https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
**«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»**

Институт Уральский гуманитарный институт

Кафедра/департамент Кафедра общей и социальной психологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ С ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ

Руководитель/Научный руководитель:
И.А. Ершова
Ф.И.О. подпись

Должность, ученая степень, ученое звание: канд. филос. наук, доцент

Нормоконтролер: А.Н. Литовченко
Ф.И.О. подпись

Студент группы УГИМ-220039 Д.С. Лубина
Ф.И.О. подпись

Екатеринбург
2024

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

РЕФЕРАТ

Отчет 91 с., 9 табл., 3 рис., 84 источн., 2 прил.

Ключевые слова: прокрастинация, копинг-стратегии, черты личности HEXACO, квазирефлексия, эмоциональные схемы

Объект ВКР – прокрастинация.

Цель работы – исследовать наличие и характер связей прокрастинации с различными личностными характеристиками.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы и исследований российских и зарубежных авторов; эмпирические методы (психодиагностический метод); методы математического анализа (описательный анализ, сравнительный анализ, корреляционный анализ, регрессионный анализ); методы интерпретации.

Методики исследования: Шкала общей прокрастинации Лэй К. Х.; Опросник HEXACO-PI-R Ли К., Эштона М.; Опросник способов совладания Лазаруса Р., Фолкман С.; Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Леонтьева Д. А., Лаптевой Е. М., Осина Е. Н., Салиховой А. Ж.; Шкала эмоциональных схем Лихи Р.

Результатом работы является проведенное исследование взаимосвязи прокрастинации с различными личностными характеристиками, а именно чертами личности, копинг-стратегиями, рефлексией и имплицитными представлениями об эмоциях.

Область применения полученных результатов – психологическое консультирование.

Практическая значимость. Результаты исследования можно применить при разработке методических и практических рекомендаций и инструментов по преодолению откладывания для тех, кто ощущает негативные последствия прокрастинации.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ 2
ВВЕДЕНИЕ 4
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ 9
1.1 История изучения и трактовка понятия прокрастинации в рамках различных психологических концепций 9
1.2 Основные современные направления изучения прокрастинации 17
1.3 Постановка проблемы исследования связи прокрастинации с различными личностными характеристиками 29
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ С ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ 40
2.1 Общая организация исследования и характеристика выборки 40
2.2 Описательная статистика 49
2.3 Сравнительный анализ 54
2.4 Взаимосвязь прокрастинации с чертами личности и другими личностными характеристиками 61
2.5 Предикторы прокрастинации: регрессионный анализ 68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 77
ПРИЛОЖЕНИЕ А (ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ) СООТНОШЕНИЕ ГРУПП РЕСПОНДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ 85
ПРИЛОЖЕНИЕ Б (ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ) ЗНАЧИМЫЕ ОТЛИЧИЯ МЕЖДУ РЕСПОНДЕНТАМИ РАЗНЫХ ГРУПП ПО ИССЛЕДУЕМЫМ ПАРАМЕТРАМ 88

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире возрастающего темпа жизни человек поставлен в жесткие условия своевременного выполнения порученных или поставленных им самим задач, но эти требования не всегда реализуются. В психологической науке тенденция к откладыванию выполнения дел на потом получило название «прокрастинация». Феномен прокрастинации начал изучаться лишь во второй половине XX века. Первые исследования феномена прокрастинации проводили Эллис А. и Наус У. на основании клинических наблюдений, придерживаясь когнитивного подхода в понимании данного психологического феномена. В 1980-х и 1990-х годах изучение прокрастинации стало проводиться более активно. Известнейшие работы о сущности и особенностях откладывании дел на потом, под авторством таких психологов-исследователей, как Лэй К., Соломон Л., Тукман Б., Милграм Н., связаны именно с этим периодом времени. Тогда же были разработаны наиболее используемые диагностические опросники Лэй К., Тукмана Б. и других авторов, а также были сделаны первые попытки объяснения проявления тенденции к откладыванию в связи с различными личностными характеристиками.

В России внимание к феномену прокрастинации было обращено всего лишь в начале XXI века. Исследования российских психологов являются значимыми в прояснении сущности и особенностей прокрастинации. Множество отечественных авторов, например, Варваричева Я. И., Виндекер О. С., Ковылин В. С., Руднова Н. А. и другие, обращают свой исследовательский взгляд на проблему прокрастинации.

Интерес к прокрастинации как многомерному явлению в мировом психологическом сообществе не угасает и сегодня. Но несмотря на разнообразие подходов и имеющихся эмпирических и теоретических данных в науке не существует общепринятой трактовки феномена прокрастинации. В целом, прокрастинацию можно определить в качестве

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

сложного психологического феномена, включающего поведенческие, эмоциональные аспекты, проявляющегося через откладывание человеком различных дел на потом.

Актуальность исследования заключается в том, что современные исследования направлены на поиск и анализ детерминант и коррелятов данного психологического феномена. Прокрастинация рассматривается в связи с различными характеристиками личности прокрастинатора, данный подход основывается на идее Фьоре Н. о том, что тенденция к откладыванию непосредственно связана с личностью человека, и в ее особенностях необходимо искать факторы развития прокрастинации [1]. В этой связи современные исследователи изучают взаимосвязь прокрастинации с различными устойчивыми психологическими явлениями, которые могли бы оказывать влияние на ее развитие. Среди таких регуляторов особое место занимают базовые черты личности (Мун С., Иллингворт А., Руднова Н. А.), новейшая шестифакторная модель которых, HEXACO-PI-R, в данном исследовании используется в адаптации Егоровой М. С., Паршиковой О. В. На сегодняшний день в научной литературе недостаточно широко представлен вопрос, рассматривающий прокрастинацию во взаимосвязи со способностью человека к рефлексии (Теплов А. В.; Хенн С. и Крютер К.; Штифель Д.), а также с эмоциональной сферой (Кормачёва И. Н.), в частности, эмоциональными схемами (Пичил Т.),

Развитие личности предполагает готовность к изменениям и постоянное увеличение психологической устойчивости в различных ситуациях, поэтому остро встает вопрос об изучении способов совладания (копинг-стратегий) как реакций при столкновении со сложностями и их связи с откладыванием. Западные ученые, например, Лазарус Р. и Фолкман С., уделяют значительное внимание исследованию копинг-стратегий. В отечественной психологии роль различных стратегий совладания в развитии прокрастинации анализировали Киселева М. А., Лингурарь А. В., Солынин Н. Э., хотя основывались они на ограниченных данных студенческих выборок. Исходя

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

из вышеизложенного, углубленное изучение связей между прокрастинацией и предпочитаемыми копинг-стратегиями представляется крайне важным. Такой подход позволяет рассматривать прокрастинацию не только как разрушительную, но и как защитную силу, что активно исследуется.

Вопросы определения имплицитных представлений об эмоциях и особенностей рефлексии, способствующих развитию и нивелирующих тенденцию к откладыванию, практически не представлены в рамках научного дискурса. Все это обосновывает проведение данного исследования.

Объектом исследования является прокрастинация.

Предмет исследования – связь прокрастинации с личностными характеристиками.

Цель – исследовать наличие и характер связей прокрастинации с различными личностными характеристиками

Для достижения данной цели были поставлены следующие **задачи:**

1) провести анализ литературных источников, связанных с проблемой прокрастинации и выявлением взаимосвязей различных личностных характеристик и прокрастинации;

2) подобрать методики, направленные на исследование прокрастинации, базовых черт личности, рефлексии, копинг-стратегий и представлений об эмоциях;

3) провести сравнительный, корреляционный, регрессионный анализ;

4) проанализировать данные и соотнести полученные результаты с имеющимися в научной литературе.

В качестве **основной гипотезы** данного исследования выступило предположение о том, что прокрастинация положительно связана с эмоциональностью как чертой личности, стратегиями совладания «дистанцирование» и «бегство-избегание», с квазирефлексией и иррациональными представлениями об эмоциях.

В качестве **дополнительных гипотез** мы выдвинули предположения о том, что:

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

1) прокрастинаторы более эмоциональные и менее добросовестные по сравнению с непрокрастинаторами; непрокрастинаторы чаще используют эффективные копинг-стратегии, не склонны к квазирефлексии и имеют более рациональное представление об эмоциях;

2) высокая квазирефлексия, слабый самоконтроль и избегающие копинг-стратегии влияют на уровень прокрастинации; при этом добросовестность и эффективные копинг-стратегии являются факторами снижения прокрастинации.

При проведении исследования применялись следующие методики:

1) Шкала общей прокрастинации Лэй К. Х. в адаптации Виндекер О. С., Останиной М. В.;

2) Опросник HEXACO-PI-R Ли К., Эштона М. в адаптации Егоровой М. С., Паршиковой О. В.;

3) Опросник способов совладания Лазаруса Р., Фолкман С., в адаптации Крюковой Т. Л., Куфтяк Е. В., Замышляевой М. С.;

4) Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (Леонтьев Д. А., Лаптева Е. М., Осин Е. Н., Салихова А. Ж.);

5) Шкала эмоциональных схем Лихи Р. (Leahy Emotional Schema Scale LESS II) в адаптации Сироты Н. А., Московченко Д. В., Ялтонского В. М., Кочеткова Я. А., Ялтонской А. В.

Полученные данные анализировались с помощью коэффициента корреляции Спирмена (корреляционный анализ), U-критерия Манна-Уитни (сравнительный анализ), регрессионного анализа. Математическая обработка данных проводилась в программе STATISTICA Enterprise for Windows, Version 13.

Эмпирическую базу исследования составили 123 респондента от 17 до 69 лет. Средний возраст респондента – 34,1 лет.

Теоретико-методологической основой данного исследования являются: представления о прокрастинации как личностной диспозиции (Варваричева Я. И., Виндекер О. С., Карловская Н. Н., Киселева М. А., Лэй К.,

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Милграм Н., Наус У., Тукман Б.); модель эмоциональных схем Лихи Р.; теории копинг-стратегий Лазаруса Р., Фолкман С.; теория черт, в частности, модель HEXACO Эштона М., Ли К.; дифференциальная модель рефлексии Леонтьева Д. А., Осина Е. Н.

Теоретическая значимость. Данная работа является частью исследований феномена прокрастинации в рамках определения взаимосвязей между прокрастинацией и различными характеристиками личности. В ходе исследования выявлены различия в выраженности характеристик личности между индивидами с высокой и низкой прокрастинацией, а также определены наиболее значимые прогностические факторы прокрастинации среди исследуемых характеристик личности.

Практическая значимость. Полученные результаты возможно применить при разработке методических и практических рекомендаций и инструментов по преодолению откладывания для тех, кто ощущает негативные последствия прокрастинации.

Исследование проводится в три этапа. На первом этапе проводится литературный обзор и анализ научных источников, с целью определения подходов к изучению прокрастинации, направлений исследований данного феномена в связи с различными личностными характеристиками; происходит обозначение цели исследования, задач, подбор исследовательских методик. На втором этапе исследования проводится сбор эмпирического материала. Третий этап включает в себя обработку и интерпретацию данных эмпирического исследования; подведение итогов, представление выводов и оформление выпускной квалификационной работы.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

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

Впервые термин «прокрастинация» появился в поле научных дискуссий в 1977 году, в связи с работой Эллиса А. и Науса У. Дж. «Преодоление прокрастинации», где описываются клинические наблюдения и предпринята попытка объяснения этого явления с акцентом на когнитивные особенности его проявления. Так, прокрастинация определяется как тактика поведения, связанная с иррациональными убеждениями человека [2]. В книге Бурка Дж. и Юэн Л., опубликованной спустя шесть лет, прокрастинация рассматривается как сложная психологическая проблема, которая возникает под влиянием низкой самооценки и страха неудачи [3].

Интересно отметить, что в различной научной литературе часто ссылаются на так и не законченную книгу Рингенбаха П. «Прокрастинация на протяжении веков: окончательная история», как на первый источник, посвященный прокрастинации. Однако при углубленном библиографическом поиске Стилом П. в 2007 г. не обнаружены факты существования такого произведения [4]. Циммер Б. отметил, что Рингенбах П. задумал «незавершенную книгу об истории прокрастинации» как некую шутку для следующих исследователей данного феномена [5].

Исторический след откладывания как специфической характеристики прослеживается до 1548 года, а именно упоминания в Оксфордском словаре. Обращаясь к этимологии термина, отметим, что слово *«procrastination»* происходит от латинской приставки *«pro»* (в значении вперед, дальше) и *«crastinus»* (в значении завтрашний, будущий) [6, с. 18].

В исторических текстах и классических произведениях можно найти описания людей, откладывающих дела. Например, в античной литературе и философии часто упоминаются понятия прокрастинации через призму

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

понятий лени, неактивности, апатии и т. д. [6, с. 17]. В культуре многих народов существуют образы прокрастинирующих персонажей, которые неспособны довести начатое до конца, они могут встречаться в легендах, мифах, сказках и религиозных текстах. Тем не менее, исследование исторических текстов не дает однозначного ответа, действительно ли в них имеют место быть описания прокрастинирующего поведения, а не схожих проявлений. В связи с этим дискуссионным является вопрос, существуют ли исторические, культурные, социальные или экономические предпосылки для возникновения проявлений прокрастинации. Некоторые исследователи, например, Милграм, Феррари, считают, что данная характеристика более характерна для жителей развитых стран, так как с ростом технического развития общества увеличивается количество обязанностей и норм, создающих давление на людей и способствующих развитию тенденции прокрастинации [7; 8]. В связи с этой идеей предполагается, что доиндустриальные общества реже сталкиваются с феноменом откладывания.

Однако некоторые исследователи, обращаясь к историческому контексту, отмечают, что до распространения капиталистических моделей чаще наблюдалось нейтральное отношение людей к откладыванию, а к рациональному промедлению – благоприятное [6, с. 26]. Отношение к откладыванию зависит и от культурного контекста, и субъективного взгляда индивида. Определение его как внутреннего процесса зависит от моральных и этических норм и правил конкретного человека и общества. Допустимое время для «отсрочки», может различаться не только между разных культур, но и внутри одной. У двух людей, обладающих общим культурным бэкграундом, могут быть разные представления об уместности откладывания и о том, где проходит грань между рациональным промедлением и прокрастинацией.

Активное изучение прокрастинации как отдельного психологической характеристики началось в период 80-х годов двадцатого века. Именно в это

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

десятилетие распространение получили эмпирические и аналитические исследования, а также были разработаны первые диагностические методики, которые применяются и сегодня: Procrastination Assessment Scale for Students, PASS Соломона Л., Ротблюма Э. (1984 г.), General Procrastination Scale, GPS Лэй К. (1986 г.) и другие [9].

Интерес к прокрастинации как многомерному и многофакторному явлению не угасает и сегодня. Но несмотря на разнообразие подходов и имеющихся эмпирических и теоретических данных в науке не существует с трактовки феномена прокрастинации. Назовем некоторые концепции прокрастинации. По мнению Милграма Н. прокрастинация является отражением современности, поведенческой особенностью как реакцией на ускорение темпов жизни, росте требований и ожиданий. Феррари Дж. связывает прокрастинацию с мобилизацией к действиям в предельно короткий срок и получением «острых» ощущений от этого [10]. Тукман Б. и Пичил Т. рассматривают прокрастинацию как тенденцию поведения, связанную с недостаточной саморегуляцией при выполнении той или иной необходимой деятельности [11]. Автор техник преодоления тенденции откладывания, канадский психолог Пичил Т. также связывает развитие прокрастинации со слабым эмоциональным контролем [12].

Исследовательница и создательница шкалы прокрастинации Лэй К. трактует прокрастинацию как добровольную задержку, не зависимую от негативных последствий и не основанную на объективных причинах. В концепции Лэй делается акцент на иррациональности прокрастинирующего поведения и эмоциональном дискомфорте откладывающего дела [13, с. 477]. Стил поддерживает идею отсутствия рациональных причин в возникновении реакции откладывания. По мнению канадского учёного прокрастинация является добровольным вариантом поведения, даже при наличии ожидаемых прокрастинатором отрицательных последствий [4, с. 88].

В целом, на основании анализа различных трактовок можно выделить три признака прокрастинации:

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

1) осознанность – прокрастинатор самостоятельно принимает решение откладывать, осознавая последствия;

2) иррациональность – несмотря на предвидение и ожидание негативных последствий бездействия, прокрастинатор не начинает действовать, выбирая промедление;

3) эмоциональный дискомфорт – эмоциональные переживания сопровождают процесс бездействия.

Многогранность явления прокрастинации привлекла внимание исследователей разных психологических направлений.

Психоаналитический подход.

В рамках психоаналитической концепции прокрастинация рассматривается как механизм защиты, возникающий из травм и негативных эмоций, связанных с выполнением задач. Феррари Дж., основываясь на представлениях Радо Ш. и Александера Ф., рассматривает прокрастинацию в качестве защитного механизма, соотносимого с избеганием [7]. В таком случае прокрастинация запускается в роли реакции на тревогу или иные переживания, возникшие при выполнении деятельности.

До выделения прокрастинации как самостоятельного психологического феномена в 1963 году Миссилдайн В. в своей работе использовал понятие «синдром хронической прокрастинации» при описании крайне медленного процесса завершения какого-либо дела, сопровождаемого погружением в мечты [14]. В основе медлительности могут лежать особенности воспитания в детстве: авторитарный или разрешительный тип воспитания; постановка родителями слишком высоких или недостижимых целей; заниженные или завышенные ожидания и недостаток внимания со стороны родителей [14]. Сталкиваясь с неприятной задачей во взрослом возрасте, прокрастинатор переключает свое внимание на другую деятельность, откладывая столкновение с травмирующими переживаниями. Психоаналитический подход не только предлагает искать истоки тенденции к откладыванию в детстве индивида, но и отмечает наличие проблем в прогнозировании

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

будущего и ориентированность прокрастинаторов на текущий, настоящий момент жизни (Блатт и Куинлан) [15].

На сегодняшний день нет данных об эмпирических исследованиях, подтверждающих или опровергающих тезисы психоаналитических представлений о прокрастинации, тем не менее этот подход применяют некоторые психиатры, например, Гиоваккини и Сализман [6].

Поведенческий подход.

Согласно теории бихевиоризма любое поведение может быть объяснено через стимулы и реакции. На сегодняшний день распространена точка зрения, согласно которой поведение человека является положительно закрепленной адаптивной реакцией, одобряемой обществом [16]. Учитывая этот момент, исследователи связывают тенденцию к откладыванию «с вызовом» индивида выполнить задачу в максимально короткий срок или с отсутствием ожидаемых критически негативных последствий бездействия. Но даже положительные ожидания и подкрепления могут обладать для разных людей разной значимостью. В связи с этим существует другая теория прокрастинации, основанная на стремлении индивида получить сиюминутную выгоду, краткосрочное положительное подкрепление, при наличии которого ценность дела, приносящего отложенную награду, снижается [17]. Так описывается модель гиперболического дисконтирования, созданная Эйнсли Дж. по результатам эксперимента 1975 года. Эйнсли Дж. полагает, что, регулярно выполняя краткосрочные задачи и получая удовольствие здесь и сейчас, индивид формирует привычку избегания дел, сопряженных с отложенным подкреплением [18]. Все это затрудняет достижение долгосрочных целей, так как постоянный поиск быстрого вознаграждения «погружает» прокрастинатора в замкнутый круг, мешает построению и реализации серьезных задач.

Когнитивный подход.

Когнитивный подход можно противопоставить бихевиористическому в идее того, что поведение человека является не просто реакцией на внешний

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

или внутренний стимул, а становится продуктом когнитивного анализа и принятия решения. Одним из объяснений возникновение прокрастинации является наличие у человека определенных когнитивных искажений – ошибок мышления, которые влияют на принятие решений и создают тревожный взгляд на мир [19]. Рассмотрим факторы, которые могут влиять на развитие прокрастинации.

Во-первых, иррациональные убеждения – устойчивые когнитивные и эмоциональные связи, которые не соответствуют реальности и могут привести к недостаточному приспособлению личности [20]. Эллис А. и Наус У. Дж., когнитивные психологи, в своей книге о прокрастинации отмечали, что прокрастинирующие клиенты часто объясняют свои неуспехи и ошибки внешними обстоятельствами, например, слишком короткими сроками и нехваткой времени, а не внутренними [2]. Такие люди могут обладать чрезмерно высокими требованиями к себе и своим силам, что может повлечь страх ошибок и неудачи. Из-за страха ошибиться прокрастинатор способен откладывать выполнение дела до последнего, пока не останется времени на качественную работу.

Во-вторых, прокрастинация как дезадаптивная копинг-стратегия, основанная на стремлении избежать когнитивного диссонанса. Причиной выбора данной стратегии совладания являются трудности в принятии решений. Многие когнитивные психологи придерживаются данной концепции. Дженис и Манн еще в 1979 году описали теорию конфликта при принятии решений [21]. А в 1988 году Ротблюм и Манн определили прокрастинацию как процесс принятия решений в обстановке внутренних конфликтов и чувства пессимизма относительно возможности успешного разрешения сложных задач [6]. Стремление избежать внутренних конфликтов переходит в стратегию откладывания, которая позволяет временно уменьшить диссонанс и сомнения, тревожность и другие негативные чувства [21].

В-третьих, рассмотрим низкую самооценку как фактор, способный привести к прокрастинации дел из-за страха недостижения результата. Идея

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

откладывания в таком случае основывается на желании индивида отсрочить оценку его способностей и результатов на более поздний момент. Бурка Дж. и Юэн Л. предполагают, что в основе также лежит когнитивное искажение о том, что откладывание выполнения позволит отодвинуть момент оценки [3]. Индивид ожидает получить низкую оценку, так как сам недооценивает свои силы и возможности [22].

Можно заметить, что когнитивный подход имеет сходства с психоаналитическим, однако в отличии от него рассмотренные концепции, связанные с когнитивными искажениями, не акцентируют внимание на тревоге, как основном факторе возникновения прокрастинации.

Гуманистический подход.

Человек, в рамках данного подхода, является уникальной и цельной системой, нацеленной на самосовершенствование. Прокрастинацию в таких условиях следует рассматривать как специфическую защитную реакцию от развития, которая получила название «комплекс Ионы». Маслоу А. и Роджерс К. описывают «комплекс Ионы» в качестве отказа от раскрытия собственного потенциала [23; 24]. В связи с чем прокрастинация представляет собой откладывание саморазвития и избегание ответственности, основанные на страхе свободы.

Позитивная психология.

В рамках данного подхода прокрастинация может быть объяснена концепцией «выученной беспомощности» – когда человек не предпринимает действий для улучшения своего положения, несмотря на наличие у него возможности [25]. Причиной, в частности, откладывания можно назвать предыдущий негативный опыт, осуществление попыток, не принесших позитивные изменения.

Развитие исследований в области прокрастинации привело к расширению понимания этого явления. В течение двух последних десятилетий двадцатого века были изучены внешние факторы, например, неприятные условия и сложность задачи, которые могут влиять

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

на прокрастинацию (Sabini, Silver, 1982) [26]. Установлен факт того, что прокрастинация заключается в отсрочке начала или завершения задуманного действия, то есть разграничен временной компонент проявления прокрастинации (Beswick, Mann, 1994) [27]. Важное значение в этом процессе имеет эмоциональная составляющая, так как откладывание задач связано с переживанием дискомфорта (Solomon, Rothblum, 1984) [28].

Выявлены различные факторы, влияющие на развитие прокрастинации. Единообразие в данном вопросе также не наблюдается, причиной чего можно назвать то, что прокрастинация является обширным и многомерным явлением, которое может проявляться у разных людей по-разному и основываться на разных причинах. В определенных случаях откладывание дел может быть протестом против действий, основанным на ощущении несправедливости в отношении себя со стороны других людей, данную точку зрения представляет Лэй К. Впоследствии в 1991 году эту концепцию, при создании собственной шкалы прокрастинации, использует Тукман Б., включая в нее вопросы, относящиеся к ощущению несправедливости от поставленных задач и сроков выполнения другими людьми [11]. Феррари Дж. обнаруживает, что прокрастинация может возникать в связи с поиском «острых ощущений» и мобилизацией ресурсов, которые возникают при выполнении задач в сжатые сроки [10]. Эта теория связывает прокрастинацию с концепцией Поиска ощущений, предложенной Закерманом М., которая объясняет такое поведение как стремление к рискованным экспериментам [29]. Наконец, отметим теорию Стила, согласно которой, прокрастинацию может вызывать желание получить немедленное удовольствие, которое усиливает свое воздействие при наличии прошлого негативного опыта, связанного с откладываемым делом [30].

В отечественный психологический дискурс феномен «прокрастинация» пришел уже в 21 веке, в связи с чем опыт российских исследователей будет рассмотрен в следующем параграфе.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

1.2 Основные современные направления изучения прокрастинации

В мировом научном психологическом сообществе сохраняется актуальность изучения феномена прокрастинации. Область исследований постепенно расширяется, отходя от теоретического анализа прокрастинации к выявлению ее связей с личностными характеристиками, а также факторов развития прокрастинации у той или иной личности. В 2024 году существует множество теоретических концепций прокрастинации, подкрепленных аналитическими и эмпирическими данными. При этом сохраняются дискуссионные моменты, а также наблюдаются заблуждения.

Прокрастинация и лень – вопрос разграничения феноменов.

Как отмечалось ранее, поведение или состояние человека с признаками, схожими с современным представлением о прокрастинации, присутствовало в античных текстах. Однако проявления бездействия или несвоевременности до двадцатого века связывали именно с понятием «лень». С началом научных изысканий и выделением прокрастинации как самостоятельного психологического явления остро встал вопрос о разграничении признаков прокрастинации и лени [31]. Отметим, что данные понятия нельзя охарактеризовать как синонимы, а их проявления хоть и представляются, на первый взгляд, похожими, на самом деле такими не являются [32].

В историческом контексте состояние лени характеризовалось как с позитивной (лень – процесс познания и единения с окружающим миром), так и негативной (отрицательные последствия бездействия) точки зрения. Лень рассматривалась не в психологическом контексте, а в философском, и обозначалась в качестве нехватки волевой саморегуляции для достижения целей [33]. В подобном смешении представления существовали до появления работ Бурка Дж. и Юэна Л., Милграма Н., Соломон Л. и Ротблюма Э., Лэй К., Стила П. Указанные исследователи начали проводить линию разграничения между «отсутствием желания что-либо делать» и «иррациональным откладыванием на неопределенный срок реализации целей» [34, с. 20].

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Важными критериями являются эмоции, сопровождающие процесс бездействия. В случае лени безделье вызывает скорее положительные эмоции, в то время как при прокрастинации откладывание связано с переживанием дискомфорта. Варваричева Я. И. отмечает, что прокрастинатор ощущает тревогу и «нарастающий страх перед осознаваемыми последствиями откладывания, который чаще всего оказывает на него не мобилизующее, а парализующее воздействие, заставляя откладывать запланированные действия снова и снова, создавая эффект «снежного кома» [6, с. 25; 32, с. 125].

Якиманская И. С. утверждает, что удовольствие может быть стимулировано как активностью, так и пассивностью в поведении. В связи с этим оценивают лень как способ получения удовольствия и снижения излишней активности. Во время паузы человек восстанавливает собственные ресурсы, осознает дальнейшие шаги. Все это приносит ему чувство удовлетворения. Исследовательница указывает на возможность испытать истощение при длительной активности. Концепция лени как ресурсного состояние, согласно данной точки зрения, основано на снижении активности или полном прекращении деятельности на определенное время [35]. Дополнительно заметим, что понятия «лень» и «леность» не имеют единого значения. Лень – это состояние пассивности; в то время как леность описывает качество личности, выработанное в процессе деятельности [36]. Лень как временное состояние чаще всего имеет ситуативный характер, относящийся к конкретному периоду.

Лень не является осознанным выбором человека. Исследователи проблемы лени обращают внимание на то, что одним из ключевых факторов ее возникновения является желание личности получать удовольствие от жизни и отстраняться от работы над делами, которые не соответствуют их желаниям. Ленясь, человек неосознанно стремится снизить активность или прекратить любые действия в отношении достижения сложных целей. В социально-психологическом подходе феномен лени рассматривается как деструктивный механизм, сопровождающий человека стремление к целям и планам,

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

при нехватке волевой активности и организации личности [37]. Такой точки зрения придерживаются Богданова Д. А., Борисов П. П., Селиванов В. И. и другие учёные. Отношение к цели. Когда человек ленится, он равнодушен как к процессу, так и к результату, каким бы он ни был. Прокрастинаторы заинтересованы в результате деятельности и эмоционально включены в процесс, в связи с чем и возникают негативные эмоции при откладывании (Дементий, Карловская, 2013) [38].

На сегодняшний день непосредственно «лень» в психологии изучается редко. Можно встретить исследования этого состояния в связи с процессом обучения. В российской науке над проблемой лени и разработкой диагностического инструментария работали Посохова С. Т., Богданова Д. А., Понарядова Т. В. и другие [39, с. 15]. Понарядова Т. В. не только провела теоретический анализ, но и описала методы преодоления этого состояния и негативных последствий. Среди российских исследователей в начале двадцать первого века было распространено отождествление прокрастинации с ленью из-за культурных традиций русского языка, определяющего лень как «неохоту работать» и «склонность к праздности», а также в связи с отстраненностью советской психологической науки от мировых тенденций исследований. Некоторые психологи, к примеру, Посохова С. Т., придерживаются мнения о том, что прокрастинация является формой проявления лени в зрелом возрасте, другие фиксируют сходство психологических механизмов лени и прокрастинации, выделяя последнюю как самостоятельный феномен (Варваричева Я. И., Ковылин В. С.) [39, с. 15]. Воробьева В. В., Михайлова Е. Л., Якиманская И. С. и Боровская Н. В. также, признавая различия между ленью и прокрастинацией, обращают внимание на то, что именно нарушение мотивации и воли являются общими факторами возникновения данных проявлений [35]. Постепенно, к началу 2010-х исследователи стали разрабатывать систему критериев-отличий. Ключевым обозначили аспект эмоций, как отмечалось выше.

Подводя итог, скажем, что несмотря на то, что лень до сих пор

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

применяется в смежном с прокрастинацией значении, она не отражает полностью проблему иррационального откладывания дел на потом. Понятие «прокрастинация» лучше освещает проблему несвоевременной реализации желаемых целей и осознанного откладывания задач.

Раскроем ключевые признаки прокрастинации, позволяющие отличить ее от других психологических проявлений. Во-первых, это осознанность – прокрастинатор самостоятельно принимает решение откладывать или продолжать деятельность, осознавая последствия. Это решение основывается обычно на внутренних установках и ощущениях, часто не имея связи с внешними условиями. Во-вторых, иррациональность – несмотря на предвидение и ожидание негативных последствий бездействия, прокрастинатор не начинает действовать, выбирая промедление. Так, данное решение обычно является нелогичным и не обоснованным. Это стало важным открытием в исследовании природы феномена откладывания Стила П. [40]. Признак иррациональности можно объяснить теорией гиперболического дисконтирования и теорией временной мотивации [41]. В-третьих, эмоциональный дискомфорт – эмоциональные переживания сопровождают процесс бездействия. Склонность к откладыванию дел на будущее может рассматриваться как личностная диспозиция, так как является устойчивой и проявляющейся в разных условиях [42]. Важно отметить, что принятие решения об изменении планов или смена приоритетов или ценностей нельзя считать прокрастинацией, даже если вследствие этого наблюдается промедление.

На основании данных признаков, описывающих феномен прокрастинации, можно выделить его определение. Итак, в данном исследовании *прокрастинация* понимается как устойчивая диспозиция человека, проявляющаяся в различных сферах его жизни и выражающаяся в регулярном откладывании выполнения задач на более поздний срок, что приводит к негативным последствиям и эмоциональным переживаниям. Данное определение основывается на работах Лэй К., концепции личностных

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

диспозиций Ядова В. А. и признаках исследуемого явления.

Для выявления выраженности прокрастинации используются специальные диагностические методики. Наиболее известными среди них являются методики под авторством Лэй К., Тукмана Б., Стила П.

Цикл прокрастинации. Можно создать сценарий, который свойственен для прокрастинирующей личности, он представляет из себя цикл. Он запускается с того, что внешние характеристики задачи, такие как сложность или непривлекательность, взаимодействуют с внутренними, такими как высокая импульсивность, низкая добросовестность и низкая самооценка (а также другими характеристиками личности). Эти процессы в совокупности приводят к иррациональным убеждениям, например, страху неудачи. Эти убеждения затем приводят к прокрастинации, что может привести к неудовлетворительным результатам и усилению стресса и тревоги. В результате снижается самоэффективность, что затрудняет решение следующей задачи. С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода данный цикл можно назвать когнитивной моделью прокрастинации [43]. Внутренние и внешние процессы не изолированы друг от друга, поэтому знание того, как они взаимодействуют друг с другом, позволяет понять, как возникает прокрастинация у конкретной личности в определенной ситуации.

В рамках современной *когнитивно-поведенческой психологии* прокрастинация рассматривается с точки зрения *убеждений* человека. Именно иррациональные когнитивные убеждения затрудняют выход из цикла прокрастинации, в связи с чем методы управления временем и планирование действий становятся малоэффективными. Например, при наличии убеждения, описанного Ферни в 2009, содержащего уверенность в том, что прокрастинация помогает справиться с задачей или в том, что откладывание неизбежно, а также разрыв между намерением и действием, могут затруднить деятельность без задержек и отсрочек [44]. При наличии устойчивых убеждений применима когнитивно-поведенческая модель

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

терапии, позволяющая «контролировать когнитивные процессы прокрастинатора» [44].

Люди с высокой прокрастинацией отмечают, по данным исследователей Бониуэлл и Зимбардо, что в их жизни отсутствует баланс между работой и отдыхом [45]. Психологи когнитивно-поведенческого подхода рассматривают в качестве помогающего метода в борьбе с прокрастинацией структурирование времени отдыха [46]. Предполагается, что это позволит снизить время откладывания и расширить личностное развитие [45]. Исследования показывают, что структурирование своего досуга может помочь людям применить ту же структуру к своему учебному и рабочему времени (Moore et al., 2003). Установка достижимых и конкретных целей может также уменьшить тенденцию к прокрастинации, как утверждают психологи Бурка и Юэн [3].

Отдельно отметим, что иногда прокрастинаторы откладывают выполнение задачи для ощущения вызова. Хотя Сео в 2011 г. обнаружил, что потоковое состояние полной вовлеченности в деятельность, которая поглощает все внимание человека, как описал Чиксентмихайи в 1990 г., достигается, когда задания выполняются в последнюю минуту и представляют собой сложный и увлекательный опыт, это не приводит к повышению оценок по сравнению с результатами не прокрастинирующих индивидов [43; 47]. Хотя этот опыт может быть привлекательным для прокрастинаторов, он не обязательно приводит к лучшему результату (Seo, 2011) [43]. Так, часто прокрастинаторы откладывают решение или задачу, но не обязательно ради результата, а ради самого ощущения вызова.

Все это требует дальнейших исследований, однако большинство когнитивно-поведенческих психологов сходятся в мнении, что в основном прокрастинация возникает на базе иррациональных убеждений, поэтому именно с ними необходимо работать, чтобы минимизировать влияние откладывающего поведения на жизнь человека.

Подходы к классификации прокрастинации.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Первой классификацией является выделение трех типов откладывания Феррари Дж.:

1) человек испытывает трудности в принятии решений из-за страха перед ответственностью – откладывание принятия решений;

2) человек избегает встреч с неприятными делами, предпочитая заниматься приятными;

3) человек может намеренно откладывать дело до последнего момента с целью наслаждения чувством азарта и принятия вызова.

Данная типология получила название тройственной модели прокрастинации. Аналогичный подход при выстраивании типологии прокрастинации использует Чернышева, выделяя нерешительных, избегающих прокрастинаторов и «искателей острых ощущений» [48]. Однако создание такой подход создал множество дискуссий: исследователи, например, Стил П., не смогли обнаружить значимые различия между категорией «искателей острых ощущений» и «избегающими» прокрастинаторами [40]. Вместе с тем Стил П. создал собственную классификацию прокрастинации:

1) откладывание принятия решений (предварительная стадия);

2) прокрастинация действий.

Дискуссионной также является классификация Милграма Н., выделяющая пять типов прокрастинации:

1) бытовая – откладывание повседневных не сложных дел (уборка, приготовление еды и т.д.);

2) в принятии решений, независимо от их значимости;

3) невротическая – откладывание существенно значимых решений;

4) компульсивная – единовременное проявление у одного человека откладывания принятия решений, бытового и невротического;

5) академическая, связанная с откладыванием учебных задач [49].

Из-за смысловых пересечений классификация была пересмотрена самим Милграмом Н. совместно с Тене Р. Типология была упрощена, и вместо пяти

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

первоначальных выделилось два варианта откладывания: принятия решений и выполнения задач [8]. В результате получилось выделение типов по сферам деятельности, схожей можно назвать классификацию Варваричевой Я. И. В ее представлении прокрастинация делится на учебную, трудовую, социальную и бытовую. В данном случае наблюдается расширение сфер, социальное откладывание связано с взаимодействием с людьми. Является ли обоснованным и перспективным выстраивание типологии прокрастинации по сферам деятельности человека, однозначного ответа на данный вопрос нет. Так, Узинцев В. С. считает, что подобный подход не является рациональным, так как повышение уровня прокрастинации обычно наблюдается у обучающихся людей, и, предполагается, что при классификации учебная прокрастинация будет превалировать.

При изучении вопроса о прокрастинации как полезной характеристике Чу А. Х. К. и Чой Дж. Н. выделили активное и пассивное откладывание. При пассивной прокрастинации человек испытывает эмоциональный дискомфорт, а причиной откладывания служит неспособность быстро принять решение о выполнении наиболее срочной и важной задачи [50, с. 18]. При активной человек сознательно откладывает выполнение дел, концентрируясь на более срочных или важных задачах и действиях [39, с. 19]. А при наступлении необходимого срока активный прокрастинатор мобилизует свои ресурсы для успешной реализации задачи. Похожий принцип выделения полезной и неполезной прокрастинации использует Ильин. Он делит прокрастинаторов на «расслабленных» и «напряженных». Если первый тип занимает время промедления полезными или приятными для себя делами, то для второго типа тревожность является непреодолимым препятствием для успокоения и последующей успешной работы [51].

По результатам анализа, можно сделать вывод, что ни одна из представленных типологий не является полностью принятой психологическим сообществом. Мы предполагаем, что для эффективного структурирования необходим многофакторный подход к определению видов

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

откладывающего поведения.

Итак, прокрастинация является многомерным феноменом, в связи с этим современные исследования стремятся охватить как можно больше аспектов, связанных с откладыванием. В рамках дифференциальной психологии прокрастинация рассматривается как характеристика личности, которая проявляется в устойчивом стремлении к отсрочке действий. Индивидуальные особенности прокрастинации могут быть выявлены эмпирически, поэтому исследования в этой области уделяют внимание связи прокрастинации с различными аспектами личности, такими, как пятифакторная, шестифакторная модель личности, перфекционизм, самооценка и иными характеристиками. В клинической психологии прокрастинация, напротив, не исследуется как отдельный психологический феномен, а изучается в качестве проявления депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства, синдрома дефицита внимания, а также других расстройств [6]. Основной целью исследований в подходе является определение причин возникновения откладывания и разработка психотерапевтических инструментов преодоления прокрастинации.

Прокрастинация является важным объектом изучения для психологов, исследующих разные стороны мотивации. Свои теории они основывают на следующих теориях: теория самоопределения, теория временной мотивации, теория контроля за действием [39]. Так, исследование Кормачевой И. Н., опирающееся на работы Ломова Б. Ф. и его учеников, показывает, что для прокрастинации имеют ключевое значение эмоциональные, волевые и мотивационные факторы [52]. В рамках данного подхода рассматриваются связи прокрастинации со страхом ошибки, неудачи, влияние конкретных видов мотивации на тенденцию к откладыванию. Смежным подходом является ситуативный. Несмотря на то, что он делает акцент особенностях восприятия конкретных ситуаций, которые могут сподвигнуть к откладыванию, также рассматривается мотивационная составляющая восприятия задания, жесткость или гибкость сроков,

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

понятность инструкции, субъективной трудности и её привлекательности [6].

Итак, область исследований постепенно расширяется, отходя от теоретического анализа прокрастинации к выявлению взаимосвязей с личностными характеристиками, а также предикторов развития прокрастинации у той или иной личности.

В России внимание к феномену прокрастинации было обращено лишь в начале XXI века из-за изолированности советской науки от мировых исследовательских тенденций. В российском научном поле прокрастинация часто рассматривается как негативное явление или дезадаптивная стратегия совладания со стрессом (Виндекер, Останина), связанная с недостаточным регулятивным потенциалом (Дементий, Карловская). Еще одна особенность, через которую определяют прокрастинацию исследователи Мещеряков, Варваричева – ее осознанный характер [6, с. 25]. Некоторые исследователи относят прокрастинацию к поведенческим паттернам. Например, автор Ковылин В. С. раскрывает ее как «паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается» [41]. Прокрастинирующей называется такая личность, которая имеет склонность «к оттягиванию и откладыванию выполнения различных, даже самых важных, актуальных дел и задач, а также принятия решений» (Мещерякова Б. Г. и Зинченко В. П.) [6, с. 25].

В целом, прокрастинацию определяют в качестве сложного психологического феномена, включающего поведенческие, эмоциональные, и познавательные аспекты, связанные с мотивацией личности, так описывает этот феномен Варваричева Я. И. [32].

Большинство исследований направлено на поиск и анализ взаимосвязей прокрастинации с личностными характеристиками и особенностями. Шемякина О. В. анализирует прокрастинацию с двух точек зрения: как психологическую защиту избегания, негативно влияющую на адаптацию личности, и как копинг-стратегию, способную помочь в самореализации. Проведенное исследовательницей корреляционное исследование показало,

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

что высокий уровень прокрастинации связан с повышенным стрессом [53]. Климова А. В., Ивутина Е. П. и Шуракова Е. С. также рассматривают прокрастинацию как форму защитного или совладающего поведения, связывая ее с тревожностью, стрессом, ответственностью, самоконтролем и мотивацией [39, с. 16].

Мотивационно-волевую сферу прокрастинирующей личности рассматривает Киселева М. А., и, в соответствии с исследовательскими данными, она характеризуется отсутствием готовности преодолевать трудности, что приводит к отсрочке начала выполнения задачи. А само откладывание ограничивает возможность самореализации и адаптации личности [54].

Карловская Н. Н., Дементева Л. И., Дворник М. С. продолжают исследования Стила П. и изучают взаимосвязь временной перспективы и прокрастинации. Выявлено, что прокрастинаторы обычно ориентированы на настоящее время, откладывая решение задач на отдаленное будущее из-за несбалансированности временной перспективы [39].

Неврюев А. Н. и Мохова С. Б. выделяют внутренние факторы прокрастинации, которые зависят от особенностей человека. Они выявили, что откладывание связано с такими аспектами, как «большая пятерка» личностных черт, уровень самоконтроля, стремление к совершенству, способность преодолевать различные жизненные трудности, мотивационные особенности и тревожность [39, с. 24]. Внешние факторы откладывания связаны с характеристиками задач: сложность, последствия выполнения или невыполнения. По мнению Барабанщиковой В., такое разделение условно, так как оценка внешних факторов всегда оценивается через призму индивидуальных особенностей человека, и связь между ними имеет более сложный, опосредованный характер [9].

Как отмечено ранее, основным направлением изучения прокрастинации является определение связей и влияния различных индивидуальных особенностей, к которым могут относиться не только психологические

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

характеристики.

Исследование *фактора пола* в развитии прокрастинации.

Нет однозначного ответа на этот вопрос. Некоторые российские и зарубежные исследователи, например, Каяшева, Фишер, не находят различий в уровне прокрастинации между мужчинами и женщинами [55; 56]. В это же время другие указывают на различия в причинах прокрастинации у обоих полов. У женщин высокий уровень тревоги и страх неудачи считаются основными предикторами развития тенденции откладывать дела, по данным Ковылина и Варваричевой. Виндекер О. С. отмечает, что в основном прокрастинацию вызывают разнообразные внутренние, контролируемые особенности и характеристики. Недостаточный самоконтроль называют фактором прокрастинации, характерным для мужчин, некоторые зарубежные исследователи, например, Стил П. Результаты исследования Виндекер О. С., Лебедева С. Ю. и Сморкаловой Т. Л. показали, что различия у женщин и мужчин были выявлены в отношении локуса каузальности: женщины чаще всего указывали на внутренние причины прокрастинации, такие как «я не могу сосредоточиться» или «я легко отвлекаюсь» [57]. В целом, отсутствуют однозначные данные о том, женщины или мужчины больше подвержены прокрастинации, и каковы особенности процесса откладывания.

Исследование возрастных особенностей проявления прокрастинации. Имеющиеся данные не позволяют сделать однозначный вывод об изменениях проявлений прокрастинации с течением времени и переходом от одной возрастной группы к другой.

Значительная доля всех имеющихся исследований прокрастинации основывается на эмпирических данных, полученных на студенческих выборках (Соломон, Карловская, Баранова, Стил, Узинцев и другие). Данные исследования показывают, что в период обучения примерно 85–90 % студентов периодически сталкиваются с прокрастинацией (Ellis, Knaus, 1977; O’Brien, 2002), а примерно 75 % постоянно откладывают дела (Solomon, Rothblum, 1984) [2; 28]. Отечественные исследования показывают схожие

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

результаты, например, Ковылин отмечает, что 46–95 % учащихся считают себя прокрастинаторами. Количество прокрастинаторов с возрастом снижается, и только около 20 % сорокалетних респондентов признаются, что сталкиваются с этой проблемой (Harriott, Ferrari, 1997) [58]. Руднова Н. А. предполагает, что с возрастом уровень прокрастинации снижается благодаря выработанным схемам преодоления откладывания [6].

Прокрастинация в возрасте от 17 до 23 лет исследуется в контексте учебной деятельности, в то время как у лиц старшего возраста – в профессиональной (Rosen, 2013; Неяскина, Сибирцева, 2016) [6]. Прокрастинация в зрелом возрасте изучена слабо, тем не менее выявлены связи с мотивацией, регуляцией и стрессом (Hen, Goroshit, 2018; Королева, 2017; Дементий, Карловская, 2013; Барабанщикова, Каминская, 2013) [6]. В профессиональной сфере прокрастинация может быть менее выражена из-за быстрых негативных последствий. При этом некоторые дела во взрослом возрасте человек может откладывать из-за более длительного результата или несущественных последствий. Также отдельным аспектом изучается прокрастинация активных пользователей соцсетей (Корниенко, Руднова, 2018). В целом, несмотря на определенные различия в проявлении прокрастинации у людей разных возрастов, на данный момент нет установленных закономерностей и причин развития этого феномена в том или ином возрасте.

1.3 Постановка проблемы исследования связи прокрастинации с различными личностными характеристиками

В данном исследовании внимание уделяется взаимосвязи личностных характеристик и склонности откладывать дела на более поздний срок; выявляются различия в выраженности тех или иных характеристик в зависимости от уровня прокрастинации; а также анализируется вклад отдельных характеристик личности в прокрастинацию и выявить значимые

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

предикторы активного откладывания дел. Наличие отечественного и зарубежного эмпирического материала о многочисленных взаимосвязях прокрастинации с различными психологическими феноменами неизбежно требует упорядочивания, уточнения и дополнения полученных фактов, именно это открывает поле возможностей для реализации данного исследования.

Данное исследование формируется на заинтересованности в том, насколько в современных реалиях черты личности, стратегии совладания, имплицитные представления об эмоциях и рефлексия связаны с прокрастинацией у взрослых людей, какие роли они играют в формировании поведения откладывания, есть ли особенности в выраженности рассматриваемых личностных характеристик у людей с разным уровнем прокрастинации. Основная часть имеющихся эмпирических данных о взаимосвязи прокрастинации и различных личностных характеристик (таких как черты личности, копинг-стратегии, рефлексия и имплицитные представления об эмоциях) получена в отдельных исследованиях, большинство подобных исследований проводились на студенческой выборке. Анализируя литературу, связанную с поиском особенностей, связей и предикторов прокрастинации, мы выяснили, что данная проблематика, на сегодняшний день, остается малоизученной, что подтверждает актуальность данного исследования.

Прокрастинация и модель черт личности.

Множество научных исследований направлено на выявление связей прокрастинации с личностными чертами, наибольший интерес представляют модели личности, объединяющие в себе несколько черт личности. В соответствии с теорией черт, личность представляет собой иерархическую структуру устойчивых характеристик [6, с. 39]. Поиск взаимосвязей прокрастинации с чертами личности из многофакторных моделей, а также поиск предикторов среди этих черт, является важным, позволяя лучше понять, выраженность каких черт может способствовать или препятствовать

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

развитию прокрастинации. Все вышеперечисленное может помочь в прогнозировании, предотвращении данного поведенческого паттерна.

Наибольшее распространение получили исследования в связи с пятифакторной моделью личности. В течение XX века проводились попытки создать модель личности, способную объяснить поведение человека и быть универсальной для всех. Пятифакторная модель личности («Большая пятерка»), разработанная МакКреем Р. и Костой П., включает Нейротизм (Эмоциональность), Экстраверсию, Открытость опыту, Доброжелательность и Добросовестность. Долгое время данная модель являлась наиболее распространенной в исследованиях и практической психологии. Однако в 2007 году данная модель была модифицирована Эштоном М. К. и Ли К. Новая версия получила название шестифакторная модель HEXACO [59]. В качестве новой шестой черты выделена Честность (Скромность).

Гипотезы о влиянии черт личности на прокрастинацию, о поиске взаимосвязей находят поддержку в ряде отечественных и зарубежных исследователей. Одно из первых исследований, проведенных Джонсоном и Блумом в 1993 году в рамках модели большой пятерки, показало связь между прокрастинацией и добросовестностью, а также эмоциональностью [6]. Схожие данные в отношении черты добросовестности предоставляют Шоувенбург Г. и Лэй К. по результатам двух исследований – в Нидерландах и Канаде [60].

Многие исследования подтверждают взаимосвязь уровня прокрастинации с добросовестностью и эмоциональностью. Однако наблюдаются и противоречивые результаты, к примеру, МакКоун В. выявил, что высокая выраженность может быть у людей и с низким, и с высоким уровнем эмоциональности [61]. В исследовании Уотсон Д. выявлен интересный момент: высокий уровень нейротизма способен вызвать тенденцию к откладыванию при наличии выраженной депрессии и развитого самосознания [62].

Несмотря на то, что есть достаточное число упоминаний связи

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

эмоциональности (нейротизма) с прокрастинацией, по результатам исследований Мун С. и Иллингворт А. предиктором прокрастинации является именно добросовестность [6; 63]. Опросник личности HEXACO может использоваться для прогнозирования поведения человека [64]. Это позволяет изучать влияние черт личности на развитие прокрастинации. Отметим, что несмотря на то, что HEXACO адаптирована на русский язык во второй половине 2010-х, существуют исследования, показывающие роль указанных черт личности в проявлении прокрастинации. Так, Руднова Н. А. выявляет, что добросовестность вносит значимый вклад в прокрастинацию, нивелируя тенденцию к откладыванию при сильной своей выраженности [6].

Таким образом, изучение личностных черт HEXACO в связи с прокрастинацией представляет интерес, так как данный вопрос не является достаточно разработанным, а имеющиеся данные сложно назвать однозначными. На основании вышеуказанных исследований и данных мы выдвигаем предположения:

1) о положительной связи прокрастинации с эмоциональностью (нейротизмом);

2) о большей выраженности эмоциональность и меньшей выраженности добросовестности у прокрастинаторов, по сравнению с непрокрастинаторами;

3) о добросовестности как предикторе прокрастинации.

Прокрастинация и копинг-стратегии.

Изучение связи прокрастинации и копинг-стратегий является важным в современной научной психологии, поскольку эти два понятия тесно связаны между собой и играют важную роль в понимании и преодолении проблем откладывания. Прокрастинация, как отсрочка начала выполнения задач или отложение их на потом, может являться результатом стресса или столкновения с неприятными, трудными ситуациями и задачами. Копинг-стратегии (стратегии совладания) – это методы, которые человек осознанно применяет для преодоления трудностей [65]. Различные

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

исследования подтверждают важность изучения связи прокрастинации и копинг-стратегий. Предполагается, что люди, склонные к откладыванию, часто выбирают неадаптивные стратегии.

Даутчет Дж. и Ласейнс А. (2014); Лоренцо Дж. и Ким Д. (2017) обнаружили, что индивиды, часто прибегающие к пассивным стратегиям копинга (например, дистанцирование, уход в апатию и т.д.), имеют более высокую склонность к прокрастинации [66; 67]. Следовательно, понимание этих взаимосвязей может помочь разработать эффективные стратегии преодоления прокрастинации на основе адаптивного способа совладания. Исследование Хендрикса Р. и Кроснес Б. 2013 года показало, что студенты, склонные к прокрастинации, чаще используют стратегии копинга, направленные на избегание проблемы, чем активные стратегии решения проблемы [68]. Существуют также исследования, акцентирующие внимание на адаптивных копинг-стратегиях в связи с прокрастинацией. Франклин Дж. и Мардали М. в 2016 году обнаружили, что успешное преодоление прокрастинации связано с применением адаптивных стратегий копинга, таких как планирование и привлечение поддержки окружающих [69].

Российские исследователи Солынин Н. Э., Лингурарь А. В. в своем исследовании получили значимые различия в стратегиях «бегство, избегание», «дистанцирование», «планирование решения проблемы» на студенческой выборке с разным уровнем прокрастинации [65]. Однако в целом, среди отечественных исследований описание влияния предпочитаемых стратегий совладания на прокрастинацию практически не представлено, поэтому есть необходимость установления данных.

Таким образом, исследования подтверждают важность изучения взаимосвязи между прокрастинацией и копинг-стратегиями для разработки эффективных способов минимизации влияния прокрастинации. На основании вышеуказанных исследований и данных мы выдвигаем предположения:

1) о положительной связи прокрастинации со стратегиями «дистанцирование» и «бегство и избегание»;

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

2) о том, что эффективные стратегии чаще применяют люди с низкой выраженностью прокрастинации;

3) о влиянии применения избегающих копинг-стратегий на повышение уровня прокрастинации, а также о положительном влиянии эффективных стратегий на снижение прокрастинации.

Прокрастинация и квазирефлексия.

Вопрос связи рефлексии с прокрастинацией изучен слабо, по причине того, что первоначально прокрастинация рассматривалась исследователями как поведенческая характеристика. При этом существует подход, в рамках которого прокрастинация рассматривается как дезадаптивная стратегия совладания, которая основана на желании избежать когнитивного диссонанса и избавиться, хотя бы на время отсрочки, от внутренних конфликтов. Выбор такой стратегии справления связан с трудностями в принятии решений. Многие специалисты в области когнитивной психологии поддерживают эту концепцию. Еще в 1977 году Дженис и Манн представили теорию конфликта при принятии решений, а в 1988 году Ротблюм и Манн определили прокрастинацию как процесс принятия решений в условиях внутренних противоречий и пессимистического отношения к возможности успешного решения сложных задач [21]. Попытка избежать внутренних противоречий приводит к применению стратегии откладывания, которая временно уменьшает чувство диссонанса, тревожности, а также выраженности других негативных эмоций и чувств [21].

Рефлексия – это способность человека анализировать свои мысли, состояние и окружающую действительность. Рефлексия позволяет человеку осознать свои мотивы и внутренние конфликты, которые могут приводить к отсрочке начала работы и выполнения задач. Различные исследования показывают, что рефлексия способствует развитию самоуправления, улучшает регуляцию эмоций, помогает лучше планировать свои действия и принимать осознанные решения. Также существуют данные о том, что рефлексивные размышления связаны с выбором адаптивных

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

и неадаптивных стратегий поведения при столкновении с трудной или неприятной ситуацией. Человеку свойственны разные типы рефлексии:

1) интроспекция – сосредоточенность на собственном состоянии [70];

2) системная рефлексия – самодистанцирование, позволяющее оценить себя и окружающую действительность с разных сторон;

3) квазирефлексия – отстраненные размышления, не имеющие прямого отношения к текущей ситуации.

Результаты исследования психологов Хенн С. и Крютер К. показали, что для прокрастинирующих людей более характерно погружение в пространные размышления, чем для людей с низкой прокрастинацией. В данном исследовании обнаружена прямая связь уровня прокрастинации с выраженностью квазирефлексии [71]. Интересные результаты были получены в работе Штифель Д., который выявил, что «квазирефлексивные» люди склонны к более выраженной прокрастинации, так как чаще позволяют эмоциям и ситуационным факторам влиять на свои действия [72].

На российских выборках можно найти немного исследований, связывающих прокрастинацию и рефлексию. Одним из них является работа Теплова А. В., который в 2023 году провел эмпирическое исследование на студенческой выборке и выявил прямую связь между квазирефлексией и таким видом прокрастинации, как академическая [73].

В данной работе для оценки выраженности типов рефлексии применяется методика Леонтьева Д. А., Осина Е. Н. «Дифференциальный тип рефлексии». Результаты проверки критериальной валидности методики свидетельствуют о более низкой выраженности непродуктивных типов рефлексии у успешных предпринимателей и руководителей [70, с. 125]. Авторы методики относят квазирефлексию к непродуктивным типам. Представляет интерес анализ влияния квазирефлексии на проявления прокрастинирующего поведения, которое потенциально может негативно сказываться на будущей эффективности деятельности человека.

На основании вышеуказанных исследований и данных мы выдвигаем

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

предположения:

1) о связи прокрастинации с квазирефлексией;

2) о меньшей склонности людей с низким уровнем прокрастинации к квазирефлексии;

3) о влиянии высокой квазирефлексии на уровень прокрастинации.

Дальнейшие исследования в области взаимосвязи рефлексии с прокрастинацией могут расширить научные данные и позволят разработать практические рекомендации для снижения негативного влияния прокрастинации на человека.

Прокрастинация и имплицитные представления об эмоциях.

Вопрос о связи прокрастинации и эмоциональных особенностей личности исследован слабо, особенно со стороны когнитивно-поведенческого подхода. Одним из таких исследований является работа Кормачёвой И. Н., в котором было выявлено, что определенную степень влияния на прокрастинацию оказывают две эмоциональные детерминанты: эмоциональные переживания астенического типа и астенический тип переживания, свойственные человеку в состоянии фрустрации [52]. Таким образом, изучение специфики связи прокрастинации с эмоциональными особенностями личности может стать полем для дальнейших научных исследований.

Во взаимосвязи с прокрастинацией интересно обратить внимание на эмоциональные схемы (термин, применяемый в когнитивно-поведенческом подходе). В рамках когнитивно-поведенческой психологии важно выявлять структуры, сформированные на основе предыдущего опыта. Эти структуры могут способствовать иррациональной оценке текущих ситуаций и собственного состояния, и возникновению неадаптивных реакций [74]. То, как человек относится с возникающим у него эмоциям, часто в моменте не осознавая паттерны мышления – в этом скрываются имплицитные представления. Лихи Р. является автором терапии эмоциональных схем. Эмоциональные схемы – это бессознательные интерпретации и ожидания

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

относительно эмоций и реакций на них [74, с. 51]. Ярко выраженные имплицитные представления чаще всего являются иррациональными. Лихи Р. выделяет 14 схем, таких как обесценивание, чрезмерная рациональность, инвалидация, руминации, потеря контроля, бесчувственность, слабая выраженность эмоций, обвинение, упрощенный взгляд, непринятие, непонятность, низкий консенсус, вина и стыд, длительность [74].

Канадский исследователь прокрастинирующего поведения Пичил Т. изучает эмоциональные аспекты откладывания, включая влияние эмоциональных схем. В рамках исследования отмечался опыт респондентов о том, что повторяющиеся эмоциональные состояния и реакции на них оказывают влияние на способность принимать решения и действовать. В результате Пичил Т. связывает развитие прокрастинации со слабым эмоциональным контролем (схема «потеря контроля»). По его мнению, для того, чтобы начать заниматься делом, которое вызывает негативные эмоции, важно иметь способность к саморегуляции и самоконтролю. Именно слабый контроль над эмоциональной сферой является одной из причин прокрастинации [12]. Осознание своих эмоциональных схем и работа с ними могут помочь в снижении тенденции к откладыванию.

Таким образом, исследователь выявляет важность эмоциональных схем в формировании откладывающего поведения и выдвигает предположение о необходимости учета их влияния при разработке методов борьбы с прокрастинацией.

На основании вышеуказанных данных мы выдвигаем предположения:

1) о положительной связи прокрастинации с иррациональными представлениями об эмоциях;

2) о том, что люди с низкой прокрастинацией имеют более рациональное представление об эмоциях;

3) о влиянии слабого самоконтроля на повышение уровня прокрастинации.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Выводы по главе

Подведем итоги обзору научной литературы. В результате анализа различных исследований, можно сделать вывод о том, что исследование прокрастинации направлено на поиск новых идей о ее психологическом содержании, а не просто на подтверждение или опровержение существующих гипотез. Это указывает на сложность и многогранность исследуемого явления, что открывает новые перспективы для последующих теоретических и экспериментальных исследований.

Термин «прокрастинация» в современном понимании не был широко распространен или использовался в литературе до XX века, когда начали исследоваться и анализироваться психологические и социологические аспекты данного явления. Впервые термин «прокрастинация» появился в поле научных дискуссий в 1977 году, в связи с работой Эллиса А. и Науса У. Дж., в которой прокрастинация определяется как тактика поведения, связанная с иррациональными убеждениями человека. В текущее время прокрастинация наиболее активно рассматривается в рамках когнитивно-поведенческого подхода.

На момент проведения данного исследования можно заметить следующие пробелы в научной разработанности проблемы прокрастинации: отсутствие единого подхода к трактовке феномена, построению классификации; противоречивость в подходах к выявлению причин прокрастинации; ограниченность диагностических инструментов выявления выраженности откладывания. В целом, на основании анализа различных трактовок можно выделить три признака прокрастинации: осознанность; иррациональность, а также сопровождение процесса откладывания психоэмоциональным напряжением и дискомфортом. Прокрастинация может возникать из-за внутреннего конфликта, вызывающего мотивационные противоречия. Проблема преодоления прокрастинации в том, что у нас всегда есть множество противоречивых устремлений, которые находятся

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

во внутреннем конфликте друг с другом. Кроме того, прокрастинация может быть связана с переутомлением организма, когда выполнение задач становится трудным из-за отсутствия необходимых ресурсов.

Степень научной разработанности проблемы прокрастинации. Несмотря на то, что прошло немного времени с момента привлечения внимания к феномену прокрастинации, особенно в рамках российского психологического сообщества, существует значительный объем эмпирических исследований по данной теме. Большинство из них имеют локальную направленность, сопоставляя прокрастинацию только с одним психологическим или социальным феноменом. Например, исследования Феррари, Виндекер связаны с выявлением средовых факторов; изыскания Лебедевой, Карловской – с временной перспективой откладывания; работа Карловской и Барановой направлена на анализ последствий прокрастинации.

Существуют исследования о связи прокрастинации и черт личности (Ли; Мун и Иллингворт). В основном, подобные исследования базируются на пятифакторной модели черт личности, исследований же, основанных на обновленной шестифакторной модели HEXACO мало, так, можно назвать исследование Рудновой Н. А.

Исследования связей копинг-стратегий и прокрастинации представлены в научном сообществе (Хендрикс Р. и Кроснес Б.; Франклин Дж., Мардали М.; Солынин Н. Э. и Лингурарь А. В.), но уступают в разработанности исследованиям связи прокрастинации и защитных механизмов. В отличие от защитных механизмов, копинг-стратегии являются осознаваемыми, и при выявлении их влияния на уровень прокрастинации можно двигаться в направлении поиска «ключа» к откладыванию дел на потом. Также в научной базе недостаточно широко представлен вопрос, рассматривающий прокрастинацию во взаимосвязи с эмоциональной сферой человека (Кормачёва И. Н.), в частности, эмоциональными схемами (Пичил Т.), способностью человека к рефлексии (Теплов А. В.; Хенн С. и Крютер К.; Штифель Д.). Исследование направленно на изучение данных вопросов.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ С ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ

2.1 Общая организация исследования и характеристика выборки

Эмпирическое исследование проведено помощью Google-форм в период с августа по декабрь 2023 года. На первом этапе проводится литературный обзор и анализ научных источников, с целью определения подходов к изучению прокрастинации, направлений исследований данного феномена в связи с различными личностными характеристиками; происходит обозначение цели исследования, задач, подбор исследовательских методик. На втором этапе исследования проводится сбор эмпирического материала. Третий этап включает в себя обработку и интерпретацию данных эмпирического исследования; подведение итогов, представление выводов и оформление выпускной квалификационной работы.

В качестве основной гипотезы данного исследования выступило предположение о том, что прокрастинация положительно связана с эмоциональностью как чертой личности, копинг-стратегиями (стратегиями совладания) «дистанцирование» и «бегство-избегание», с квазирефлексией, а также иррациональными представлениями об эмоциях. Основанием для выдвижения гипотезы являются данные, полученные в исследовательских работах:

1) в части предположения о наличии прямой связи прокрастинации с эмоциональностью как чертой личности: исследования Джонсона Дж. Л. и Блум М. А., Шоувенбург Г. и Лэй К., Рудновой Н. А.;

2) в части предположения о наличии прямой связи прокрастинации с копинг-стратегиями «дистанцирование» и «бегство-избегание»: исследования Даутчет Дж. и Ласейнс А., Лоренцо Дж. и Ким Д., Солынина Н. Э., Лингурарь А. В.;

3) в части предположения о наличии прямой связи прокрастинации

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

с квазирефлексией: исследования Хенн С. и Крютер К., Штифель Д., Теплова А. В.;

4) в части предположения о наличии прямой связи прокрастинации с иррациональными представлениями об эмоциях: исследования Пичила Т., Кормачёвой И. Н.

В качестве первой дополнительной гипотезы мы выдвинули предположение о том, что прокрастинаторы более эмоциональные и менее добросовестные по сравнению с непрокрастинаторами; непрокрастинаторы чаще используют эффективные копинг-стратегии, не склонны к квазирефлексии и имеют более рациональное представление об эмоциях. Основанием для выдвижения гипотезы являются данные, полученные в исследовательских работах:

1) в части предположения о том, что прокрастинаторы более эмоциональные и менее добросовестные по сравнению с теми, кто не откладывает дела: исследования МакКоун В., Уотсон Д., Рудновой Н. А.;

2) в части предположения о том, что непрокрастинаторы чаще используют эффективные копинг-стратегии: исследования Хендрикса Р. и Кроснес Р., Солынина Н. Э., Лингурарь А. В.;

3) в части предположения о том, что непрокрастинаторы не склонны к квазирефлексии: исследования Хенн С. и Крютер К., Штифель Д.;

4) в части предположения о том, что непрокрастинаторы имеют более рациональное представление об эмоциях: исследование Пичила Т.

В качестве второй дополнительной гипотезы мы выдвинули предположение о том, что высокая квазирефлексия, слабый самоконтроль и избегающие копинг-стратегии влияют на уровень прокрастинации; при этом добросовестность и эффективные копинг-стратегии являются причинами снижения прокрастинации. Основанием для выдвижения гипотезы являются данные, полученные в исследовательских работах:

1) в части предположения о том, что высокая квазирефлексия, слабый самоконтроль и избегающие копинг-стратегии влияют на уровень

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

прокрастинации: исследования Франклин Дж. и Мардали М., Теплова А. В., Леонтьева Д. А. и Осина Е. Н., Пичила Т.;

2) в части предположения о том, что добросовестность и эффективные копинг-стратегии являются факторами снижения прокрастинации: исследования Мун С. и Иллингворт А., Рудновой Н. А.

Общая характеристика выборочной совокупности эмпирического исследования.

Средний возраст респондента – 34,1 лет. Минимально представленный возраст в выборке – 17 лет, максимальный – 69 лет.

Всего в исследовании приняли участие 123 человека, из них 46 мужчин и 77 женщин, что составляет соответственно 37,4 % и 62,6 % от всей совокупности респондентов. Описание выборки представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Описание выборочной совокупности

	Мужчины	Женщины	Общая выборка
Средний возраст, лет	37,46	32,06	34,1
Количество, чел.	46	77	123
Есть опыт работы с психологом, чел.	10	32	42
Нет опыта работы с психологом, чел.	36	45	81

Отметим, что у 34,15 % испытуемых есть опыт работы с психологом, но большая часть выборки опыта работы с психологом не имеет (данные таблицы 1). Отметим различия в выборках мужчин и женщин: 41,56 % женщин работали с психологом, мужчины, напротив, реже обращаются за психологической помощью, соответствующая доля составляет 21,74 %.

На рисунке 1 представлены диаграммы с распределением респондентов с разным уровнем образования и родом деятельности.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

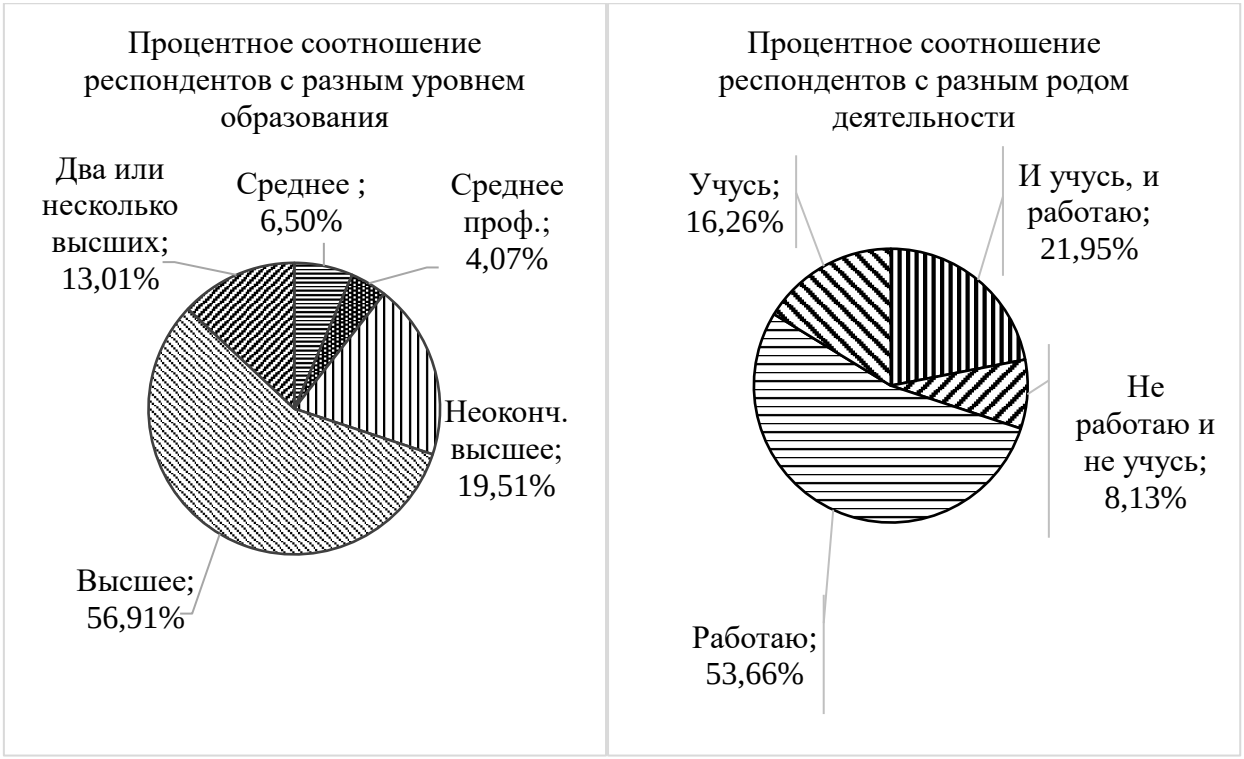

Рисунок 1 – Процентное соотношение респондентов с разным уровнем образования и родом деятельности

На рисунке 1 видно, что в выборке превалируют респонденты, имеющие одно или несколько высших образований, их совокупная доля составляет 69,92 % от всех испытуемых. Диаграмма демонстрирует, что больше половины выборки составляют работающие респонденты, при этом больше четверти опрошенных заняты учебной деятельностью. Среди неработающих респондентов можно отметить пенсионеров и опрошенных, занятых ведением домашнего хозяйства. Перечислим сферы деятельности обучающихся и работающих испытуемых: программирование и IT-сфера, продажи, социальная сфера, молодежная политика и муниципальная служба, логистика, строительство, инженерия и металлургия, журналистика, медицина и здравоохранение, репетиторство, образование, юриспруденция, банковская сфера, экономика и финансы, психология. Таким образом, среди областей обучения и работы респондентов представлена как сфера услуг, так и сфера производственной деятельности.

При проведении исследования использованы *пять опросников*, каждый

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

из которых направлен на изучение одной из следующих характеристик:

1) уровень общей прокрастинации (шкала общей прокрастинации Лэй К. Х. в адаптации Виндекер О. С., Останиной М. В.);

2) преобладающие черты личности (опросник HEXACO-PI-R-60 Ли К., Эштона М. в адаптации Егоровой М. С., Паршиковой О. В.);

3) применяемые копинг-стратегии (опросник способов совладания Лазаруса Р., Фолкман С., адаптированная Крюковой Т. Л., Куфтяк Е. В., Замышляевой М. С.);

4) преобладающий тип рефлексии (опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Леонтьева Д. А., Лаптевой Е. М., Осина Е. Н., Салиховой А. Ж.);

5) имплицитные представления об эмоциях (шкала эмоциональных схем Роберта Лихи в адаптации Сироты Н. А., Московченко Д. В., Ялтонского В. М., Кочеткова Я. А., Ялтонской А. В.).

Шкала общей прокрастинации К. Х. Лэй в адаптации Виндекер О. С., Останиной М. В. (General Procrastination Scale, Clarry H. Lay).

На данный момент, это одна из наиболее известных и активно применяемых методик для определения уровня прокрастинации.

Автор методики – канадский психолог и исследовательница прокрастинации Клэрри Лэй. Опросник разработан в 1986 году и позволяет определить выраженность склонности откладывать дела «на потом». Клэрри Лэй считает, что откладывание дел проявляется как устойчивая личностная характеристика, негативно влияющая на успешность человека [13].

На русский язык методика адаптирована Виндекер О. С. и Останиной М. В. в 2014 году. На русском методика апробировалась с участием студентов департамента психологии и химического факультета УрФУ. Общая численность выборки составила 97 человек (22 мужчины и 75 женщин в возрасте от 18 до 24 лет) [75].

Опросник является одномерным и состоит из 20 утверждений (10 из них являются обратными), касающихся откладывания дел «на потом» в различных обстоятельствах. Методика рассчитана на время прохождения 3-5 минут.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

В качестве ответов предлагается пятибалльная система Лайкерта (от 1 – совершенно не характерно до 5 – абсолютно характерно).

Методика содержит одну диагностическую шкалу которая фиксирует три уровня прокрастинации. Высокие значения результатов по данной шкале (от 68 до 100 баллов) соответствуют выраженной прокрастинации, склонности откладывать дела «на потом». Многие задачи откладываются на неопределенный срок и выполняются в максимально короткий промежуток времени перед дедлайном. Нередко выраженная склонность откладывать дела влечет за собой негативные последствия и переживания, именно поэтому у человека возникает потребность в преодолении данной особенности.

Средние значения (от 43 до 67 баллов) – гибкость при распределении времени – соответствует способности адекватно распределять задачи и оценивать усилия, необходимые для их выполнения. В первую очередь, необходимое время отдается запланированным задачам, затем оставшиеся дела распределяются по степени важности в течение дня (недели и т.д.). В исключительных случаях дела могут быть отложены на потом, если такой подход считается эффективным.

Низкие значения (от 20 до 42 баллов) соответствуют низкому уровню выраженности прокрастинации, крайне редким ее проявлениям. Это можно интерпретировать как устойчивую способность, в первую очередь, выполнить запланированные задачи, а затем заниматься остальными делами; распределение времени на выполнение задач по степени важности. С другой стороны данные значения могут быть связаны с проявлением противоположного прокрастинации свойства – делать все «не мешкая», возможно, даже импульсивно.

Внутренняя согласованность пунктов опросника оценивалась посредством альфа Кронбаха и варьировалась в незначительных пределах при удалении отдельных пунктов (от 0,93 до 0,94). Коэффициент корреляции Спирмена между отдельным пунктом и итоговым показателем по шкале варьировался от 0,34 до 0,67, что также говорит о высокой одномоментной

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

надежности опросника.

Опросник HEXACO-PI-R-60 Ли К., Эштона М. в адаптации Егоровой М. С., Паршиковой О. В.

Канадские профессора психологии Эштон М. К. и Ли К. в 2007 году разработали модель личностных черт HEXACO, основываясь на теории черт [6]. Назначение методики – определение выраженности диспозиционных черт личности. Теоретической основой, на которой Эштон и Ли создали личностный опросник HEXACO, послужили черты личности Большой пятерки. Эштон и Ли изучали мультикультурный и мульти языковой аспект личностных характеристик, они добавили шестой фактор. Методику HEXACO называют модификацией модели Большая пятерка. Опросник направлен на диагностику шести личностных черт, по содержанию близких (но не эквивалентных) с чертами Большой пятерки – Эмоциональность, Экстраверсия, Доброжелательность, Добросовестность и Открытость новому опыту. Шестая черта – Честность (Скромность) – была выделена в результате научных изысканий, проведенных авторами методики [59]. Сейчас методика получает распространение в эмпирических и теоретических исследованиях. Существует 18 международных адаптаций данной модели, в том числе русскоязычная.

В каждую из черт личности входит по 4 субшкалы: Честность (Скромность) содержит искренность, справедливость, избегание жадности, скромность; Эмоциональность – боязливость, тревожность зависимость, чувствительность; Экстраверсия включает в себя социальную самооценку, смелость, общительность и жизнеспособность; Доброжелательность содержит прощение, мягкость, гибкость, терпение; Добросовестность – старательность (прилежность), организованность, перфекционизм, предусмотрительность, а Открытость к опыту включает эстетическую оценку, любознательность, креативность и нестандартность [6]. Дополнительно опросник содержит фасетку Альтруизма, не включенную в остальные черты, для целей данного исследования она не применяется [6].

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Первоначальная версия методики HEXACO-PI-R содержит 100 вопросов. В рамках данного исследования применялся сокращенный вариант опросника HEXACO-PI-R-60, предполагающий 60 вопросов, данный вариант разработан авторами в 2009. В структуре опросника на диагностику каждой фасетки направлено по от 2 до 3 пунктов. Методика рассчитана на время прохождения 7-10 минут. Для ответов предлагается 5-балльная шкала Лайкерта (от 1 – совершенно не характерно, до 5 – абсолютно характерно).

Методика обладает достаточно высокими психометрическими характеристиками. Создатели русскоязычной адаптации Егорова М. С. и Паршикова О. В. подтверждают надежность опросника, так как шкалы демонстрируют достаточно высокие показатели α Кронбаха от 0,63 до 0,75 [6].

Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса Р., Фолкман С., в адаптации Крюковой Т. Л., Куфтяк Е. В., Замышляевой М. С.

Методику разработали американские психологи Ричард Лазарус и Сьюзан Фолкман в 1988 году. Назначение методики – определение способов преодоления трудностей в различных сферах (копинг-стратегий). Опросник Лазаруса считается первой стандартизированной методикой в области измерения копинга [76].

На сегодняшний день методика сокращена до 50 пунктов. В 2004 году данная методика из 50 пунктов, группируемых в 8 шкал, была адаптирована и валидизирована в России Крюковой Т. Л., Куфтяк Е. В., Замышляевой М. С. Валидизированный вариант из 50 вопросов был подвергнут переформулированию вопросов, и валидизирован на выборке из 1600 респондентов, при этом методика дополнительно стандартизирована в НИПНИ Институте им. Бехетерева Вассерманом Л. И., Иовлевым Б. В., Исаевой Е. Р., Трифоновой Е. А., Щелковой О. Ю., Новожиловой М. Ю..

Методика нацелена на определение выраженности 8 копинг-стратегий: конфронтационный копинг; дистанцирование; самоконтроль; поиск социальной поддержки; принятие ответственности; бегство-избегание; планирование решения проблемы; положительная переоценка. Методика

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

рассчитана на время прохождения 6-8 минут. Для ответов предлагается балльная шкала Лайкерта (от 0 – никогда, до 3 – часто).

Данная методика является одной из известнейших в определении копинг-стратегий. Коэффициент внутренней согласованности α Кронбаха варьируется от 0.61 (дистанцирование) до 0.79 (положительная переоценка). Это умеренные значения надежности.

Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Леонтьева Д. А., Лаптевой Е. М., Осина Е. Н., Салиховой А. Ж.

Данный опросник – отечественная методика, созданная с целью диагностики типа рефлексии как устойчивой личностной черты. Разработана российскими психологами Леонтьевым Д. А., Лаптевой Е. М., Осиным Е. Н. и Салиховой А. Ж. в 2009 году [77].

Опросник состоит из 30 утверждений, оцениваемых по 4-балльной шкале Лайкерта. Пункты группируются в три шкалы, не имеющие общих пунктов. Три шкалы – три формы рефлексии по Леонтьеву Д. А. Системная рефлексия – наиболее адаптивная, связана с самодистанцированием и взглядом на себя со стороны. Интроспекция связана с сосредоточенностью на собственном состоянии, собственных переживаниях. Квазирефлексия направлена на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации. Методика рассчитана на время прохождения 3-4 минуты.

Шкалы опросника показывают высокую внутреннюю согласованность (коэффициент альфа Кронбаха в пределах 0.80-0.83). Данные свидетельствуют о структурной валидности методики и достаточно высокой надежности ее шкал для целей диагностики.

Шкала эмоциональных схем Роберта Лихи в адаптации Сироты Н. А., Московченко Д. В., Ялтонского В. М., Кочеткова Я. А., Ялтонской А. В.

Методика описана Робертом Лихи в 2012 году и применяется в когнитивно-поведенческой терапии для первоначальной оценки ожиданий, формирующихся у человека в отношении собственных эмоций и эмоций других людей. Методика позволяет не только провести диагностику общего

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

уровня напряженности эмоциональных схем, но и выявлять специфические варианты дисфункциональных схем [74].

Методика адаптирована на русский язык Сиротой Н. А., Московченко Д. В., Ялтонским В. М. в 2016 году, однако ключи, шкалы и описания в рамках данного исследования основываются на первоисточнике -книге Лихи Р. «Терапия эмоциональных схем». Апробация русскоязычной версии проводилась на студенческой выборке 200 человек

Опросник состоит из 28 утверждений, оцениваемых по 6-балльной шкале Лайкерта. Методика рассчитана на время прохождения 3-4 минуты.

При апробации на русскоязычной выборке альфа Кронбаха достигает 0,80, что указывает на достаточный уровень внутренней согласованности шкалы, а также анализ расщепленной надежности (критерий Гутмана составил 0,83. Итак, опросник имеет хорошую внутреннюю согласованность, является надежным и валидным инструментом для оценки имплицитных представлений об эмоциях.

Математическая обработка данных проводилась в программе STATISTICA Enterprise for Windows, Version 13, а также в Microsoft Excel.

2.2 Описательная статистика

Для анализа описательной статистики в таблице 2 представлены значения среднего и стандартного отклонения по исследуемым параметрам (прокрастинация, черты личности, стратегии совладания, рефлексия и имплицитные представления об эмоциях), а также показатели асимметрии и эксцесса.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

Таблица 2 – Дескриптивная статистика (n = 123)

Методика	Шкала	Среднее	Ст.откл.	Асимметрия	Эксцесс
Прокрастинация		56,16	10,35	-0,75**	1,39**
HEXACO	Честность /Скромность	3,16	0,65	0,33	-0,23
	Эмоциональность	3,16	0,59	-0,17	0,70
	Экстраверсия	2,96	0,61	-0,47*	0,79
	Доброжелательность	3,01	0,56	0,15	0,51
	Добросовестность	3,25	0,58	0,68**	0,22
	Открытость опыту	3,35	0,54	0,51	-0,49
Способы совладающего поведения	Конфронтация	53,03	14,21	-0,15	-0,16
	Дистанцирование	54,25	17,55	-0,16	-0,37
	Самоконтроль	62,25	14,13	-0,15	-0,17
	Поиск соц. поддержки	65,18	18,41	-0,46*	0,17
	Принятие ответственности	57,66	18,77	-0,24	-0,31
	Бегство / Избегание	57,42	14,48	-0,48*	0,69
	Планирование	64,50	16,95	-0,13	-0,14
	Положительная переоценка	57,49	16,90	-0,25	-0,30
Дифференциальный тип рефлексии	Системная рефлексия	35,81	6,21	0,05	-0,66
	Интроспекция	25,33	5,12	-0,16	0,27
	Квазирефлексия	25,59	5,13	-0,15	-0,40
Шкала эмоциональных схем Р. Лихи	Инвалидация	6,85	2,17	0,16	-0,54
	Непонятность	6,70	2,37	-0,09	-0,77
	Вина и стыд	5,93	2,64	0,28	-0,66
	Упрощенный взгляд	8,24	2,30	-0,25	-0,53
	Обесценивание	5,68	2,31	0,16	-0,80
	Потеря контроля	7,20	2,68	-0,17	-0,73
	Бесчувственность	7,10	2,27	-0,05	-0,41
	Чрезмерная рацио.	7,52	2,23	0,08	-0,93**
	Длительность	6,40	2,21	0,27	-0,30
	Низкий консенсус	7,50	1,81	-0,21	-0,03
	Руминации	7,45	2,56	-0,12	-0,56
	Непринятие	6,55	2,10	0,04	-0,52
	Низкая выраженность	5,80	2,32	0,22	-0,76
	Обвинение	7,33	2,25	-0,25	-0,17

Примечания
* $p \leq 0,05$, $As_{крит} = 0,35$; $Ex_{крит} = 0,83$
** $p \leq 0,01$, $Ex_{крит} = 0,85$; $As_{крит} = 0,51$

Из представленных данных в таблице 2 видно, что распределение значений по исследуемым параметрам не подчиняется закону нормального распределения. В частности, это касается шкалы уровня прокрастинации, показатели асимметрии и эксцесса значительно превышают по модулю критические значения. Наблюдается левосторонняя (отрицательная)

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

асимметрия, которая означает, что результаты выше среднего значения прокрастинации превалируют среди испытуемых. Выраженно положительный показатель эксцесса свидетельствует об островершинности распределения.

Также выраженная отрицательная асимметрия выявлена по шкале экстраверсии в опроснике черт личности HEXACO и двум шкалам опросника способов совладающего поведения: поиску социальной поддержки и бегству. Итак, среди испытуемых по данным шкалам наблюдаются скорее высокие значения. С другой стороны, правосторонняя (положительная) асимметрия представлена среди значений по шкале добросовестности черт личности HEXACO, то есть по данной шкале превалирующими являются результаты ниже среднего.

По одному из показателей Шкалы эмоциональных схем Лихи, а именно, чрезмерной рациональности, распределение является плосковершинным, так как наблюдается высокое отрицательное значение эксцесса.

Обоснование выбора методов математической статистики. С помощью описательной статистики проведена проверка нормальности распределения и определение статистических критериев для использования в последующих вычислениях.

По некоторым шкалам распределение отличается от нормального, поэтому по итогам анализа значений асимметрий и эксцесса принято решение об использовании непараметрических методов обработки данных. Итак, для дальнейшего анализа будут использоваться непараметрические параметры: для сравнительного анализа будет использоваться U-критерий Манна-Уитни, для корреляционного – коэффициент корреляции Спирмена. Поскольку распределение по ряду шкал отличается от нормального для регрессионного анализа предварительно будет осуществляться процедура z-нормализации.

Уровень прокрастинации.

На рисунке 2 представлена диаграмма, демонстрирующая процентное соотношение уровней прокрастинации среди испытуемых. Нормы для Шкалы

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

общей прокрастинации Лэй К. были выбраны исходя из данных адаптации и стандартизации этой методики Виндекер О. С., Останиной М. В. [75].

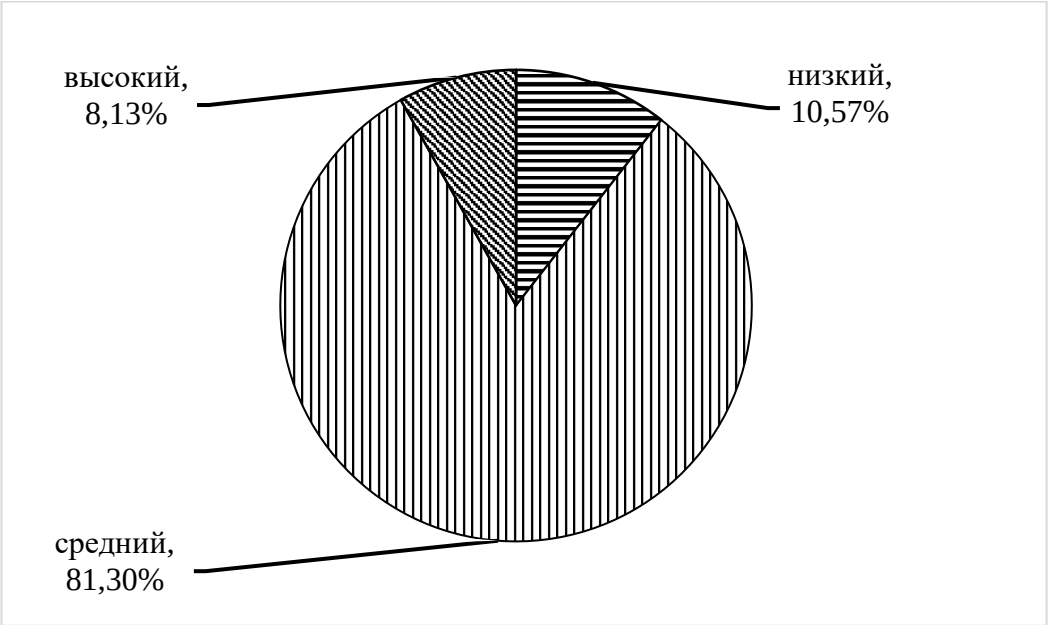

Рисунок 2 – Процентное соотношение респондентов с разным уровнем прокрастинации

Из представленных на диаграмме данных (рисунок 2) видно, что в выборке преобладает средний уровень выраженности прокрастинации 81,3 %. Респонденты с высоким и низким уровнями прокрастинации занимают долю меньше 20 % от общей выборки. При этом респондентов со слабо выраженной прокрастинацией больше на 2,44 %, чем испытуемых с ярко выраженной прокрастинацией.

На рисунках в Приложении А представлены соотношения испытуемых с разным уровнем прокрастинации при разделении их по подгруппам по разным основаниям: возрастным группам; признаку пола; факту знакомства с понятием «прокрастинация».

По данным, представленным на рисунке А.1 в Приложении А можно отметить, что процентное соотношение количества женщин с высоким уровнем прокрастинации составляет 11,69 %, в отличие от мужчин – среди них высокий уровень прокрастинации наблюдается у 2,17 % респондентов. Доля

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

женщин с высоким уровнем прокрастинации больше на 9,52 %. В отношении низкого уровня прокрастинации характерно обратное – женщин (9,09 %) с низкой прокрастинацией меньше, чем мужчин (13,04 %) на 3,95 %. Средний уровень прокрастинации наблюдается у 84,78 % мужчин и 79,22 % женщин.

При *выделении возрастных групп* решено опираться на периодизацию Бромлей Д. Итак, 36,56 % респондентов относятся к периоду ранней взрослости: от совершеннолетия до 25 лет, перед ними стоят задачи достижения социально-экономической самостоятельности, приобретения профессии и определенного социального статуса, развития собственной карьеры, построения межличностных отношений. 34,96 % респондентов находятся в периоде средней взрослости (26–40 лет), данный период характеризуется достижением личностной зрелости и реализации своих возможностей в различных сферах жизни. 28,46 % респондентов в возрасте старше 41 года можно отнести к периодам поздней взрослости и предпенсионному возрасту, связанным с накоплением и передачей собственного опыта, а также подготовкой к последующему изменению социального статуса.

На диаграмме рисунка А.2 в Приложении А доля низкого уровня прокрастинации примерно одинакова для групп респондентов младше 25 лет и старше 41 года. При этом у респондентов старше 41 года отсутствуют высокие значения уровня прокрастинации. Доля испытуемых с высоким уровнем прокрастинации в возрастной группе 17–25 лет больше на 4,03 %, чем в группе респондентов старше 41 года. Особенности «молодых прокрастинаторов» можно отметить следующие. Представители указанной части выборки являются студентами или молодыми специалистами, то есть они проходят период адаптации, имеют смутные представления о будущем, при этом их деятельность связана с высокими амбициями, целями и повышенными требованиями к себе, своим действиям и их результатам. В этих условиях у индивида может снижаться организованность, эффективность планирования, и повышаться импульсивность. Все эти

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

особенности можно продолжать изучать в дальнейших исследованиях.

Анализ рисунка А.3 в Приложении А показывает, что доля «прокрастинаторов» среди респондентов, знакомых с содержанием понятия прокрастинации, больше на 3,8 %, чем среди не знакомых с данным понятием. При этом, стоит отметить, что доля испытуемых с низкой выраженностью прокрастинации также выше среди знакомых с сущностью откладывания дел (на 17,39 %). Средний уровень прокрастинации характерен для 92,16 % испытуемых, не знакомых данным понятием, что больше на 21,19 %, по сравнению с респондентами, знакомыми с ним. В перспективе для дальнейших исследований можно предположить, что информированность человека о такой проблеме может в какой-то степени способствовать самокоррекции откладывания.

2.3 Сравнительный анализ

Сравнительный анализ исследуемых параметров у мужчин и женщин. В связи с тем, что в общей выборке количество женщин значительно превышает количество мужчин (77 женщин и 46 мужчин), для проведения данного сравнительного анализа принято решение сгруппировать из имеющейся выборки сопоставимые группы по количеству мужчин и женщин. Для этого случайным образом была выбрана группа женщин в размере 55 человек. Ниже представлен сравнительный анализ между респондентами-мужчинами в количестве 46 человек и женщинами в количестве 55 человек.

Сравнительный анализ проведен с помощью непараметрических методов, а именно с использованием критерия Манна-Уитни. Результаты анализа приведены в таблице 3.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Таблица 3 – Значимые отличия между мужчинами и женщинами по исследуемым параметрам

Шкалы опросников		Мужчины среднее	Женщины среднее	Uэмп	P
Прокрастинация		55,67	55,36	1161,00	0,48
НЕХАСО	Честность / Скромность	3,07	3,26	1026,00	0,10
	Эмоциональность	**2,94**	**3,30**	**794,00**	**0,00**
	Экстраверсия	**3,13**	**2,81**	**881,50**	**0,01**
	Доброжелательность	2,94	3,08	1116,00	0,31
	Добросовестность	3,19	3,28	1222,00	0,77
	Открытость опыту	3,32	3,36	1157,00	0,46
Способы совладающего поведения	Конфронтация	53,26	51,01	1178,50	0,56
	Дистанцирование	54,47	55,96	1160,00	0,48
	Самоконтроль	60,56	62,08	1187,00	0,60
	Поиск соц. Поддержки	62,08	65,56	1114,00	0,30
	Принятие ответственности	54,35	61,21	1015,50	0,09
	Бегство / Избегание	**51,18**	**60,68**	**794,50**	**0,00**
	Планирование	64,61	63,33	1189,50	0,61
	Положительная переоценка	56,11	57,32	1178,50	0,56
Дифференциальный тип рефлексии	Системная рефлексия	**33,74**	**36,49**	**923,50**	**0,02**
	Интроспекция	**23,61**	**26,56**	**833,50**	**0,00**
	Квазирефлексия	**23,30**	**26,96**	**712,50**	**0,00**
Шкала эмоциональных схем Р. Лихи	Инвалидация	7,33	6,51	984,50	0,06
	Непонятность	6,96	6,53	1094,50	0,25
	Вина стыд	**6,37**	**5,35**	**958,00**	**0,04**
	Упрощенный взгляд	7,89	8,56	1075,50	0,20
	Обесценивание	6,15	5,38	1040,00	0,13
	Потеря контроля	6,93	7,35	1149,00	0,43
	Бесчувственность	7,63	6,89	1049,00	0,14
	Чрезмерная рациональность	7,89	7,36	1111,50	0,30
	Длительность	6,35	6,55	1166,00	0,50
	Низкий консенсус	**7,07**	**7,87**	**903,50**	**0,01**
	Руминации	**6,65**	**8,02**	**889,50**	**0,01**
	Непринятие	6,89	6,24	1040,50	0,13
	Низкая выраженность	**6,80**	**5,15**	**759,50**	**0,00**
	Обвинение	7,30	7,33	1252,50	0,93

Проанализируем данные, представленные в таблице 3. В ходе сравнительного анализа не выявлено значимых различий по проявлению прокрастинации между мужчинами и женщинами. Аналогичные результаты получены другими исследователями, например, Узинцевым В. С. [39].

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Однако, согласно данным других исследований, были получены противоречивые результаты о гендерных различиях в отношении прокрастинации. Также в работах отмечается отсутствие значимых различий между прокрастинирующими мужчинами и женщинами (Haycock, 1993; Фишер, 2014) [55]. С другой стороны, некоторые исследователи отмечают различия в механизме и причинах прокрастинации в зависимости от гендерной принадлежности индивида (Виндекер и др., 2016, Steel, 2007) [4; 57].

Также некоторые исследования показывают, что откладывать склонны скорее женщины, другие выявляли, что в некоторых случаях большими прокрастинаторами оказываются мужчины. Так, Руднова Н. А. в своем исследовании отмечает, что в возрасте от 23 до 30 лет более склонны прокрастинировать именно женщины, а в возрастной группе старше 30 лет прокрастинаторами можно назвать скорее мужчин [6]. Немецкие исследователи Caroline, Schlüter и др. в 2019 году выявили, что женщины склонны к прокрастинации независимо от возраста, к тому же они имеют предрасположенность к развитию откладывающего поведения, по данным исследования [78].

Тем не менее, представленные в таблице 3 данные показывают, что мужчины и женщины отличаются друг от друга по ряду иных параметров. Так, заметны отличия в выраженности черт личности в шестифакторной модели HEXACO: у мужчин выше показатель экстраверсии, а у женщин – эмоциональности. Получается, в отличие от женщин, мужчинам более свойственно получать энергию при общении с людьми; для женщин же характерна эмоциональная вовлеченность и яркость в выражении своих реакций. Данные параметры значимы по критерию Манна-Уитни ($p \leq 0,01$).

При выборе способа борьбы со стрессом для женщин более характерна копинг-стратегия бегства-избегания, что отражает частую отстраненность, уклонение от негативных переживаний и действий по разрешению трудностей. Указанный параметр также является значимым по критерию Манна -Уитни ($p \leq 0,01$).

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Отдельно стоит отметить особенности выраженности типов рефлексии: все три типа (системная рефлексия, интроспекция и квазирефлексия) более выражены у женщин. Так, женщины нацелены как на сосредоточенность на собственном состоянии, так и на взгляд на себя со стороны, также им свойственно иметь отстраненные размышления. Уровни значимости по критерию Манна -Уитни ($p \leq 0,01$).

В отношениях с эмоциями у мужчин и женщин также обнаружены статистически достоверные различия. Для мужчин более характерна вина и стыд в проявлении эмоций, и низкая степень выражения чувств – им сложно открыто выражать свои эмоции, а для женщин – низкий консенсус и руминации. Так, женщины больше беспокоятся о том, что имеют отличный от других эмоциональный опыт и, при этом, склонны зацикливаться на переживании именно негативных эмоций. Данные параметры значимы по критерию Манна-Уитни ($p \leq 0,01$) для всех перечисленных показателей, за исключением бесчувственности, уровень значимости для которой составляет $p = 0,05$).

Таким образом, представленные данные позволяют сделать вывод об отсутствии влияния фактора пола на выраженность прокрастинации.

Также нами проведены сравнительные анализы, результаты которых представлены в таблицах в Приложении Б. В данных таблицах представлены значимые отличия по исследуемым параметрам между индивидами разных возрастных групп (таблица Б.1 Приложение Б); уровня образования, а именно со средним и высшим (таблица Б.2 Приложение Б); индивидов с опытом работы с психологом и без него (таблица Б.3 Приложение Б); а также знакомых и незнакомых с понятием прокрастинация (таблица Б.4 Приложение Б). По результатам каждого из вышеуказанных анализов не выявлены значимые различия по выраженности прокрастинации. Можно сделать вывод, что подверженность прокрастинации не зависит от таких социальных характеристик, как возраст, уровень образования, а также в основе выраженности прокрастинации не лежит степень информированности

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

индивида о сущности прокрастинации. Отдельно отметим, что данные сравнительного анализа не показывают различий в проявлении прокрастинации в зависимости от наличия или отсутствия опыта работы с психологом. Все это свидетельствует о том, что выборка в исследовании является уравненной. По результатам анализа наблюдаются значимые различия в выраженности отдельных личностных характеристик по сравниваемым группам, однако они не оказывают влияния на значимость различий в уровне прокрастинации.

Положение об отсутствии различий в выраженности прокрастинации в зависимости от возраста респондентов не является однозначным, так как некоторые исследователи выявляют, что возраст может являться значимым прогностическим фактором в определении уровня прокрастинации, например, подобный вывод был сделан Рудновой Н. А. [6].

Таким образом, ни пол, ни возраст, ни уровень образования, ни опыт работы с психологом не влияют на уровень прокрастинации.

Далее представим сравнение испытуемых с низкой и высокой выраженностью прокрастинации по исследуемым параметрам. Обратимся к описанию и сравнению респондентов, имеющих ярко выраженную прокрастинацию и, напротив, явно не склонных откладывать дела на поздний срок. Для того, чтобы выяснить, каким образом может быть связана выраженность прокрастинации с различными личностными особенностями, мы разделили испытуемых на соответствующие контрастные подгруппы [79]. Итак, «непрокрастинирующая» группа была сформирована из испытуемых с низкими значениями по шкале прокрастинации, а в «прокрастинирующую» группу вошли респонденты с высокими значениями по шкале прокрастинации. В результате было сформировано две группы испытуемых: 13 человек «непрокрастинаторов» и 10 человек – «прокрастинаторов».

В таблице 4 представлены средние значения по исследуемым параметрам, для двух контрастных групп: «непрокрастинаторов» и «прокрастинаторов».

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Таблица 4 – Значимые отличия между «непрокрастинаторами» и «прокрастинаторами» по исследуемым параметрам

Шкалы опросников		Низкий уровень прокр. (среднее)	Высокий уровень прокр. (среднее)	$U_{эмп}$	P
НЕХАСО	Честность / Скромность	3,36	3,50	55,00	0,56
	Эмоциональность	2,88	3,36	44,50	0,21
	Экстраверсия	**3,09**	**2,45**	35,50	0,07
	Доброжелательность	3,05	3,03	62,00	0,88
	Добросовестность	**3,82**	**3,02**	**17,50**	**0,00**
	Открытость опыту	3,75	3,53	46,50	0,26
Способы совладающего поведения	Конфронтация	47,86	42,22	56,50	0,62
	Дистанцирование	45,30	52,22	45,50	0,24
	Самоконтроль	61,90	65,24	53,50	0,50
	Поиск соц. поддержки	67,95	61,67	52,50	0,46
	Принятие ответственности	56,41	63,33	54,50	0,54
	Бегство / Избегание	45,51	59,58	39,50	0,12
	Планирование	**79,49**	**58,89**	**26,50**	**0,02**
	Положительная переоценка	49,08	49,52	60,50	0,80
Дифференциальный тип рефлексии	Системная рефлексия	40,00	37,10	46,50	0,26
	Интроспекция	23,08	28,90	39,50	0,12
	Квазирефлексия	**23,15**	**30,60**	**17,00**	**0,00**

Из представленных в таблице 4 данных видно, что для респондентов с низким уровнем прокрастинации характерна выраженная черта личности «добросовестность» – тщательно обдумывание решений, стремление к совершенству и точности, и организованность в распоряжении своим временем. Также «непрокрастинаторам» свойственно использование стратегии планирования – составление плана действий при разрешении трудностей. Отметим, что исследователи Солынин Н. Э., Лингурарь А. В. также получили различия в использовании «планирования решения проблемы» у студентов с разным уровнем прокрастинации [65]. Статистически значимым является различие в выраженности квазирефлексии. Для респондентов с высоким уровнем прокрастинации более характерна

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

выраженность квазирефлексии, т.е. погружение в размышления, отстранение от фактической действительности. Данный факт статистически значимого различия уровня квазирефлексии при низком и высоком прокрастинирующем поведении не является однозначным, так, результаты сравнительного анализа в подгруппах психологов с разной выраженностью прокрастинации, полученные исследовательницей Жарковой С. В., не показали статистически значимые различия по шкале квазирефлексии [80].

Также можно отметить некоторые отличия по параметру экстраверсии, однако стоит отметить, что эти данные требуют уточнения на более репрезентативной выборке.

Итак, можно предположить, что прокрастинация часто у индивида сопровождается низким порогом планирования, трудностями с организацией себя и своего времени и погружением в абстрактные размышления. У личности с низкой выраженностью откладывать дела может наблюдаться иная ситуация, такой индивид основывает свою деятельность на планировании и четкой организации своего времени, менее склонен «абстрагироваться от реальности» в мечтах и мыслях. Корреляционный и регрессионный анализы позволят уточнить взаимосвязь указанных характеристик и прокрастинации, а также выявить какие особенности вносят наибольший вклад в развитие прокрастинации у личности.

Таким образом, гипотеза о том, что прокрастинаторы более эмоциональные и менее добросовестные чем непрокрастинаторы; непрокрастинаторы чаще используют эффективные копинг-стратегии, не склонны к квазирефлексии и имеют более рациональное представление об эмоциях, подтвердилась частично. Так как различия в эмоциональной стабильности между прокрастинаторами и непрокрастинаторами не являются значимыми так же, как и различия в эмоциональных схемах.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

2.4 Взаимосвязь прокрастинации с чертами личности и другими личностными характеристиками

Для получения данных о значимых связях прокрастинации и исследуемыми характеристиками личности был использован коэффициент корреляции Спирмена (rs). Расчёты произведены на основании эмпирических данных, полученных на имеющейся выборке респондентов (N = 123). В таблице 5 представлены полученные результаты.

Таблица 5 – Взаимосвязь прокрастинация и черт личности HEXACO

	Пр	ЧС	Эм	Эк	ДЖ	ДС	ОО
Прокрастинация	1,00						
Честность / Скромность	-0,04	1,00					
Эмоциональность	0,01	-0,07	1,00				
Экстраверсия	-0,21*	-0,10	-0,24**	1,00			
Доброжелательность	-0,07	0,09	0,00	0,03	1,00		
Добросовестность	-0,32***	0,18*	0,15	-0,03	0,02	1,00	
Открытость опыту	-0,07	0,12	0,17	-0,01	0,06	0,22*	1,00

Примечания

1 *$r_{кр}$ = 0,18 (0,05); **$r_{кр}$ = 0,23 (0,01): ***$r_{кр}$ = 0,30 (0,001);

2 Пр – Прокрастинация; ЧС – Честность / Скромность; Эм – Эмоциональность; Эк – Экстраверсия; ДЖ – Доброжелательность; ДС – Добросовестность; ОО – Открытость опыту.

Как видно из таблицы 5, прокрастинация отрицательно связана с экстраверсией ($r = -0,21$, $p < 0,05$) добросовестностью ($r = 0,32$, $p < 0,001$). Таким образом, интровертированная направленность индивида связана с высокой прокрастинацией**,** поэтому часто прокрастинирующий индивид достаточно чувствителен, склонен рассматривать широкий спектр ситуаций как угрожающие, он старается избегать излишнего внимания. Прокрастинаторы могут испытывать трудности с окончанием запланированных дел вовремя, что соответствует низкой выраженности черты добросовестности, с чем связано и избегание труднодостижимых целей и сложных задач. Выявленные особенности взаимосвязи прокрастинации

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

и личностных черт подтверждаются результатами российских и зарубежных исследователей, например, наличие данных связей воспроизводятся в диссертационном исследовании Рудновой Н. А. [6].

Поскольку модель черт личности HEXACO в настоящее время только начинает применяться, в данной работе мы будем ссылаться также на авторов, получающих значимые результаты в исследованиях с Большой пятеркой личностных черт, так как интерпретация и психологическая сущность добросовестности и экстраверсии в указанных методиках имеют одни значения. Итак, факт наличия связи прокрастинации и добросовестности уточняется во многих зарубежных исследованиях. Исследователи, в целом, обнаруживают наличие прямой взаимосвязи между добросовестностью и прокрастинацией.

Однако существование взаимосвязи между прокрастинацией и экстраверсией можно назвать противоречивой, подтверждение результатов требует дополнительных исследований. Дело в том, что некоторые исследователи получили в результате прямую связь между феноменами. МакКоун У. и соавторы полагают, что экстраверты более склонны к прокрастинации, чем интроверты, аналогичные данные предоставляет Фриман Э. К. [61; 81]. Отрицательная же связь получена исследователем Каратас Х. [82].

Различные исследования утверждают, что прокрастинация положительно связана с высокой эмоциональностью. Так, можно обратиться к результатам исследования Рудновой Н. А., в котором указанная связь не просто выявляется, но и является достаточно сильно выраженной [6]. Однако в нашем исследовании связь эмоциональности и прокрастинации не подтверждается.

Далее рассмотрим связи между копинг-стратегиями, используемыми индивидами (конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, принятие ответственности, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, планирование решения, положительная переоценка), и прокрастинацией.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Для сбора эмпирических данных о копинг-стратегиях использовался опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса Р., Фолкман С., адаптированный Крюковой Т. Л., Куфтяк Е. В., Замышляевой М. С. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Взаимосвязь прокрастинации и способов совладающего поведения

	Пр	КФ	ДСТ	СМК	ПСЦ	ПРН.	БГ	ПЛН	ПП
Пр	1,00								
КФ.	0,04	1,00							
ДСТ	0,25**	0,24**	1,00						
СМК	0,10	0,28**	0,21*	1,00					
ПСЦ	-0,22*	0,24**	-0,13	0,23**	1,00				
ПРН	-0,03	0,04	0,17	0,22*	0,21*	1,00			
БГ	0,16	0,27**	0,35***	0,26**	0,10	0,34***	1,00		
ПЛН	-0,20*	0,18*	0,04	0,20*	0,37***	0,15	0,02	1,00	
ПП	0,00	0,27**	0,27**	0,14	0,29**	0,10	0,08	0,28**	1,00

Примечания

1 *$r_{кр}$ = 0,18 (0,05); **$r_{кр}$ = 0,23 (0,01): ***$r_{кр}$ = 0,30 (0,001);

2 Пр – Прокрастинация; КФ – Конфронтация; ДСТ – Дистанцирование; СМК – Самоконтроль; ПСЦ – Поиск соц. поддержки; ПРН – Принятие ответственности; БГ – Бегство-избегание; ПЛН – Планирование решения; ПП – Положительная переоценка.

Анализ таблицы 6 показывает, что прокрастинация отрицательно связана с копинг-стратегиями: поиск социальной поддержки и планированием решения проблемы. Планирование является сознательной деятельностью, результатом которой выступает план действий для разрешения трудной ситуации. В отличии от фантазий, планирование предполагает конкретные действия для достижения результата, это можно противопоставить действиям при прокрастинации. Наличие обратной связи между прокрастинацией и планированием подтверждается исследователями, так, Солынин Н. Э., Лингурарь А. В. выявили, что студенты с низким уровнем прокрастинации имеют выраженное предпочтение данной копинг-стратегии [65].

Людям с низко выраженной прокрастинацией, по данным таблицы 6, свойственно применение внешних ресурсов для разрешения проблемной

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

ситуации – ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание совета, сочувствия.

Прямая связь наблюдается между прокрастинацией и стратегией дистанцирование. Откладывая дела или принятие решения, человек проявляет данную копинг-стратегию, отделяет себя от проблемы, отстраняется от нее. Однако, выдвинутая гипотеза о наличии прямой взаимосвязи между прокрастинацией и стратегией бегство-избегание не подтверждается, в отличие от результатов исследования на студенческой выборке Солынин Н. Э., Лингурарь А. В., которые показали, что прокрастинирующие студенты активно используют копинг-стратегию «бегство-избегание» [65].

Далее рассмотрим, как прокрастинация связана с тремя типами рефлексии (таблица 7).

Таблица 7 – Взаимосвязь прокрастинации и типов рефлексии

	Прокрастинация	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
Прокрастинация	1,00			
Системная рефлексия	-0,15	1,00		
Интроспекция	0,16	0,41***	1,00	
Квазирефлексия	0,26*	0,39***	0,52***	1,00

Примечания
* $p \leq 0,05$, $r_{кр} = 0,18$;
** $p \leq 0,01$, $r_{кр} = 0,23$:
*** $p \leq 0,001$, $r_{кр} = 0,30$.

Данные таблицы 7 показывают, что откладывание дел и решений на более поздний срок взаимосвязано с рефлексией, направленный на отрыв от происходящего в реальности. Подобная отстраненность и уход в «пространные размышления», часто является защитой через уход от неприятной ситуации, реальное разрешение которой не рассматривается личностью. На это указывает наличие прямой связи между прокрастинацией и квазирефлексией. Также некоторые исследователи отмечают значимую связь между квазирефлексией и академической прокрастинацией, одним из видов откладывания (Теплов А. В., 2023) [73].

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Особенности отношения человека с собственными эмоциями могут быть связаны с его способностью откладывать дела на потом, результаты корреляционного анализа, раскрывающие данный вопрос, представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Взаимосвязь прокрастинации и эмоциональных схем

Эмоциональные схемы	Прокрастинация
Инвалидация	0,19*
Непонятность	0,19*
Вина и стыд	0,04
Упрощенный взгляд на эмоции	0,00
Обесценивание	0,09
Потеря контроля	0,26**
Бесчувственность	0,14
Чрезмерная рациональность	-0,06
Длительность	0,11
Низкий консенсус	-0,11
Руминации	0,11
Непринятие чувств	0,04
Низкая выраженность чувств	0,05
Обвинение	0,18*

Примечания
* $p \leq 0,05$, $r_{кр} = 0,18$;
** $p \leq 0,01$, $r_{кр} = 0,23$:
*** $p \leq 0,001$, $r_{кр} = 0,30$.

Анализ таблицы 8 показывает, что проявления прокрастинации прямо сопричастны со следующими эмоциональными схемами: инвалидацией, непонятностью, потерей контроля, обвинением. Данные представления об эмоциях считаются иррациональными. Так, прокрастинаторы склонны рассматривать сильные эмоциональные переживания как неконтролируемые и требующие подавления. Кроме того, для них характерна убежденность в том, что собственные эмоции являются непосредственным отражением внешних воздействий, а также то, что их эмоции не будут приниматься другими людьми, будут обесценены, либо проигнорированы.

Наличие прямой связи прокрастинации с эмоциональной схемой «потеря контроля над эмоциями» продолжает идею канадского исследователя

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

Пичила Т., который в своих научных изысканиях связывает развитие тенденции к откладыванию со слабым эмоциональным контролем у индивида [12].

Вопрос о связи прокрастинации и эмоциональных особенностей личности исследован слабо, особенно со стороны когнитивно-поведенческого подхода. Отметим некоторые исследования. Кормачёва И. Н. в своем исследовании определила, что определенную степень влияния на прокрастинацию оказывают две эмоциональные детерминанты: эмоциональные переживания астенического типа и астенический тип переживания, свойственные человеку в состоянии фрустрации [52]. Таким образом, изучение специфики связи прокрастинации с эмоциональными особенностями личности может стать полем для дальнейших научных исследований.

Таким образом, гипотеза о связи прокрастинации с чертой личности эмоциональностью, копинг-стратегиями «дистанцирование» и «бегство, избегание», с квазирефлексией и иррациональными представлениями об эмоциях подтвердилась частично. Связь между прокрастинацией и эмоциональностью как чертой личности не обнаружена, но выявлены обратные связи с добросовестностью и экстраверсией. Прокрастинация положительно связана со стратегией совладания «дистанцирование» и отрицательно связана со стратегиями «поиск социальной поддержки» и «планированием решения проблемы», однако связь прокрастинации со стратегией «бегство-избегание» не обнаружена по результатам исследования. Выявлена прямая связь между уровнем прокрастинации и выраженностью квазирефлексии. Обнаружены прямые связи прокрастинации с иррациональными представлениями об эмоциях: инвалидация, непонятность, потеря контроля, обвинение.

Для наглядной демонстрации результатов мы составили корреляционную плеяду, представленную на рисунке 3.

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

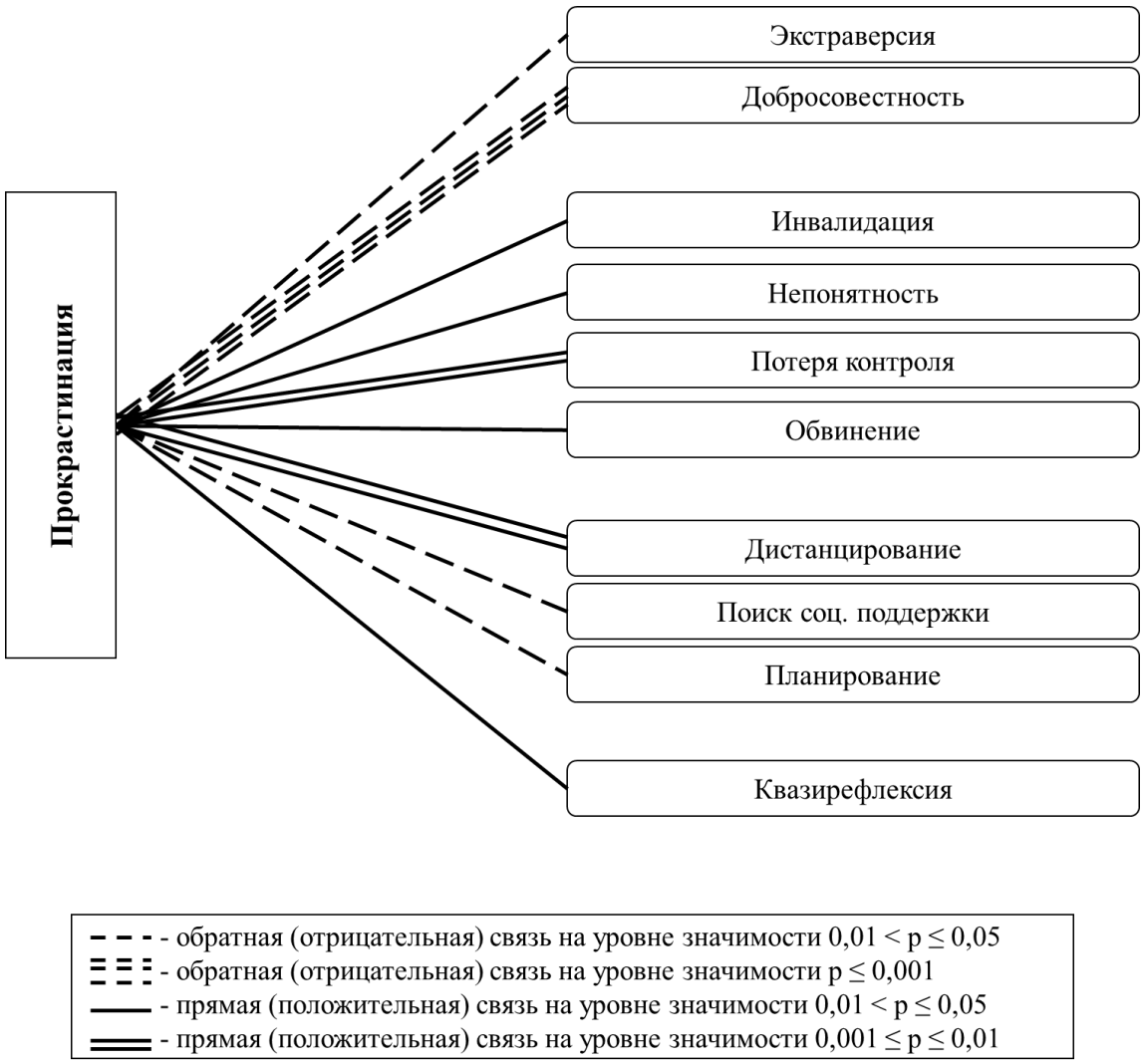

Рисунок 3 – Корреляционная плеяда

Проанализируем рисунок 3 Показатель «Прокрастинация» имеет значимые отрицательные взаимосвязи с показателями: «Экстраверсия», «Добросовестность», «Поиск социальной поддержки» и «Планирование». Корреляционная плеяда наглядно показывает, что индивиды, которым не свойственно откладывание на потом, усердно работают над своими делами, планируют действия и организуют время, активно взаимодействуют со своим окружением при решении трудностей, их образ мыслей можно описать следующим образом: эффективнее решать задачу после её поступления, либо в нужное время, которое сам человек выделяет для работы над составлением плана действий.

С дистанцированием, квазирефлексией прокрастинация имеет прямые

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

связи. Таким образом, прокрастинирующая личность отстраняется от текущей ситуации различными, характерными для каждого отдельного индивида, способами, а также процесс откладывание сопровождается пространными размышлениями, скорее оторванными от нынешней реальности, чем направленными на разрешение задачи. Отношение прокрастинаторов к собственным эмоциям связано с такими показателями, как «Инвалидация», «Непонятность», «Потеря контроля» и «Обвинение». Индивиды с высокими значениями по указанным показателям опасаются проявлять сильные эмоции, так как считают, что не способны удержать контроль над ними, могут считать чувства беспричинными или бессмысленными либо связывать возникновение своих негативных эмоций непосредственно с влиянием окружающего мира, зачастую они убеждены, что другие люди не способны понять их чувства.

2.5 Предикторы прокрастинации: регрессионный анализ

Результаты сравнительного и корреляционного анализа дают представление об особенностях индивидов с разным уровнем прокрастинации, имеющихся связях откладывания с различными характеристиками. Следующим этапом исследования становится проверка влияния черт личности, применения копинг-стратегий, рефлексии и представлений об эмоциях на формирование прокрастинации.

Для проверки зависимости прокрастинации от указанных характеристик личности был использован регрессионный анализ, результаты которого представлены в таблице 9.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Таблица 9 – Результаты регрессионного анализа: предикторы прокрастинации

Отклик	Предикторы
Прокрастинация	Добросовестность HEXACO (β* = -0,31; β = -5,56) Планирование (β* = -0,19; β = -0,11) Квазирефлексия (β* = 0,26; β = 0,53) Потеря контроля (β* = 0,21; β = 0,81) F = 14,43; p = 0,00; R = 0,57; R^2=0,33; Intercept = 62,16

Примечания

1 β* – коэффициент регрессии; β – коэффициент регрессионной модели; R^2 – коэффициент детерминации; R – коэффициент множественной корреляции; Intercept – свободный коэффициент;

2 в таблицу включены только валидные модели ($R^2 \geq 0,3$).

Для регрессионного анализа, отображенного в таблице 9 был применен метод «шаговый отбор». Поэтапно отслеживалось изменение влияния независимой переменной на зависимую при добавлении других независимых переменных [83]. При этом незначимые независимые переменные исключались из уравнения. В результате получилась Регрессионная модель (1) для общей прокрастинации, включающая 4 предиктора: добросовестность, планирование, квазирефлексия и потеря контроля.

Коэффициент множественной корреляции R = 0,57. Это говорит о достаточно тесной связи между предикторами (добросовестность, планирование, квазирефлексия, потеря контроля над эмоциями) и откликом (прокрастинация). Валидность модели отражает также коэффициент детерминации R^2 = 0,33, который показывает, что регрессионная модель может объяснить 33 % дисперсии зависимой переменной, т.е. прокрастинации. Ниже представлено уравнение регрессии.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Регрессионная модель 1:

$$Y = 62{,}16 – 5{,}56X_1 – 0{,}11X_2 + 0{,}53X_3 + 0{,}81X_4, \quad (1)$$

где Y – уровень прокрастинации;

X_1 – добросовестность;

X_2 – планирование;

X_3 – квазирефлексия;

X_4 – потеря контроля.

Согласно представленной модели (1) на уровень прокрастинации личности оказывает влияние выраженность добросовестности, как черты личности, и копинг-стратегия планирование. Данные связи являются отрицательными, то есть чем характернее для индивида использование такой стратегии справляться со стрессом, как планирование решения проблемы, и чем более ярко отражена в нем добросовестность, тем меньше индивид склонен прокрастинировать. Стоит отметить, что наиболее значимый вклад в Прокрастинацию, согласно данной модели, принадлежит именно добросовестности, она является наиболее значимым прогностическим фактором. Данный результат соотносится с регрессионной моделью, полученной в своем исследовании Рудновой Н. А., в соответствии с которой утверждается значимость вклада добросовестности в прокрастинацию, также между феноменами наблюдается обратная связь [6].

Прямая связь наблюдается между выраженностью прокрастинации и эмоциональной схемой «потеря контроля», а также квазирефлексией. Данный результат соотносится с данными корреляционного анализа: чем больше индивид погружен в мир «фантазий» или отстраненных мечтаний и чем сильнее он опасается потерять контроль над своими эмоциями, тем вероятнее у него наступает состояние прокрастинации. Теплов А. В. отмечает квазирефлексию как одну из важнейших рефлексивных детерминант

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

академической прокрастинации – одного из вида прокрастинирующего поведения [73]. Проблемы с контролем эмоциональной сферы являются одними из причин прокрастинации, по мнению исследователя Пичила Т., что также соотносится с полученным результатом [12]. Выявленные предикторы можно назвать довольно устойчивыми характеристиками личности, поэтому они могут влиять на стратегии поведения, осознанный выбор индивидом отложить выполнение задачи или принятия какого-либо решения.

Таким образом, регрессионный анализ подтвердил и уточнил данные корреляционного и сравнительного анализа. Отметим, что добросовестность, квазирефлексия и планирование решения проблемы выделяются в корреляционном, сравнительном, регрессионном анализе. Этот факт дает основание для вывода о том, что работа с данными характеристиками личности является важнейшими для борьбы с прокрастинацией [84].

Выводы по главе

В ходе исследования выявлено, что выраженность прокрастинации не связана с полом, возрастом, уровнем образования, опытом работы с психологом, данные социальные и жизненные характеристики не влияют на развитие прокрастинирующего поведения индивида. Психологические характеристики личности, напротив, тесно связаны с уровнем прокрастинации, и играют значимую роль в развитии прокрастинации, что подтверждается следующими результатами проверки гипотез исследования.

1. Основная гипотеза: «Прокрастинация положительно связана с эмоциональностью, копинг-стратегиями «дистанцирование» и «бегство, избегание», с квазирефлексией и иррациональными представлениями об эмоциях». Подтверждается частично, а именно:

1.1. Связь между прокрастинацией и эмоциональностью как чертой личности не обнаружена; при этом прокрастинация отрицательно связана

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

с добросовестностью и экстраверсией.

1.2. Прокрастинация положительно связана с копинг-стратегией «дистанцирование» и отрицательно связана с копинг-стратегиями «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы». Связь прокрастинации со стратегией бегства-избегания по результатам исследования не обнаружена.

1.3. Наблюдается прямая связь между выраженностью квазирефлексии и уровнем прокрастинации.

1.4. Обнаружены прямые связи прокрастинации с такими иррациональными представлениями об эмоциях, как инвалидация, непонятность, потеря контроля, обвинение.

2. Дополнительная гипотеза 1: «Прокрастинаторы более эмоциональные и менее добросовестные, чем непрокрастинаторы; непрокрастинаторы чаще используют эффективные копинг-стратегии, не склонны к квазирефлексии и имеют более рациональное представление об эмоциях». Подтверждается частично:

2.1. Различия в эмоциональной стабильности не являются значимыми между прокрастинаторами и непрокрастинаторами; добросовестность же, действительно, более выражена у людей с низкой прокрастинацией; также в ходе исследования обнаружено, что индивиды с выраженной прокрастинацией более интровертированы, в отличие от непрокрастинаторов.

2.2. Для людей с низкой прокрастинацией более характерно применение копинг-стратегии планирования, при высоком уровне прокрастинации данная стратегия используется не так явно.

2.3. Высокая прокрастинация сопровождается выраженной квазирефлексией, при низкой прокрастинации отстраненные размышления менее активны.

2.4. Значимые различия в представлении об эмоциях не выявлены между прокрастинаторами и непрокрастинаторами.

3. Дополнительная гипотеза 2: «Высокая квазирефлексия, слабый

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

самоконтроль и избегающие копинг-стратегии влияют на уровень прокрастинации; при этом добросовестность и эффективные копинг-стратегии являются факторами снижения прокрастинации». Подтверждается частично:

3.1. Избегающие копинг-стратегии не входят в полученную регрессионную модель, то есть не оказывают влияние на выраженность прокрастинации, таким образом, в данной части гипотеза не подтверждается;

3.2. Предикторами прокрастинации являются квазирефлексия и потеря контроля (положительный вклад), добросовестность и планирование (отрицательный вклад). Наибольший вклад в Прокрастинацию, согласно полученной модели, принадлежит добросовестности, она является наиболее значимым прогностическим фактором. Высокая надежность модели ($F = 14,43$; $p = 0,00$; $R^2 = 0,33$) позволяет использовать уравнение регрессии для предсказания тенденции к откладыванию у индивида.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования можно сделать вывод, что прокрастинация является сложным и многогранным психологическим феноменом, перспективным направлением для теоретических и эмпирических научных изысканий. На сегодняшний день в психологической науке нет общепринятого подхода к трактовке тенденции откладывания, ее причинам и типологии. Обобщая имеющиеся теоретический материал, обозначим, что в целом прокрастинация понимается как иррациональное добровольное откладывание субъектом запланированных дел, сопровождающееся эмоциональным дискомфортом.

Первая глава данного исследования включает в себя обзор российских и зарубежных научных работ, посвященных проблеме прокрастинации. В тексте главы рассматриваются различные интерпретации данного понятия, а также анализируются особенности взгляда на феномен прокрастинации с точки зрения различных психологических подходов и направлений современных исследований.

Вторая глава включает в себя результаты эмпирического исследования связи прокрастинации и различных личностных характеристик, а также в главе представлены интерпретации данных сравнительного и регрессионного анализа. Выдвинутые гипотезы подтвердились частично.

Корреляционный анализ наглядно показывает, что индивиды, которым не свойственно откладывание на потом, усердно работают над своими делами, планируют действия и организуют время, активно взаимодействуют со своим окружением при решении трудностей, их образ мыслей можно описать следующим образом: эффективнее решать задачу после её поступления, либо в нужное время, которое личность выделяет для работы над составлением плана действий. А прокрастинирующая личность отстраняется от текущей ситуации различными, характерными для каждого отдельного индивида, способами, а также процесс откладывание

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

сопровождается пространными размышлениями, скорее оторванными от нынешней реальности, чем направленными на разрешение задачи. Также прокрастинаторы часто опасаются проявлять сильные эмоции, считая, что не способны удержать контроль над ними, могут считать чувства беспричинными или бессмысленными, зачастую они убеждены, что другие люди не способны понять их чувства. Связи между прокрастинацией и эмоциональностью как чертой личности, а также между прокрастинацией и стратегией бегства, избегания не обнаружены.

Сравнительный анализ выявил, что добросовестность более выражена у людей с низкой прокрастинацией, также индивиды с выраженной прокрастинацией более интровертированы, в отличие от непрокрастинаторов. Для людей с низкой прокрастинацией более выражено применение стратегии совладания планирование, при высоком уровне прокрастинации данная стратегия используется не так явно. При этом высокая прокрастинация сопровождается выраженной квазирефлексией, при низкой прокрастинации отстраненные размышления менее активны. Однако значимые различия в представлении об эмоциях и эмоциональностью между прокрастинаторами и непрокрастинаторами не выявлены. Итак, прокрастинация часто у индивида сопровождается низким порогом планирования, трудностями с организацией себя и своего времени и погружением в абстрактные размышления. У личности с низкой выраженностью откладывать дела может наблюдаться иная ситуация, такой индивид основывает свою деятельность на планировании и четкой организации своего времени, менее склонен «абстрагироваться от реальности» в мечтах и мыслях.

Выполненный регрессионный анализ показал, что чем слабее у индивида выражена добросовестность, чем реже он применяет стратегию планирования, чем больше индивид погружен в мир «фантазий» или отстраненных мечтаний и чем сильнее он опасается потерять контроль над своими эмоциями, тем вероятнее он вступает в состояние прокрастинации. Избегающие копинг-стратегии не входят в полученную регрессионную

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

модель. Таким образом, предикторами прокрастинации являются квазирефлексия и потеря контроля (положительный вклад), добросовестность и планирование (отрицательный вклад). Согласно полученной модели, наибольший вклад в прокрастинацию принадлежит добросовестности, она является наиболее значимым прогностическим фактором. Высокая надежность модели ($F = 14,43$; $p = 0,00$; $R^2 = 0,33$) позволяет использовать уравнение регрессии для предсказания выраженности прокрастинации у индивида.

В завершение хотелось бы отметить, что данное исследование является частью изучения феномена прокрастинации и его взаимосвязи с различными личностными характеристиками. Представляется перспективным дальнейшее изучение связи прокрастинации и эмоциональных характеристик личности, а также разработка программы по преодолению прокрастинации, связанной с работой над рефлексией и развитием применения такой эффективной копинг-стратегии, как планирование.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Сморкалова Т. Л., Васильева Н. Г. Исследование взаимосвязи прокрастинации и эмоционального интеллекта // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. №7 (49). С.148–151.

2. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming Procrastination: Or, How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles. New York : Institute for Rational Living, 1979. P. 196

3. Burka J. B., Yuen L. M. Procrastination: Why You Do It, What to Do about It. Cambridge, MA : Da Capo Press, 2008. P. 221

4. Steel P. The Nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential // Psychological bulletin. 2007. No 133. P. 65–94

5. Zimmer B. Procrastination: let's not shilly-shally! // Visual the Saurus, 2008. URL: http://www.visualthesaurus.com/cm/wordroutes (дата обращения: 07.05.2024).

6. Руднова Н. А. Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости : дис... канд. психол. наук. Пермь, 2019. 187 с.

7. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. NewYork : Plenum Press, 1995. P. 268.

8. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality, 2000. No 14. Pp.141–156

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

10. Ferrari J. R. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on «working best under pressure» // European Journal of Personality, 2001. № 15. Pp. 391–406.

11. Tuckman B. W. The development and concurrent validity of the

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Procrastination Scale // Educational and Psychological Measurement, 1991. No 51(2). Pp. 473–480.

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

13. Lay C. H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality, 1986. No 20(4). Pp. 474–490.

14. Missildine W. H. Your inner child of the past : Simon and Schuster. New York, 1963. P. 308.

15. Blatt S. J., Quinlan P. Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters // Journal of Consulting Psychology, 1967. No 31(2). Pp. 169–174.

16. Торопов П. Б. Формирование поведения: практическое применение идей бихевиоризма // Вестник Балтийского федерального университета имени И. Канта, 2011. № 11. С. 81–85.

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

18. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control // Psychological Bulletin, 1975. № 82. Pp. 463–496.

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

20. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Стресс-менеджмент : 3-е изд. СПб. Питер, 2012. 208 с.

21. Janis I., Mann L. Decisioning, A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment // New York, The Free Press, A division of Macmillan Inc., 1979. Vol. 73. Pp. 213–214.

22. Вольнич Я. С. Прокрастинация как психологический феномен современного общества // Молодёжь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии, 2017. № 2. С. 22–26.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

23. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека : М.: Прогресс: Универс, 1994. 235 с.

24. Маслоу А. Мотивация и личность : СПб. : Евразия, 2001. 478 с.

25. Seligman M. E. P., Weiss J. Coping behavior: Learned helplessness, physiological activity, and learned inactivity // Behavior Research and Therapy, 1980. No 18(5): Pp. 459–512.

26. Sabini J., Silver M. Moralities of everyday life : Oxford University Press, 1982.

27. Beswick G., Mann L. State orientation and procrastination. // Volition and personality: Action versus state orientation. Hogrefe Huber, 1994. Pp. 391–396.

28. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates // Journal of Counseling Psychology, 1984. No 31(4). Pp. 503–509.

29. Zuckerman M. Behavioral expressions and psychological bases of sensation seeking : N.Y. : Cambridge University Press, 1994. 463 p.

30. Steel P., König C. J. Integrating theories of motivation // Academy of Management Review, 2006. No 31. Pp. 889–913.

31. Курденко А. Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий // PEM: Psychology. Educology. Medicine, 2019. №1. С. 128–135.

32. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии, 2010. № 3. С. 121–130.

33. Посохова С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник СПбГУ Серия 12., 2011. Вып. 2. С. 159–166.

34. Слученкова К. А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования, 2018. № 4А. С. 18–26.

35. Якиманская И. С., Фархутдинова (Воробьева) В. В. Психология лени: введение в проблему : монография. Москва : Знание-М, 2022. 171 с.

36. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

: СПб. : Питер, 2011. 224 с.

37. Абульхасанова Д. А., Курденко А. Н. Феномен лени в структуре личности современной молодежи // Актуальные проблемы социальной психологии: материалы Всероссийской НПК. Новосибирск. Изд-во НГПУ, 2017. С. 3–7.

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

39. Узинцев В. С. Исследование академической прокрастинации у студентов-психологов в связи с их смысложизненными ориентациями : магистерская диссертация. УрФУ имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, 2021. 81 с.

40. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences, 2010. №48. Pp. 926–934.

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

42. Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности : Диспозиционная концепция. 2-е расширенное изд. М. : ЦСПиМ, 2013. 376 с.

43. Seo H. E. The relationships among procrastination, flow and academic achievement // Social behaviour and personality, 2011. No 39(2). Pp. 209–218.

44. Metacognitive beliefs about procrastination: development and construct validity of a self-report questionnaire / Fernie B. A., Georgiou G. A., Moneta G. B., Nickcevic A. V., Spada N. M. // Journal of cognitive psychotherapy: an international quarterly, 2009. No 23(4). Pp. 283-293.

45. Boniwell I., Zimbardo P. G. Balancing one’s time perspective in pursuit of optimal functioning // Positive psychology in practice. Hoboken, NJ: Wiley, 2004. Pp. 165–178.

46. Dipboye R. L., Phillips A. P. College students’ time management:

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

correlations with academic performance and stress // Journal of educational psychology, 1990. No 82. Pp. 760–768.

47. Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of optimal experience : NY: Harper Collins, 1990.

48. Чернышева Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Сер. 1. Психологические и педагогические науки ; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. Пермь, 2016. С. 17–26.

49. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology, 1993. No 31. Pp. 487–500.

50. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology, 2005. №14. Pp. 245–264.

51. Тащилина Е. А., Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки : магистерская диссертация. УрФУ имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, 2014. 79 с.

52. Кормачёва И. Н. Системные представления об эмоциональных, волевых и мотивационных детерминантах прокрастинации // Системная психология и социология, 2020. №3 (35). С. 39–50.

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

54. Киселева М. А., Шустова Н. Е., Карина О. В. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности // Сборники конференций НИЦ Социосфера, 2014. № 20. С. 22–27.

55. Фишер Я. И. Особенности академической прокрастинации у студентов // Психология XXI века. Психология и современные проблемы образования. Сборник материалов IX международной НПК. Санкт-Петербург, 2014. С. 185–188.

56. Каяшева О. И. Синдром откладывания в учебной деятельности

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

студентов вузов // Журнал «Science Time». Казань, 2016. С. 373–378.

57. Виндекер О. С., Сморкалова Т. Л., Лебедев С. Ю. Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни // Известия уральского федерального университета, 2016. № 2 (150). С. 98–108.

58. Exploring the time preferences of procrastinators: Night or day, which is the one / Ferrari J. R., Harriott J. S., Evans L., Lecik-Michna D. M., Wenger J. M. // European Journal of Personality, 1997. № 11. Pp. 187–196.

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

60. Lay C. H, Schouwenburg H. Trait procrastination, time management, and academic behavior // Journal of Social Behavior and Personality, 1993. No 8. Pp. 647–662.

61. McCown W., Johnson J. Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period // Personality and Individual Differences, 1991. No 12(5). Pp. 413–415.

62. Watson D. C. Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis // Personality and Individual Differences, 2001. No 30. Pp. 149–158.

63. Lee D., Kelly K. R., Edwards J. K. A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness // Personality and Individual Differences, 2006. No 40. Pp. 27–37.

64. Егорова М. С., Паршикова О. В. Адаптация опросника HEXACO-PI на российской выборке // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике, 2015. С. 129–134.

65. Солынин Н. Э., Лингурарь А. В. Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации // Ярославский педагогический вестник, 2017. №3. С. 184-188.

66. Dautcher S. C., Lassance J. A. Passive coping strategies and procrastination // Personality and Social Psychology Review, 2014. No 28(4).

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Pp. 502-517.

67. Lorenzo S. C., Kim Y. Passive coping strategies and procrastination tendencies // Journal of Behavioral Science, 2017. No 40(3). Pp. 312-325.

68. Hendricks E. A., Kroesnes C. M. Procrastination and coping strategies // Journal of Psychological Research, 2013. No 45(2). Pp. 217-230.

69. Franklin L. E., Mardali R. Adaptive coping strategies and overcoming procrastination // Journal of Behavioral Psychology, 2016. No 33(1). Pp. 45–61.

70. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал ВШЭ, 2014. №4. С. 110–135.

71. Henn S., Krüter K. The Relationship Between Procrastination, Reflection, and Quasi-Reflection // European Journal of Psychological Studies, 2017. No 2(1). Pp. 23–32.

72. Stiefel D. The Influence of Quasi-Reflection on Procrastination Behavior // Journal of Behavioral Psychology, 2015. No 8(3), Pp. 156–167.

73. Теплов А. В. Некоторые аспекты роли рефлексии в генезисе академической прокрастинации // Наука - шаг в будущее : Сборник научных трудов по материалам ежегодной Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Уфа, 2023. С. 47–53.

74. Leahy R. L. Emotional schema therapy // Counseling Psychology and Psychotherapy, 2021. Vol. 29, No. 3. Pp. 45–57.

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

76. Афёрова Т. Н. Особенности копинг-поведения педагогов при эмоциональном выгорании : магистерская диссертация. Тольяттинский государственный университет. Тольятти, 2023. 70 с.

77. Путилова О. В., Исследование психологической разумности в связи с личностными чертами и типами рефлексии : магистерская диссертация.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

УрФУ имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, 2019. 119 с.

78. Genetic variation in dopamine availability modulates the self-reported level of action control in a sex-dependent manner / Schlüter C., Arning L., Fraenz C., Friedrich P. // Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2019. Vol. 14. Pp. 759–768.

79. Заложных А. И. Исследование структуры мотивации достижения в связи с отношением к неопределенности и стрессу : магистерская диссертация. УрФУ имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, 2019. 68 с.

80. Жаркова С. В. Особенности выраженности прокрастинации у субъектов разных видов деятельности // Общество: социология, психология, педагогика, 2021. №11(91). С. 130–136.

81. Freeman E. K., Cox-Fuenzalida L. E., Stoltenberg I. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks // Current Psychology, 2011. №30(4). Pp. 375–382.

82. Karatas H. Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement // Anthropologist, 2015. No 20. Pp. 243–255.

83. Матросова Т. М. Исследование связи перфекционизма с экзистенциальной исполненностью и другими психологическими особенностями личности : магистерская диссертация. УрФУ имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, 2023. 84 с.

84. Eckert M., Ebert D., Lehr D., Sieland B., Berking M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination // Learning and Individual Differences, 2016. № 52. Pp. 10–18.

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

ПРИЛОЖЕНИЕ А

(обязательное)

СООТНОШЕНИЕ ГРУПП РЕСПОНДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ

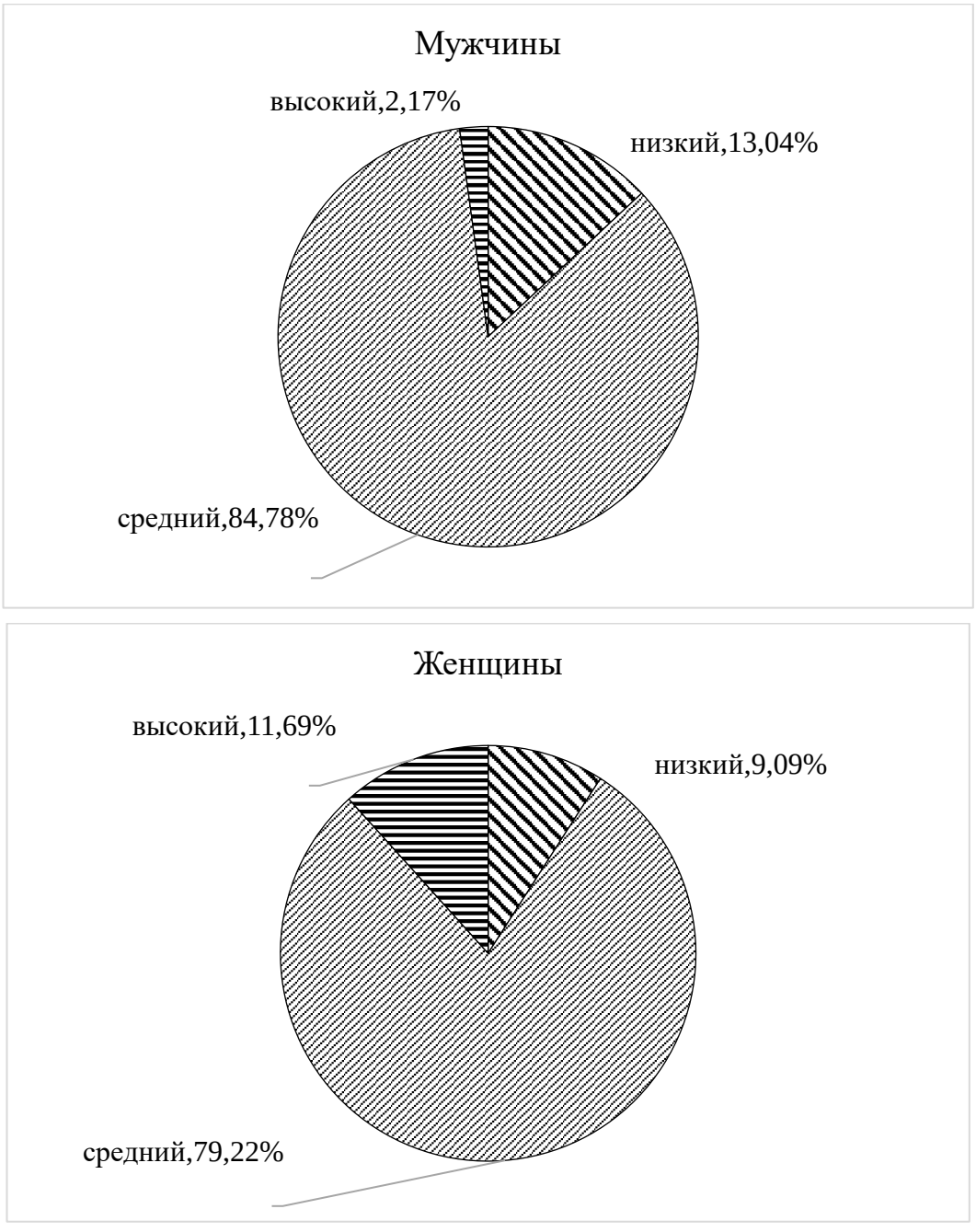

Рисунок А.1 – Процентное соотношение мужчин и женщин с разным уровнем прокрастинации

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

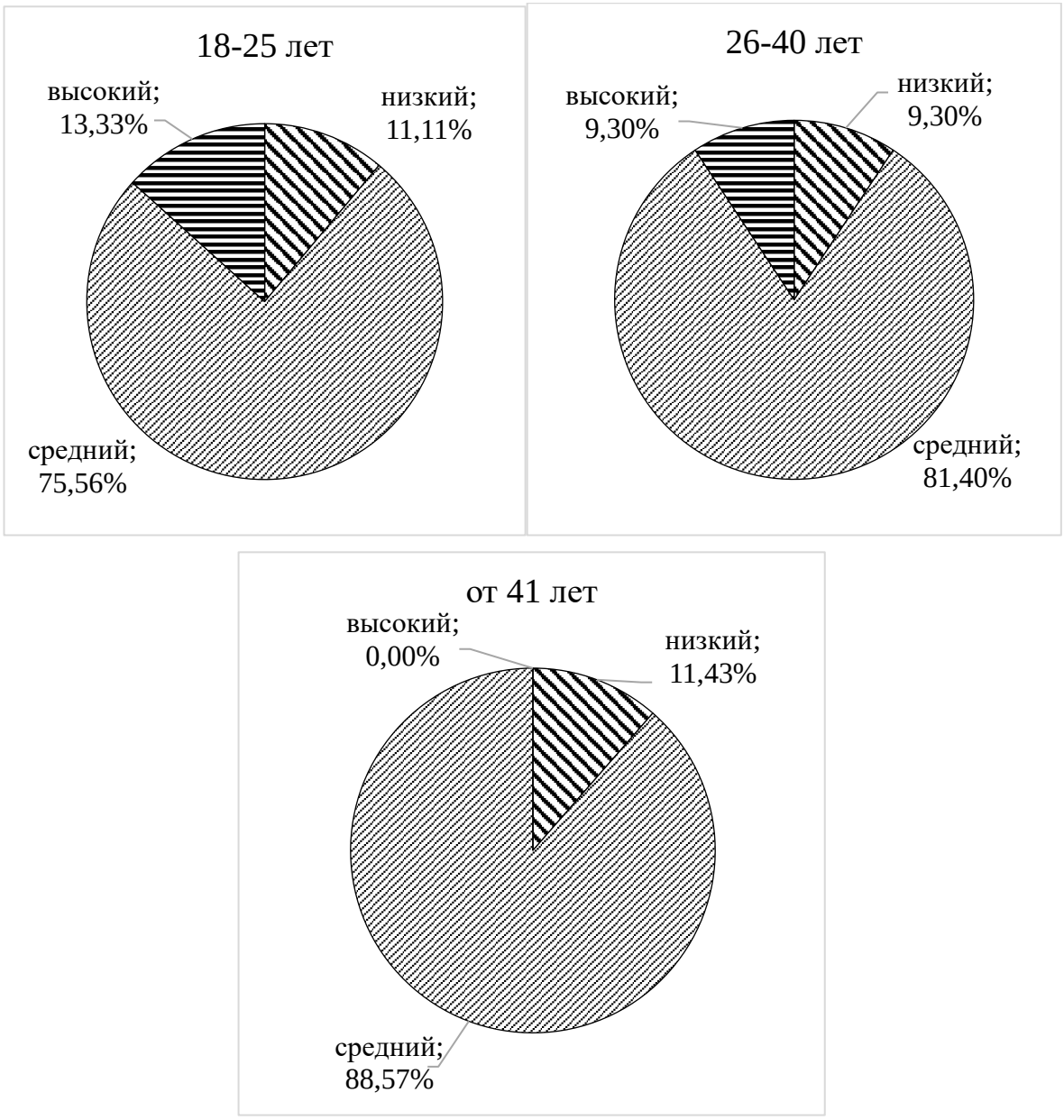

Рисунок А.2 – Процентное соотношение испытуемых разных возрастных групп с разным уровнем прокрастинации

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву



Рисунок А.3 – Процентное соотношение испытуемых с разной степенью информированности о прокрастинации и разным уровнем прокрастинации

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

(обязательное)

ЗНАЧИМЫЕ ОТЛИЧИЯ МЕЖДУ РЕСПОНДЕНТАМИ РАЗНЫХ ГРУПП ПО ИССЛЕДУЕМЫМ ПАРАМЕТРАМ

Таблица Б.1 – Значимые отличия между индивидами разных возрастных групп по исследуемым параметрам

Шкалы опросников		Возраст до 25 (ср.)	Возраст старше 41 (ср.)	$U_{эмп}$	p
Прокрастинация		55,51	55,94	751,00	0,73
HEXACO	Честность	3,28	3,02	583,50	0,05
	Эмоциональность	3,30	3,07	592,00	0,06
	Экстраверсия	**2,80**	**3,09**	**560,00**	**0,03**
	Доброжелательность	3,00	3,00	774,50	0,90
	Добросовестность	**3,45**	**3,10**	**556,00**	**0,03**
	Открытость опыту	**3,54**	**3,19**	**457,50**	**0,00**
Способы совладающего поведения	Конфронтация	50,37	55,40	613,50	0,09
	Дистанцирование	**48,27**	**57,78**	**525,00**	**0,01**
	Самоконтроль	64,13	61,77	723,50	0,54
	Поиск соц. поддержки	**69,26**	**61,59**	**579,00**	**0,04**
	Принятие отв-ти	**61,48**	**51,43**	**568,00**	**0,03**
	Бегство / Избегание	58,33	57,26	761,00	0,80
	Планирование	67,90	61,75	620,50	0,11
	Положит. переоценка	56,83	58,23	764,50	0,83
Дифференциальный тип рефлексии	Системная рефлексия	**38,44**	**34,14**	**461,50**	**0,00**
	Интроспекция	26,11	24,94	699,00	0,39
	Квазирефлексия	26,73	25,54	705,50	0,43
Шкала эмоциональных схем Р. Лихи	Инвалидация	**6,22**	**7,80**	**428,00**	**0,00**
	Непонятность	6,38	7,31	594,00	0,06
	Вина стыд	**5,24**	**6,89**	**506,00**	**0,01**
	Упрощенный взгляд	**9,02**	**7,83**	**585,50**	**0,05**
	Обесценивание	**4,76**	**6,11**	**510,50**	**0,01**
	Потеря контроля	7,27	7,09	765,50	0,83
	Бесчувственность	6,96	7,11	758,50	0,78
	Чрезмерная рацио.	7,49	7,74	749,00	0,71
	Длительность	6,40	6,46	774,50	0,90
	Низкий консенсус	**8,11**	**7,14**	**575,00**	**0,04**
	Руминации	7,76	7,29	730,00	0,58
	Непринятие	5,91	6,77	628,00	0,12
	Низкая выраженность	**4,87**	**6,09**	**525,00**	**0,01**
	Обвинение	7,62	7,57	746,00	0,69

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Таблица Б.2 – Значимые отличия между индивидами с разным уровнем образования по исследуемым параметрам

Шкалы опросников		Среднее (ср.)	Высшее (ср.)	Uэмп	p
Прокрастинация		56,73	55,92	1543,50	0,80
Способы совладающего поведения	Конфронтация	53,00	53,04	1529,00	0,73
	Дистанцирование	56,91	53,10	1408,00	0,31
	Самоконтроль	62,29	62,24	1585,50	0,98
	Поиск соц. поддержки	**70,87**	**62,73**	**1212,50**	**0,04**
	Принятие ответственности	61,49	56,01	1360,50	0,20
	Бегство / Избегание	**61,49**	**55,67**	**1263,50**	**0,07**
	Планирование	**69,52**	**62,34**	**1186,00**	**0,03**
	Положительная переоценка	57,92	57,31	1532,50	0,75
Шкала эмоциональных схем Р. Лихи	Инвалидация	6,35	7,06	1257,00	0,07
	Непонятность	6,81	6,65	1549,50	0,82
	Вина стыд	5,70	6,02	1438,50	0,40
	Упрощенный взгляд	8,65	8,06	1344,00	0,17
	Обесценивание	5,27	5,86	1360,00	0,20
	Потеря контроля	7,62	7,01	1380,50	0,25
	Бесчувственность	7,00	7,14	1515,50	0,68
	Чрезмерная рациональность	**6,89**	**7,79**	**1222,00**	**0,04**
	Длительность	6,49	6,36	1591,00	1,00
	Низкий консенсус	7,84	7,36	1442,00	0,41
	Руминации	7,57	7,40	1536,00	0,76
	Непринятие	6,24	6,69	1380,00	0,25
	Низкая выраженность	**5,08**	**6,12**	**1136,00**	**0,01**
	Обвинение	6,95	7,49	1372,50	0,23

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Таблица Б.3 – Значимые отличия между, имеющими и не имеющими опыт работы с психологом, по исследуемым параметрам

Шкалы опросников		Есть опыт работы с психологом (ср.)	Нет опыта (ср.)	Uэмп	P
Прокрастинация		56,67	55,90	1619,50	0,66
HEXACO	Честность /Скромность	3,09	3,18	1618,50	0,66
	Эмоциональность	**3,31**	**3,08**	**1305,00**	**0,035**
	Экстраверсия	2,95	2,95	1647,00	0,78
	Доброжелательность	2,95	3,04	1544,50	0,41
	Добросовестность	3,30	3,21	1555,00	0,44
	Открытость опыту	**3,50**	**3,27**	**1268,50**	**0,02**
Дифференциальный тип рефлексии	Системная рефлексия	**38,71**	**34,30**	**1027,50**	**0,00**
	Интроспекция	**26,95**	**24,48**	**1246,50**	**0,02**
	Квазирефлексия	**27,40**	**24,64**	**1184,50**	**0,01**
Шкала эмоциональных схем Р. Лихи	Инвалидация	7,06	6,42	1381,00	0,08
	Непонятность	6,74	6,61	1620,50	0,66
	Вина стыд	6,12	5,54	1478,50	0,23
	Упрощенный взгляд	8,04	8,59	1480,50	0,24
	Обесценивание	**6,16**	**4,76**	**1105,50**	**0,00**
	Потеря контроля	6,98	7,59	1474,50	0,22
	Бесчувственность	7,34	6,61	1356,50	0,06
	Чрезмерная рациональность	7,43	7,69	1579,00	0,51
	Длительность	6,33	6,52	1641,50	0,75
	Низкий консенсус	**7,20**	**8,07**	**1228,00**	**0,01**
	Руминации	7,16	8,00	1389,50	0,09
	Непринятие	6,81	6,04	1358,00	0,06
	Низкая выраженность	**6,16**	**5,11**	**1271,50**	**0,02**
	Обвинение	7,40	7,16	1617,00	0,65

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом

https://право.информ2000.рф
Бесплатная электронная библиотека по экономике и праву

Таблица Б.4 – Значимые отличия между индивидами, знающими и не знающими о понятии «прокрастинация», по исследуемым параметрам

Шкалы опросников		Знаком с понятием (ср.)	Не знаком (ср.)	Uэмп	P
Прокрастинация		54,67	58,27	1532,00	0,12
HEXACO	Честность / Скромность	3,22	3,06	1582,00	0,19
	Эмоциональность	**3,29**	**2,99**	**1209,00**	**0,00**
	Экстраверсия	2,88	3,06	1504,00	0,09
	Доброжелательность	3,03	2,99	1785,00	0,80
	Добросовестность	**3,37**	**3,08**	**1391,50**	**0,02**
	Открытость опыту	**3,57**	**3,05**	**807,50**	**0,00**
Способы совладающего поведения	Конфронтация	**50,69**	**56,32**	**1421,00**	**0,03**
	Дистанцирование	**50,85**	**59,04**	**1359,50**	**0,01**
	Самоконтроль	61,71	63,03	1677,00	0,42
	Поиск соц. поддержки	67,21	62,31	1440,50	0,04
	Принятие ответственности	59,95	54,41	1510,50	0,10
	Бегство / Избегание	57,06	57,92	1757,00	0,69
	Планирование	65,97	62,42	1666,00	0,38
	Положительная переоценка	56,35	59,10	1686,00	0,44
Дифференциальный тип рефлексии	Системная рефлексия	**38,19**	**32,45**	**879,00**	**0,00**
	Интроспекция	26,04	24,31	1477,50	0,07
	Квазирефлексия	**26,78**	**23,90**	**1235,00**	**0,00**
Шкала эмоциональных схем Р. Лихи	Инвалидация	**6,28**	**7,65**	**1133,00**	**0,00**
	Непонятность	**6,06**	**7,61**	**1126,00**	**0,00**
	Вина стыд	**5,25**	**6,88**	**1197,50**	**0,00**
	Упрощенный взгляд	**8,90**	**7,29**	**1118,50**	**0,00**
	Обесценивание	**4,99**	**6,67**	**1087,50**	**0,00**
	Потеря контроля	7,07	7,37	1743,00	0,63
	Бесчувственность	6,85	7,45	1562,00	0,16
	Чрезмерная рациональность	7,79	7,14	1501,00	0,09
	Длительность	6,17	6,73	1528,50	0,12
	Низкий консенсус	**7,93**	**6,90**	**1191,50**	**0,00**
	Руминации	7,67	7,14	1637,50	0,31
	Непринятие	**5,93**	**7,43**	**1065,50**	**0,00**
	Низкая выраженность	**5,42**	**6,35**	**1375,50**	**0,02**
	Обвинение	7,13	7,61	1623,00	0,28

https://право.информ2000.рф/personal3/personal3-1.htm
Вернуться в каталог дипломов по управлению персоналом