It, What to Do about It / J. Burka // Cambridge, Da Capo. – 1983. – 336 p.
178. Cattell, R. B. Description and measurement of personality // Oxford, England: World Book Company. – 1946.
179. Chu, A. H. Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance / A. H. Chu // The Journal of Social Psychology. – 2005. – 145(3). – P. 245-264.
180. Chung, S. Choice and Delay of Reinforcement / S. Chung, R. J. Herrnstein // Journal of the Experimental Analysis of Behavior. – 1967. – P. 67-74
181. Çikrikçi, Ö. Gender Differences on Academic Procrastination: Meta-Analysis / Ö. Çikrikçi, E. Erzen // Hacettepe Üniversitesi Journal of Education. – 2016. – Vol. 31 (4). – P. 750-761.
182. Day, V. Patterns of academic procrastination / V. Day, D. Mensink, M. O'Sullivan // Journal of College Reading and Learning. – 2000. – № 30. – P.120-134.
183. Dollard, J. Personality and Psychotherapy: An Analysis in Terms of Learning, Thinking, and Culture / J. Dollard, N. E. Miller // New York: McGraw-Hill. –1950.
184. Eckert, M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination / M. Eckert, D. Ebert, D. Lehr, B. Sieland, M. Berking // Learning and Individual Differences. – 2016. – Vol. 52. – P.10-18. doi: 10.1016/j.lindif.2016.10.001
185. Erkan. F. S. Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic

- motivation and academic self-efficacy / F. S. Erkan // *Educational Research and Reviews*. – 2011. – Vol. 6 (5). – P. 447-455.
186. Eysenck, H. J. *The biological basis of personality* // Springfield, IL: Charles C. Thomas. – 1967.
187. Ferrari, J. R. Procrastination and project creation: choosing easy, non-diagnostic items to avoid self-relevant information / J. R. Ferrari // *Journal of Social Behavior and Personality*. – 1991. – P. 619-628.
188. Ferrari, J. R. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* / J. R. Ferrari, W. G. McCown // New York: Plenum, 1995. // APA.ORG: сайт Американской Психологической Ассоциации. URL: <http://www.apa.org/pubs/index.aspx> (дата обращения: 28.01.2019).
189. Ferrari, J. L. Regrets by Avoidant and Arousal Procrastinators Why Put Off Today What You Will Regret Tomorrow? / J. L. Ferrari, K. L. Barnes, P. Steel // *Journal of Individual Differences*. – 2009. – Vol. 30 (3). – P.163-168.
190. Ferrari, J. R. *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment* / J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. – N.Y.: Plenum Press. – 1995. – 268
191. Ferrari, J. R. *Toward an Understanding of Academic and Nonacademic Tasks Procrastinated by Students: The Use of Daily Logs* / J. R. Ferrari, S. J. Scher // *Psychology in the Schools*. – 2000. – P. 359-366.
192. Ferrari, J. R. Exploring the time preferences of procrastinators: Night or day, which is the one? / J. R. Ferrari, J. S. Harriott, L. Evans, D. M. Lecik-Michna, J. M. Wenger // *European Journal of Personality*. – 1997. – № 11. – P. 187-196.
193. Freeman, E. K. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks / E. K. Freeman, L. E. Cox-Fuenzalida, I. Stoltenberg // *Current Psychology*. – 2011. – № 30 (4). – P. 375-382.
194. Freeman, E. K. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks / E. K. Freeman, L. E. Cox-Fuenzalida, I. Stoltenberg // *Current Psychology*. – 2011. – № 30 (4). – P. 375-382.
195. Goroshit, M. Decisional, general and online procrastination: Understanding the moderating role of negative affect in the case of computer professionals /

- M. Goroshit, M. Hen // *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. – 2018. –Vol. 46 (3). – P. 279-294.
196. Griffiths, M. D. The social impact of Internet gambling / M. D. Griffiths, J. Parke. – *Social Science Computer Review*. – 2002. – P. 312–320.
197. Gulebaglan, C. The Research comparing the procrastination tendencies of teachers in terms of their professional efficacy perceptions, experiences and branch of study / C. Gulebaglan // Unpublished MA Thesis. Ankara University Institute of Education Sciences, Ankara. Hackett G, Campbell NK. – 2003.
198. Gupta, R. Time Perspective and Procrastination in the Workplace: An Empirical Investigation / R. Gupta, D. A. Hershey, J. Gaur // *Curr. Psychol.* – 2012. – P. 194-211.
199. Gustavson, D. E. Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination / D. E Gustavson // *Psychol Sci. publication*. – 2014. – P. 1178-1188.
200. Hen, M. Causes for procrastination in a unique educational workplace / M. Hen // *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. – 2018. –Vol. 46 (3). – P. 215-227.
201. Hussain, I. Analysis of procrastination among university students / I. Hussain, S. Sultan // *Procedia Social and Behavioral Sciences*. – 2010. P. 1897-1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
202. Johnson, J. L. An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination / J. L. Johnson, M. A. Bloom // Unpublished manuscript. Villanova University, Villanova, PA. –1993. – P. 127-133.
203. Johnson, J. L. An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. / J. L. Johnson, M. A. Bloom // *Personality & Individual Differences*. – 1995. – Vol. 18 (1). – P. 127-133.
204. Judge, T. A. Relationship of Core Self-Evaluations Traits – Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, locus of Control, and Emotional Stability – With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis / T. A. Judge, J. E. Bono // *Journal of Applied Psychology*. – 2001. – № 86 – P. 80-92.

205. Karatas, H. Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement / H. Karatas // *Anthropologist*. – 2015. – Vol. 20. – P. 243-255.
206. Katz, I. "I'll do it later": Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination / I. Katz, K. Eilat, N Nevo // *Motivation and Emotion*. – 2014. – Vol. 38 (1). – P . 111-119. DOI: 10.1007/s11031-013-9366-1.
207. Khan, M. J. Academic procrastination among male and female university and college students / M. J. Khan, H. Arif, S. Noor & S. Muneer // *FWU Journal of Social Sciences*. – 2014. – Vol. 8(2). – P. 65-70.
208. Kim, K. R. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis / K. R. Kim, E. H. Seo // *Personality and Individual Differences*. – 2015. – Vol. 82. – P. 26-33. doi:/10.1016/j.paid.2015.02.038.
209. Kurland, R. M. Attachment and Academic Classroom Behavior: Self-Efficacy and Procrastination as Moderators on the Influence of Attachment on Academic Success / R. M. Kurland, H. I. Siegel // *Psychology*. – 2016. – Vol.7 №8. – 11p.
210. Lay, C. H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma / C. H. Lay // *European Journal of Personality*. – 1997. – Vol. 11. – P. 267-278.
211. Lay, C. H. At last, my research article on procrastination / C. H. Lay // *Journal of Research in Personality*. – 1986. – P. 474-495.
212. Lay, C., Silverman, S. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior / C. Lay, S. Silverman // *Personality and Individual Differences*. – 1996. –P. 61-67.
213. Lay, C.H. Trait procrastination and the perception of person-task characteristics / C.H. Lay // *Journal of Social Behavior and Personality*. – 1992. –P. 483-494.
214. Lindsley, D. H. Efficacy-Performance Spirals: A Multilevel Perspective / D. H. Lindsley, D. J. Brass, J. B. Thomas // *The Academy of Management Review*, 20. – 1995. – P. 645-678.
215. Mazur, J. E. Hyperbolic Value Addition and General Models of Animal Choice / J. E. Mazur. – *Psychological Review* 108. – 2001. – P. 96-112.

216. McCown, W. Personality correlates and behaviors of chronic procrastinators / W. McCown, T. Petzel, P. Rupert P. // *Personality and Individual Differences*. – 1987. – Vol. 6. – 11 p.
217. Meier, A. «Facebocrastination»? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being / A. Meier, L. Reinecke, C. E. Meltzer // *Comput. Hum. Behav.* – 2016. – Vol. 64. – P. 65-76.
218. Metin, U. B. Introduction: Towards a wider understanding of workplace procrastination / U. B. Metin // *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. – 2018. – Vol. 46 (3). – P. 213-214.
219. Milgram, N. A. Correlates of academic procrastination / N. A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // *Journal of School Psychology*. – 1993. Vol. 31. – P. 487-500.
220. Milgram N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / N. Milgram, R. Tenne // *European Journal of Personality*. – 2000. – № 14. – P. 141-156.
221. Milgram, N. Typology in procrastination / N. Milgram, N. Naaman // *Personality and Individual Differences* T 20. – 1996. – № 6.– P. 679-683.
222. Milgram, N. A. The procrastination of everyday life / N. A. Milgram, B. Sroloff, M. Rosenbaum // *Journal of Research in Personality*. – 1988. – Vol. 22 (2). – P. 197–212. DOI: 10.1016/0092- 6566(88)90015-3.
223. Moon, S. M. Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination // S. M. Moon, A. J. Illingworth // *Personality and Individual Differences*. – 2005. – P. 297-309.
224. Nguyen, B. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination / B. Nguyen, P. Steel, J. R. Ferrari // *International Journal of Selection and Assessment*. – 2013. – V.21.(4). – P. 389-398.
225. O'Donoghue, T. Incentives for procrastinators / T. O'Donoghue, M. Rabin // *Quarterly Journal of Economics*, 114. – 1999. – P.769-816.
226. Onwuegbuzie, A. J. Academic procrastination and statistics anxiety / A. J. Onwuegbuzie // *Assessment & Evaluation in Higher Education*. – 2004. – Vol. 29, no. 1. – P. 1-18.

227. Paulhus, D. L. The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy / D. L. Paulhus, K. M. Williams. – Journal of research in personality. – 2002. – № 6. – P. 556-563.
228. Prem, R. Procrastination in Daily Working Life: a Diary Study on Within-Person Processes That Link Work Characteristics to Workplace Procrastination / R. Prem, T. EScheel, O. Weigelt, K. Hoffmann, C. Korunka // Frontiers in Psychology. – 2018. – Vol. 9. – P. 11.
229. Procee, R. A Formal Model of Procrastination / R. Proceed, B. A. Kamphorst, A. Wissen, J-J. Ch. Meyer // The Proceedings of the 25th Benelux Conference on Artificial Intelligence. – 2013. – P. 152-159.
230. Rebetez, M.M.L. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach / M.M.L. Rebetez, Rochat M. Van der Linden // Personality and Individual Differences. – 2015. – Vol. 76. – P.1-6. DOI: 10.1016/j.paid.2014.11.044.
231. Retez, M. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach / M. Rebetez, L. Rochat, M. Van der Linden // Personality and Individual Differences, 76. – 2015. – P. 1-6.
232. Roberts, B. W. The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: a quantitative review of longitudinal studies / B. W. Roberts, W. F. Del Vecchio // Psychological bulletin. – 2000. – Vol. 126, no. 1. – P. 3-25
233. Roberts, B. W. A systematic review of personality trait change through intervention / B. W. Roberts, J. Luo, D. A. Briley, P. I. Chow, R. Su, P. L. Hill. // Psychological Bulletin. – 2017. – Vol. 143, no. 2. – P. 117-141.
234. Roberts, B. W. Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies / B. W. Roberts, K. E. Walton, W. Viechtbauer // Psychological bulletin. – 2006. – Vol. 132, no. 1. – P. 1-25.
235. Rozental, A. Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Procrastination: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial / A. Rozental, P. Carlbring // JMIR research protocols 2 (2). – 2013. – 8 p.

236. Rozental, A. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure / A. Rozental, P. Carlbring // *Psychology*. – 2014. – № 5 (1). – P.1488-1502.
237. Rubenstein, G. Academic and everyday procrastination and their relation to the five-factor model / G. Rubenstein, L. B. Palfroft, M. V. Lopez // *Personality Assessment: New Research*. – 2009. – P. 275-287.
238. Schouwenburg, H. Trait procrastination and the big-five factors of personality / H. Schouwenburg, C. Lay // *Personality and Individual Differences*. – 1995. – № 18 (4). – P. 481-490.
239. Senecal, C. Trait and situational factors in procrastination: An interactional model / C. Senecal, K. Lavoie, R. Koestner // *Journal Social Behavior and Personality*, 12. – 1997. – P. 889-903.
240. Shi, X. Are procrastinators psychologically healthy? Association between psychosocial problems and procrastination among college students in Shanghai, China: a syndemic approach / X. Shi, S. Wang, S. Liu, T. Zhang, S. Chen, Y. Cai // *Journal Psychology, Health & Medicine*. – 2019. – № 24. – P. 570-577.
241. Sirois, F.M. Procrastination and stress: exploring the role of self-compassion. / F.M. Sirois // *Self and Identity*, 13. – 2014. – P. 128-145.
242. Sirois, F.M. Less adaptive or more maladaptive? A metaanalytic investigation of procrastination and coping. / F. M. Sirois, R. Kitner // *European Journal of Personality*, 29. – 2015. – P. 433-444.
243. Sirois, F. M. Procrastination, health and well-being / F. M. Sirois, T. A. Pychyl // *Academic Press is an imprint of Elsevier*. – 2016. – 304 p.
244. Sirois, F. M. «I'll look after my health, later»: An investigation of procrastination and health. / F. M. Sirois, M. Gordon, T. A. Pychyl // *Personality and Individual Differences*. – 2003. – № 35. – P.1167-1184.
245. Sirois, F. M. Procrastination and mentally simulating the what, where, and when, of academic tasks: Implications for health and well-being. / F. M Sirois, E. Emrah // *7th Biennial Conference on Procrastination, Conference program, abstracts, and participant list, Amsterdam*. – 2011. – P.10-11.

246. Sirois, F. M. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self / F. M. Sirois, T. A. Pychyl // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2016. – № 7(2). – P. 1-31.
247. Solomon, L. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates / L. Solomon, E. Rothblum // *Journal of Counseling Psychology*. – 1984. – Vol. 34, no. 4. – P. 503-509.
248. Steel, P. *The Procrastination Equation* / P. Steel // Edinburgh: Pearson Education Ltd. – 2012. – 328 p.
249. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? / P. Steel // *Personality and Individual Differences*. – 2010. – V.48 (8). – P. 92-108.
250. Steel, P. Integrating Theories of Motivation / P. Steel // *P Academy of Management Review*. – 2006. – <http://dx.doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>
251. Steel, P. Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample / P. Steel, J. Ferrari // *European Journal of Personality*. – 2013. – № 27 (1). – P. 51-58.
252. Steel, P. The nature of procrastination: A Metaanalytic and Theoretical Review of Quintessential self-regulatory failure / P. Steel // *Psychol. Bul.* – 2007. – Vol.133 №1. – P. 65-94.
253. Tibbett, T. P. The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality / T. P. Tibbett, J. R. Ferrari // *Personality and Individual Differences*. – 2015. – Vol. 82. – P. 175-184.
254. Tice, D. M. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling / D. M. Tice, R. F. Baumeister // *Psychological Science*. – 1997. – № 8(6). – P. 454-458.
255. Tuckman, B. Behavioral interventions for reducing procrastination among university students // B. Tuckman, H. C. Schouwenburg // Washington, DC: American Psychological Association. – 2004.
256. Tversky, A. Advances in Prospect Theory: Cumulative Representation of Uncertainty / A. Tversky, D. Kahneman // *Journal of Risk and Uncertainty*. – 1992. – № 5. – P. 297-323.

257. Tversky, A. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases / A. Tversky, D. Kahneman // *Science, New Series*. – 1974. – Vol. 185 No. 4157. – P. 1123-1132.
258. Van Hooft, E., Born M., Taris T.T. Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, action control, and procrastination / E. Van Hooft, M. Born, T.T.Taris // *Journal of Vocational Behavior*. – 2005. – P. 238-256.
259. Vroom, V. H. *Work and Motivation* / V. H. Vroom // New York: Wiley. – 1964.
260. Watson, D. C. Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis / D.C. Watson // *Personality and Individual Differences*. – 2001. – Vol. 30. – P. 149-158.
261. Yerdelen, S. Longitudinal Examination of Procrastination and Anxiety, and Their Relation to Self-Efficacy for Self-Regulated Learning: Latent Growth Curve Modeling / S. Yerdelen // *Educational Sciences: Theory & Practice*. – 2016. – Vol. 2 – P. 5-22.
262. Zhou, M. M. The role of personality traits and need for cognition in active procrastination / M. M. Zhou // *The Education and Science Journal*. –2019. –Vol. 22 № 9.
263. Ziebat, H. A. Behavioral self-control in treating procrastination of studying / H. A. Ziebat, T. L. Rozenhal, G. M. White // *Psychological reports*. – 1978. – № 42. – P. – 59-69.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Результаты исследования нормальности распределения шкал прокрастинации, мотивации, тревожности, экстраверсии-нейротизма и СРІ

Таблица 1.1

Результаты исследования нормальности распределения шкал прокрастинации, мотивации, тревожности, экстраверсии-нейротизма и методики СРІ

Шкалы	Показатели критерия Колмогорова-Смирнова					
	Студенты		ИТР		АУП	
	Z, значение	P, уровень значимости	Z, значение	P, уровень значимости	Z, значение	P, уровень значимости
Cs	0,148	0,048	0,102	0,173	0,119	0,050
Sy	0,073	0,200	0,161	0,087	0,170	0,064
Sp	0,124	0,051	0,094	0,200	0,090	0,200
In	0,087	0,200	0,104	0,091	0,199	0,064
Re	0,063	0,200	0,118	0,051	0,126	0,056
So	0,136	0,003	0,122	0,052	0,114	0,052
Sc	0,090	0,200	0,152	0,073	0,078	0,200
Wb	0,106	0,053	0,169	0,051	0,117	0,045
No	0,076	0,200	0,148	0,200	0,091	0,200
Ac	0,100	0,187	0,114	0,054	0,102	0,179
Ai	0,129	0,062	0,109	0,067	0,140	0,069
Ie	0,159	0,075	0,090	0,200	0,087	0,200
Pу	0,114	0,056	0,102	0,172	0,173	0,049
Fx	0,103	0,069	0,085	0,200	0,141	0,004
Мотивация к достижению	0,142	0,001	0,132	0,055	0,112	0,053
Мотивация к избеганию	0,118	0,145	0,127	0,045	0,115	0,052
Готовность к риску	0,071	0,200	0,121	0,055	0,115	0,049
Прокрастинация	0,180	0,055	0,117	0,054	0,181	0,051
Экстраверсия	0,099	0,088	0,145	0,078	0,134	0,065
Нейротизм	0,111	0,51	0,112	0,052	0,211	0,072

Приложение 2

Средние значения и стандартные отклонения показателей прокрастинации, мотивации, тревожности, экстраверсии-нейротизма и СРІ

Таблица 2.1

Средние значения и стандартные отклонения показателей прокрастинации в подгруппах субъектов разных видов деятельности

Шкала		Группы испытуемых					
		студенты, курс		ИТР		АУП	
		1-2	3-4	повременная оплата труда	сдельная оплата труда	стаж менее 10 лет	стаж более 10 лет
Прокрастинация	М, σ	59,06± 10,44	49,94± 10,33	48,01± 10,34	56,00± 7,06	53,13± 7,62	47,23± 10,70

Таблица 2.2

Средние значения и стандартные отклонения показателей мотивации, тревожности, экстраверсии в подгруппах субъектов разных видов деятельности

Шкалы		Группы испытуемых					
		студенты, курс		ИТР		АУП	
		1-2	3-4	повременная оплата труда	сдельная оплата труда	стаж менее 10 лет	стаж более 10 лет
Мотивация к достижению успеха	М, σ	16,76± 4,16	17,3± 3,77	18,84± 3,40	17,33± 3,39	17,33± 5,14	18,03± 3,94
Мотивация к избеганию неудач (защите)	М, σ	16,53± 5,36	15,9± 4,26	14,81± 2,96	14,00± 3,40	17,80± 5,63	17,26± 3,29
Тревожность	М, σ	24,41± 8,60	20,71± 10,33	13,50± 7,60	14,47± 4,26	16,06± 9,52	20,27± 7,63
Экстраверсия-интроверсия	М, σ	14,82± 3,38	14,57± 2,31	11,03± 2,69	13,20± 2,37	11,87± 3,93	11,29± 3,44
Стабильность-нейротизм	М, σ	12,29± 4,97	11,69± 4,76	10,81± 4,45	11,53± 3,43	10,20± 5,44	11,58± 4,30

Таблица 2.3

Средние значения и стандартные отклонения показателей возраста

Средние значения и стандартные отклонения		Группы испытуемых			
		Студенты	ИТР	АУП	
Возраст	М, σ	18,81±1,46		33,85 ±8,44	35,06 ±7,29

Продолжение приложения 2

Таблица 2.4

Средние значения и стандартные отклонения показателей по методике CPI в подгруппах субъектов разных видов деятельности

Средние значения (M) и стандартные отклонения (σ)	Группы испытуемых					
	студенты, курс		ИТР		АУП	
	1-2	3-4	повременная оплата труда	сдельная оплата труда	стаж менее 10 лет	стаж более 10 лет
Do Доминирование	35,76± 8,47	36,57± 6,64	37,56± 7,12	39,60± 6,12	38,46± 9,86	43,28± 8,41
Cs Способность к статусу	30,82± 9,44	33,20± 13,03	37,47± 6,73	36,93± 6,76	32,13± 10,26	35,22± 11,55
Sy Общительность	42,23± 12,38	41,46± 9,18	44,22± 6,27	37,60± 11,22	39,60± 10,20	41,03± 6,47
Sp Социальное присутствие	30,88± 14,27	31,63± 7,52	31,22± 7,35	31,40± 8,12	30,06± 6,64	29,45± 8,95
Sa Самопринятие	42,71± 10,14	40,43± 10,14	44,25± 8,62	43,00± 9,89	42,80± 9,38	42,74± 7,87
In Независимость	52,94± 7,22	56,07± 6,52	59,59± 7,70	58,40± 6,02	53,53± 12,54	55,55± 14,41
Em Эмпатия	43,53± 9,88	47,89± 7,78	48,81± 10,18	44,93± 8,28	42,20± 9,90	41,71± 8,96
Re Ответственность	27,76± 8,36	26,69± 8,21	29,75± 7,58	29,87± 11,34	29,06± 4,72	33,29± 7,95
So Социализация	28,47± 10,35	31,23± 10,28	37,81± 10,05	34,53± 9,72	31,73± 12,94	38,48± 9,16
Sc Самоконтроль	33,18± 7,95	33,94± 7,54	35,56± 8,66	37,00± 7,53	37,07± 8,12	35,58± 11,88
Gi Хорошее впечатление	43,41± 11,12	47,63± 10,74	50,28± 12,69	49,00± 7,99	48,87± 9,00	50,87± 10,67
Cm Обычность	49,06± 16,00	50,89± 19,67	63,25± 15,35	62,07± 15,32	50,87± 12,10	58,71± 15,56
Wb Чувство благополучия	21,76± 12,86	24,91± 13,95	30,59± 8,62	31,60± 6,89	26,58± 14,31	34,74± 15,03
To Толерантность	34,06± 9,87	33,27± 9,37	37,75± 8,17	39,60± 11,47	34,47± 8,53	36,81± 7,91
Ac Достижение через подчинение	30,47± 5,21	31,49± 7,35	38,34± 8,20	40,00± 12,09	35,73± 7,13	45,03± 6,76
Ai Достижение через независимость	51,47± 9,36	49,97± 9,76	52,50± 9,47	50,33± 8,03	45,40± 11,80	47,90± 8,32
Ie Интеллектуальная эффективность	28,00± 14,71	29,43± 12,22	29,94± 9,76	28,53± 8,34	29,80± 15,36	30,48± 8,88
Pu Психологический склад ума	58,12± 9,35	63,37± 9,62	66,72± 6,26	59,73± 8,83	58,53± 10,74	62,32± 8,38
Fx Гибкость	62,00± 11,15	59,80± 12,22	57,56± 13,04	55,60± 11,25	58,67± 13,32	59,64± 10,80
F/m Женственность/ мужеств.	29,94± 9,54	32,54± 14,34	37,66± 11,36	37,00± 9,12	36,20± 14,25	41,74± 11,56

Приложение 3

Средние значения и стандартные отклонения показателей по шкалам СРІ в группах субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации

Таблица 3.1

Средние значения и стандартные отклонения показателей по методике СРІ в группах субъектов с высоким и низким уровнями прокрастинации

Средние значения (М) и стандартные отклонения (σ)	Прокрастинация, уровни					
	студенты		ИТР		АУП	
	высокий	низкий	высокий	низкий	высокий	низкий
Do Доминирование	35,25± 11,24	35,25± 4,68	36,50± 1,73	34,00± 3,56	36,33± 9,81	48,43± 9,04
Cs Способность к статусу	31,75± 14,04	33,75± 9,92	46,50± 1,73	33,60± 6,69	39,33± 2,89	40,00± 10,51
Sy Общительность	41,50± 11,91	36,50± 10,27	37,50± 5,20	40,40± 3,03	39,33± 6,35	44,13± 4,20
Sр Социальное присутствие	30,86± 5,52	32,00± 8,04	30,50± 8,66	31,40± 10,04	33,33± 2,89	33,43± 7,25
Sa Самопринятие	41,00± 11,78	37,50± 12,20	46,00± 2,31	40,00± 8,14	38,33± 0,57	43,00± 10,17
In Независимость	54,50± 8,13	54,75± 3,49	56,50± 5,20	60,60± 8,00	52,67± 9,24	62,43± 5,70
Em Эмпатия	47,63± 10,93	46,75± 1,75	38,50± 4,04	40,60± 4,01	50,67± 1,15	43,14± 9,70
Re Ответственность	28,75± 6,75	31,00± 6,28	33,50± 7,51	35,20± 5,94	44,00± 5,20	33,29± 3,50
So Социализация	29,50± 9,63	38,50± 8,60	34,00± 9,24	39,00± 10,80	43,00± 5,20	41,43± 9,31
Sc Самоконтроль	26,75± 6,23	36,00± 4,00	33,00± 6,93	38,60± 8,24	41,00± 6,93	35,43± 13,92
Gi Хорошее впечатление	36,75± 9,25	44,75± 4,98	38,00± 9,24	48,60± 8,90	52,33± 2,89	55,00± 4,08
Cm Обычность	43,75± 17,98	50,25± 17,69	67,00± 5,77	57,40± 22,56	58,00± 24,25	60,86± 4,97
Wb Чувство благополучия	26,25± 14,62	28,00± 18,16	30,00± 11,55	30,40± 9,40	32,67± 9,24	46,00± 6,08
To Толерантность	30,13± 10,18	31,25± 7,07	55,00± 15,01	36,40± 4,09	30,33± 10,97	40,00± 4,26
Ac Достижение через подчинение	30,50± 2,19	35,50± 6,44	35,50± 4,04	39,80± 9,27	43,33± 4,62	46,29± 5,76
Ai Достижение через независимость	51,36± 13,64	48,75± 5,31	58,00± 13,86	47,80± 7,44	54,33± 1,15	48,00± 9,17
Ie Интеллектуальная эффективность	24,86± 12,87	25,75± 9,16	28,00± 8,08	29,40± 13,00	29,00± 6,93	30,29± 4,98
Pу Психологический склад ума	59,37± 10,11	60,50± 9,12	65,00± 11,55	63,60± 4,65	59,33± 9,82	64,71± 9,73
Fx Гибкость	63,38± 9,35	60,00± 10,88	54,50± 12,12	55,80± 8,88	68,33± 7,51	54,14± 11,08
F/m Женственность/ мужественность	35,38± 13,98	33,25± 8,03	44,00± 12,70	47,20± 7,22	38,00± 0,00	33,29± 8,2

Приложение 4

Результаты регрессионного анализа

Таблица 4.1

Результаты регрессионного анализа социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей. Сводка для модели.

Группа студентов

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка для оценки
1	0,526	0,276	0,266	9,67026
2	0,577	0,333	0,313	9,35146
3	0,612	0,374	0,346	912885

Таблица 4.2

Результаты регрессионного анализа социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей личности. Сводка для модели.

Группа ИТР

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка для оценки
1	0,371	0,138	0,124	9,59952
2	0,475	0,225	0,199	9,17661
3	0,608	0,370	0,337	8,34794
4	0,679	0,462	0,424	7,78394
5	0,751	0,564	0,525	7,06365
6	0,811	0,658	0,621	6,31130
7	0,835	0,698	0,658	5,99420
8	0,852	0,726	0,684	5,75999

Таблица 4.3

Результаты регрессионного анализа социально обусловленных индивидуально-психологических особенностей. Сводка для модели.

Группа АУП

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка для оценки
1	0,532	0,283	0,271	8,72244
2	0,616	0,380	0,359	8,17986
3	0,715	0,512	0,487	7,31853
4	0,766	0,587	0,558	6,78930

Продолжение приложения 4

Таблица 4.4

Результаты регрессионного анализа генетически обусловленных индивидуально-психологических особенностей. Сводка для модели.

Группа студентов

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка для оценки
1	0,497	0,247	0,236	9,86189
2	0,636	0,405	0,387	8,83601

Таблица 4.5

Результаты регрессионного анализа генетически обусловленных индивидуально-психологических особенностей. Сводка для модели.

Группа ИТР

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка для оценки
1	0,266	0,071	0,055	9,96632
2	0,368	0,135	0,106	9,69559

Таблица 4.6

Результаты регрессионного анализа генетически обусловленных индивидуально-психологических особенностей. Сводка для модели.

Группа АУП

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка для оценки
1	0,587	0,345	0,334	8,33815
2	0,637	0,406	0,386	8,00360