

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

На правах рукописи

Сманов Дастан Абдрахманович

КОГНИТИВНЫЕ МАРКЕРЫ И ПРЕДИКТОРЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

научная специальность 5.3.1 Общая психология, психология личности,
история психологии (психологические науки)

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук, доцент
Забелина Екатерина Вячеславовна

Челябинск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|------------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ, СКЛОННОЙ К ПРОКРАСТИНАЦИИ | 13 |
| 1.1 Проблема прокрастинации как предмет психологического исследования | 13 |
| 1.2 Научные представления о когнитивных феноменах, связанных с прокрастинацией | 40 |
| 1.3 Специфика прокрастинации в студенческом возрасте | 58 |
| Выводы по главе 1 | 75 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОГНИТИВНЫХ МАРКЕРОВ И ПРЕДИКТОРОВ ПРОКРАСТИНАЦИИ | 77 |
| 2.1 Организация исследования | 77 |
| 2.2 Методы и методики эмпирического исследования | 81 |
| 2.2.1 Методики исследования | 81 |
| 2.2.2 Методы математической обработки данных | 87 |
| Выводы по главе 2 | 90 |
| ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ МАРКЕРОВ И ПРЕДИКТОРОВ ПРОКРАСТИНАЦИИ | 91 |
| 3.1 Уровни прокрастинации в студенческой выборке: описательная статистика и социально-демографический анализ | 91 |
| 3.2 Результаты сравнения выраженности когнитивных показателей у студентов с различным уровнем прокрастинации | 101 |
| 3.3 Результаты исследования когнитивной структуры у студентов с высоким и низким уровнем прокрастинации | 122 |
| 3.4 Результаты исследования когнитивных предикторов прокрастинации у студентов | 139 |
| Выводы по главе 3 | 143 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 146 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 149 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 184 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Стремительно ускоряющийся темп современной жизни, огромное количество новой информации, необходимость продуктивно организовывать свою деятельность ставят перед человеком сложные и важные задачи и требуют их незамедлительного решения. Вместе с тем, в связи с улучшением качества жизни значительное число людей оказались в зоне комфорта, что способствовало развитию эскапизма как способа избегания принятия решений. Неспособность вовремя решать важные дела и при этом стремление ощущать себя в зоне комфорта, приводит к избеганию выполнения задач и снижению эффективности действий. Такое поведение способствует формированию у человека чувства вины, страха перед неудачей и упущенными возможностями, вызывая своеобразный «паралич действий», что выражается в откладывании дел на потом. В психологии данное явление получило название прокрастинации.

Прокрастинация как склонность к постоянному откладыванию дел на потом с осознанием отрицательных последствий такого поведения (J.R. Ferrari, R.N. Wolfe, J.C. Wesley, L. A.Schoff, B.L. Beck) является все более распространенной проблемой в современном обществе и мире. Это явление не только негативно влияет на производительность и качество жизни людей, но может также привести к серьезным последствиям – проблемам в учёбе, работе и личной жизни.

Особенную актуальность изучение прокрастинации приобретает в студенческой среде. Основная деятельность студентов связана с выполнением академических заданий в четко определенные сроки, предполагающих интенсивное использование когнитивных ресурсов, что создает условия для прокрастинации. В этот период у молодых людей могут вырабатываться негативные привычки и непродуктивные модели поведения в сложных ситуациях, что впоследствии может отрицательно сказаться на их психическом и материальном благополучии во взрослой жизни.

Будучи сложным и многогранным феноменом, прокрастинация создает ряд проблем личностного и межличностного уровней, что влечет за собой необходимость изучения вопроса о ее психологических предикторах. Среди большого количества научных исследований прокрастинации основная часть посвящена мотивационно-ценностным (P. Steel, C.J. König, T.A. Pychyl, R.M. Klassen, L.L. Krawchuk, S.L. Lynch, S. Rajani, Ф.О. Семенова, А.М. Узденова, И.Н. Кормачева, и др.) и эмоционально-волевым составляющим (F. M. Sirois, D.M. Tice, E. Bratslavsky, R.F. Baumeister, S. Dewitte, H.C. Schouwenburg, P.A. Баранова, Е.В. Гончарова, М.М. Венгренюк, Ю.С. Ошемкова, и др.). Исследованиям когнитивной сферы прокрастинации уделяется меньше внимания (A. Ellis, W.J. Knaus, J.B. Burka, L.M. Yuen, I.L. Janis, L. Mann), и они не формируют системного представления о когнитивных механизмах этого феномена.

Степень научной разработанности проблемы исследования.

Несмотря на то, что исследованию прокрастинации посвящено большое количество научных трудов во всем мире, в определении когнитивной составляющей этого явления наблюдается довольно разрозненная, слабо структурированная картина.

Во многих зарубежных работах прокрастинация изучается в рамках когнитивного подхода, включая исследования иррациональных установок (A. Ellis, W.J. Knaus), низкой самооценки (J.B. Burka, L.M. Yuen) и неспособности принимать решения (I.L. Janis, L. Mann). Среди других зарубежных исследований когнитивной составляющей прокрастинации можно встретить работы, связывающие прокрастинацию с неуверенностью и страхом неудачи (M. Balkis, E. Duru), дефективностью и недостаточным самоконтролем (S. Aftab, J. Klibert, N. Holtzman, K. Qadeer), негативными мыслями о себе (G.L. Flett), самокритикой (T.A. Powers, R. Koestner, D. C. Zuroff), самообвинением (F.M. Sirois), самообманом и осуждающими мыслями (B. McCown, I.K. Blake, R. Keise), потребностью в познании и эмоциональном интеллекте (E. Geertman, A. Valk), неэффективным тайм-

менеджментом и неуверенностью в себе (С. Atalayin, М. Balkis, Н. Tezel, G. Kayrak).

Отечественные исследователи к когнитивной составляющей прокрастинации относят свойства интернальности, дезадаптивных убеждений, временную перспективу (С.В. Рызова), представления о времени, локус контроля, иррациональные убеждения (Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова), рефлексию (А.А. Чеврениди) и другие.

Несмотря на значительное количество исследований когнитивных факторов прокрастинации, большинство из них выполнены независимо друг от друга, что приводит к фрагментарному представлению об этом явлении. Когнитивные характеристики прокрастинации исследуются в основном за рубежом, что вызывает определенные сложности при адаптации и переносе результатов на российскую практику и постсоветское пространство. Поэтому проведение исследования когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации на выборке России и Казахстана расширит представление о данном феномене применительно к культурно-историческому региону.

Таким образом, **научная проблема** исследования заключается в том, что с одной стороны, происходит усиление прокрастинации в современном обществе, с другой стороны, конструкт когнитивной природы прокрастинации до сих пор четко не проработан, не обнаружено универсальной классификации когнитивных составляющих этого феномена, а набор методических инструментов для их диагностики довольно ограничен. Перечисленные ограничения требуют комплексного рассмотрения когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации, позволяющих прогнозировать вероятность возникновения данного явления в студенческом возрасте.

Цель исследования – теоретически обосновать и эмпирически изучить когнитивные маркеры и предикторы прокрастинации у студентов.

Объект исследования: прокрастинация как психологический феномен.

Предмет исследования: когнитивные маркеры и предикторы

прокрастинации у студентов.

Гипотеза исследования:

Студенты с высоким уровнем прокрастинации имеют отличительные когнитивные особенности и своеобразную структуру когнитивной сферы, которые могут выступать в качестве предикторов откладывания важных дел.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ современных концептуальных подходов к пониманию прокрастинации, раскрыть содержание когнитивных феноменов, лежащих в ее основе.
2. Установить особенности когнитивной сферы студентов с различным уровнем прокрастинации.
3. Определить структуру когнитивной сферы студентов с различным уровнем прокрастинации.
4. Выявить когнитивные типы студентов с различным уровнем прокрастинации.
5. Выявить комплекс когнитивных характеристик, которые могут являться предикторами прокрастинации у студентов.

Теоретико-методологической основой диссертационного исследования являются:

– принципы изучения личности: принцип системной организации психики человека (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлин, В.Д. Шадриков), принцип развития (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн), принцип детерминизма (С.Л. Рубинштейн);

– современные подходы в исследовании феномена прокрастинации (Д.Д. Барабанов, Д.А. Богданова, Н.В. Боровская, Е.В. Борусьяк, Я.И. Варваричева, О.С. Виндекер, М.С. Дворник, М.В. Зверева, Н.Н. Карловская, В.С. Ковылин, И.Н. Кормачева, Т.Л. Крюкова, Е.Л. Михайлова, Т.В. Понарядова, С.Т. Посохова, Н.А. Руднова, С.В. Рызова, А.А. Чеврениди, Н. Шухова и др.);

– когнитивный подход к изучению прокрастинации (А. Ellis, W.J.

Knaus, J.B. Burka, L.M. Yuen, M.E. Aitken, J.R. Ferrari, C.H. Lay, W.G. McCown, N.A. Milgram, T.A. Pynchl, R., E.D. Rothblum, L. J. Solomon, P. Steel, V.W. Tuckman, и др.);

- теоретико-методологические положения в исследовании психологического развития в учебной деятельности студентов (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Карпов, А.А. Реан, В.С. Мухина, В.Д. Шадриков, Ю.П. Поваренков, В.А. Мазиллов, Ю.Н. Слепко).

Методы и методики исследования. В диссертационной работе применялся ряд общенаучных методов: теоретический анализ литературных источников, сравнение и синтез психологических исследований, методологических и эмпирических разработок. Для определения уровня прокрастинации была использована «Шкала общей прокрастинации К. Лэй» в адаптации О.С. Виндекер и М. В. Останиной. Для выявления когнитивных компонентов прокрастинации применялась методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса, методика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, Мельбурнский опросник принятия решения (МОПР), шкала временного фокуса (A.J. Shipp и др., 2009), методика Стремление к когнитивной закрытости, разработанный А. W. Kruglanski (в адаптации М. И. Ясина), опросник самоорганизации деятельности (ОСД), разработанный Е.Ю. Мандриковой, комплексный копинговый опросник (ККО) М. Маккея, М. Скин, П. Фаннинг), опросник рефлексивности А.В. Карпова, методика измерения ригидности Г. Айзенка. При обработке результатов исследования применялись описательные статистики, непараметрические критерии сравнения независимых выборок Н-критерий Краскала-Уоллеса и U-критерий Манна-Уитни, метод оценки степени организованности корреляционных плеяд и характера их конфигурации (А.В. Карпов), корреляционный анализ, факторный анализ, дискриминантный анализ.

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие 311 человек в возрасте от 18 до 26 лет, из них 140 девушек (45%) и 171

юноша (55%). Академический состав выборки: студенты с 1 по 4 курсы, обучающиеся по следующим направлениям: гуманитарные науки – 42,5%, естественные науки – 9%, технические науки – 48, 5%. По месту проживания выборка распределилась следующим образом: граждане РФ – 106 чел. (34,1%), граждане Казахстана – 205 чел. (65,9%). Исследование проводилось на базе Челябинского государственного университета (Россия) и Костанайского инженерно-экономического университета имени М. Дулатова (Казахстан).

Достоверность результатов и выводов исследования обеспечена теоретико-методологической проработкой проблемы и обоснованностью положений исследования; использованием комплекса апробированных и надежных методик, адекватных предмету, цели, задачам и гипотезе исследования; достаточным объемом и репрезентативностью выборки; применением соответствующих математических методов для корректной обработки и анализа данных; значимостью и непротиворечивостью эмпирических данных на различных этапах исследования; сравнением полученных результатов исследования с уже имеющимися данными из отечественных и зарубежных работ.

Новизна и оригинальность исследования заключается в научной попытке системно рассмотреть когнитивные особенности и предикторы прокрастинации в студенческом возрасте. Результаты исследования обладают комплексным характером, что позволяет преодолеть фрагментарность имеющихся теоретических разработок по изучаемой проблеме.

Впервые когнитивные свойства были рассмотрены с учетом характеристик, которые ранее не изучались в рамках исследований прокрастинации – это когнитивная закрытость, ригидность, временной фокус. Впервые выявлены особенности структуры когнитивной сферы студентов с высоким уровнем прокрастинации. Впервые получены системные эмпирические данные о когнитивных предикторах

прокрастинации у студентов, а именно, слабая ориентация на настоящее, стремление к когнитивной закрытости, низкая фрустрационная толерантность, пониженная бдительность, избегание и низкая самоорганизация деятельности. Полученные данные дают возможность регулировать уровень прокрастинации, влияя на когнитивные особенности человека.

Теоретическая значимость исследования. Исследование развивает теоретические представления о когнитивных механизмах, лежащих в основе прокрастинации. Обобщены и систематизированы представления о когнитивных детерминантах откладывания дел, определены и изучены основные феномены, связанные с когнитивными особенностями проявления прокрастинации. Расширено предметное поле когнитивных составляющих прокрастинации за счет включения в него новых свойств и характеристик (когнитивная закрытость, ригидность, временной фокус, рефлексия). Эмпирически показано психологическое своеобразие когнитивной структуры у прокрастинирующих студентов. Установлены когнитивные параметры, предсказывающие наличие высокого или низкого уровня прокрастинации, а также их значимость и направленность.

Практическая значимость исследования

Результаты и выводы, содержащиеся в диссертационной работе, могут стать основой для рекомендаций преподавателям и психологам высших учебных заведений при планировании и организации учебного процесса, при проведении индивидуальных консультаций. Полученные данные о маркерах и предикторах прокрастинации могут быть использованы в образовательных курсах по педагогической психологии, психологии личности, психологии труда, а также учтены при создании и реализации программ адаптации к обучению в ВУЗе. Комплекс диагностических методов и методик, примененный в данной работе, может быть полезен как для индивидуального, так и для группового психологического консультирования студентов с проблемами прокрастинирования. Понимание когнитивных

особенностей и предикторов прокрастинации дает основание для разработки диагностических программ по выявлению риска возникновения прокрастинации. На основе представленных эмпирических данных возможна разработка программ психологической коррекции прокрастинации с учетом развития когнитивной сферы личности.

Положения, выносимые на защиту:

1. Согласно теоретическому анализу, существуют предпосылки для изучения когнитивных особенностей, сопровождающих откладывание важных дел. Характеристики когнитивной сферы, связанные с прокрастинацией, можно условно разделить на собственно когнитивные (иррациональность, низкая самооценка и др.) и когнитивно-поведенческие (нерешительность, избегание и др.).

2. Существуют особенности когнитивной сферы личности, отличающие студентов с высоким уровнем прокрастинации, которые можно считать ее маркерами. Студенты с высоким уровнем прокрастинации, в отличие от их сверстников с низким уровнем прокрастинации, характеризуются сложностями в принятии решений (перекладывание ответственности, откладывание решений, сверхбдительность), высокими показателями использования непродуктивных копинг-стратегий (избегания опасности, беспокойства, когнитивной переоценки и непереносимости стрессовых ситуаций), когнитивной закрытости, ригидности. Прокрастинаторы обладают более низкими показателями фрустрационной толерантности, рефлексивности, самоорганизации деятельности, бдительности, самооценки и притязаний, фокуса на настоящем и будущем, нереалистичными требованиями к себе.

3. Структура взаимосвязей когнитивных показателей у студентов с высоким и низким уровнем прокрастинации показывает количественное и качественное своеобразие. Наибольшее количество и теснота связей наблюдается у студентов-прокрастинаторов. У студентов с низким уровнем прокрастинации значимые связи включают ориентацию на настоящее,

планомерность, уровень притязаний, ориентацию на действительность, что в совокупности может выступать психологической защитой от прокрастинации. У студентов с высоким уровнем прокрастинации основные связи образуют неустойчивая самооценка, бдительность, избегание ответственности, откладывание принятия решений, рефлексивность, катастрофизация, долженствование в отношении себя, ориентация на прошлое и когнитивная переоценка.

4. Существуют когнитивные характеристики, которые не имеют особых отличий у студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации (ориентация на настоящее, целеустремлённость, настойчивость), однако в сочетании с другими когнитивными характеристиками и свойствами (когнитивной закрытостью, установками долженствования к себе) могут служить барьером для формирования склонности к откладыванию дел на потом.

5. В качестве когнитивных предикторов прокрастинации у студентов выступают следующие феномены: слабая ориентация на настоящее, избегание ответственности, пониженная бдительность, стремление к когнитивной закрытости, низкая толерантность к фрустрации и низкий уровень самоорганизации деятельности. Эти свойства позволяют предсказать появление прокрастинации у студентов, а значит они могут быть целью диагностики для профилактической и коррекционной работы с ними.

Апробация и внедрение результатов исследования

Теоретические и эмпирические результаты исследования апробированы в ходе обсуждений на заседаниях кафедры психологии Челябинского Государственного университета (2017-2020 гг.); на международных научно-практических конференциях «Научный потенциал современной молодежи - 2021» (Караганды, 2021), «Влияние пандемии на развитие образования, науки и культуры» (Нур-Султан, 2021), «Личность в норме и патологии» (Челябинск, 2023), «14th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (АНФЕ)» (Сан-Франциско, 2023), «Век

психологии в ЯГПУ им. К.Д. Ушинского» (Ярославль, 2023), «Духовно-нравственное воспитание в современном образовательном пространстве» (Челябинск, 2024).

По материалам исследования подготовлено 11 публикаций, из них 4 размещены в изданиях, рекомендованных ВАК Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

Структура и объем диссертации

Диссертационная работа состоит из введения, трех основных глав, выводов, заключения, списка цитируемой литературы и приложений. Основной текст работы содержит 183 страницы, без учета приложений. В работе использовано 19 таблиц, 8 рисунков, 2 приложения. Список литературы включает 298 источников, из них 171 на иностранном языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ, СКЛОННОЙ К ПРОКРАСТИНАЦИИ

1.1 Проблема прокрастинации как предмет психологического исследования

Жизнь современных людей полна различными проблемами и задачами, которые выполняются в соответствии с определенными сроками и временными границами. Признавая временные рамки, человек может планировать свое время, усилия и ресурсы, однако в ситуации постоянного напряжения и многозадачности часто бывает так, что возникает необходимость или желание отложить выполнение некоторых задач на потом. Решение важных дел отходит на второй план, при этом главное место занимают легкие и несущественные дела.

Данное явление уже давно известно в психологии под термином «прокрастинация». Со времен Древнего мира, в трудах греческих и римских философов Гесиода, Фукидида и Цицерона прокрастинация воспринималась как одна из самых отрицательных человеческих черт и была неприемлема ни в одном вопросе, кроме начала войны. При этом термин «прокрастинация» как психологическое понятие происходит от латинского глагола «procrastinare». Это слово было создано из приставки «pro-» («вперед»), соединенной с глаголом «crastinare» (что означает «откладывать на завтра» или «задерживать») [208].

Однако в психологической науке это явление стали изучать сравнительно недавно. Психология прокрастинации как отдельное направление исследований появилась в 70-е годы XX века, когда Р.Т. Ringenbach упомянул ее в книге «Procrastination Through the Ages, a Definitive History» [244]. Этот труд послужил основой для дальнейших клинических

наблюдений М. Silver [257], А. Ellis, W.J. Knaus [170], J.B. Burka, L.M. Yuen [152], которые впервые отделили прокрастинацию от лени, выделив основные элементы ее психологической структуры. Основные труды первых исследователей посвящены изучению прокрастинации как психологической проблемы, ее причинам и их лечению. Среди неотъемлемых составляющих прокрастинации они выделяют мотивирующие факторы или внутренние процессы (например, стресс, вина и пассивная агрессия) [257].

Одно из первых определений прокрастинации было предложено М. Silver [257], который под прокрастинацией понимает *форму иррационального поведения, которая чаще всего возникает в ситуациях с дедлайном и в результате умеренной «нагрузки на последовательность и координацию действий во времени»* [257, с. 44]. Исследователь выделяет два типа прокрастинаторского поведения: откладывание начала выполнения необходимой задачи и зацикленность. Зацикленность определяется ученым как «инерционное продолжение решения одного сегмента задачи вместо переключения на другой, тем самым препятствуя успешному выполнению задачи» [257, с. 48]. По мнению М. Silver, прокрастинатор не принимает решения отложить начало дела на целый день. Он или она постоянно принимает решение отложить дело на короткий период времени, например, на 10 минут или 1 час, что не может быть иррациональной задержкой, поскольку 10 минут не должны иметь большого влияния на результат. Однако проблема возникает из-за того, что иллюзорная рационализация прокрастинатора продолжается и через 10 минут, что приводит к длительной задержке, сопровождающейся негативными эмоциями, и потенциально может снизить качество работы [257, с. 67].

Другой основополагающей работой по концептуализации прокрастинации является книга «Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles» под авторством А. Ellis, W.J. Knaus [170], которые в 1977 году, на основании клинических наблюдений, выделили следующие стадии прокрастинации:

1. Индивид желает или соглашается что-то сделать.
2. Он принимает твердое решение сделать это.
3. Он иррационально откладывает это.
4. Он отмечает недостатки откладывания.
5. Он продолжает откладывать действия.
6. Он ругает себя за прокрастинацию.
7. Он продолжает откладывать дела на потом.
8. Он едва заканчивает проект вовремя, торопясь завершить его в последнюю минуту; или он заканчивает это поздно; или он никогда не заканчивает это.
9. Он чувствует себя некомфортно из-за своего поведения и ругает себя.
10. Он решает больше не откладывать дела на потом.
11. Вскоре после этого, особенно если ему предстоит выполнить сложную, трудную или трудоемкую задачу, он снова начинает откладывать дела на потом.

В соответствии с этими положениями, авторы определяют прокрастинацию как *«тактику поведения, заключающуюся в откладывании действий, необходимых для достижения цели, ввиду наличия у прокрастинатора иррациональных убеждений или переживаний»* [170, с. 12].

Еще одним известным клиническим исследованием, посвященным проблеме прокрастинации стала книга J.B. Burka, L.M. Yuen [152] «Procrastination: Why you do it, what to do about it», вышедшая в 1983 году. На основании целого ряда исследований в собственной консультативной практике, авторы сделали вывод, что прокрастинация это не столько неспособность управлять своим временем или слабохарактерность, а в большей степени *«сложная психологическая проблема, которая отражает негативное отношение человека к самому себе»* [152, с.18]. По их мнению, в основе прокрастинации лежит отсутствие уверенности и уязвимость

самооценка.

С начала 1980-х годов начали появляться аналитические обзоры и проводиться эмпирические исследования, посвященные изучению феномена прокрастинации [131; 172; 212; 225; 265; 280, и др.].

Так, М. Aitken [131], разработавшая один из первых опросников прокрастинации, особо выделяет в ней элемент постоянства и определяет этот феномен как *«привычку откладывать, которая продолжается до тех пор, пока не наступит дедлайн, который спровоцирует активность прокрастинатора»* [131, с. 4]. По результатам проведенных исследований М. Aitken выявила, что импульсивность, коммуникабельность и тревожность являются общими личностными характеристиками прокрастинаторов.

По мнению L.J. Solomon, E.D. Rothblum [247; 265] под прокрастинацией понимается *процесс откладывания выполнения дел, связанный с личным дискомфортом*. В основе прокрастинации исследователи выделяют два основных фактора, вызывающие дискомфорт – страх неудачи и отвращение к задаче [265, с. 503]. Страх неудачи включает в себя элементы, связанные с тревогой по поводу оценки, чрезмерно перфекционистскими стандартами к своей деятельности и низкой уверенностью в себе. Таким образом, прокрастинаторы откладывают дела на потом, потому что не могут оправдать свои ожидания или ожидания других или из-за опасений по поводу плохой успеваемости. Другим фактором прокрастинации, по мнению ученых, является отвращение к задаче. Отвращение к задаче связано с нежеланием заниматься академической деятельностью и недостатком энергии. Вследствие этого, L.J. Solomon, E.D. Rothblum подчеркивают, что прокрастинация – это не просто дефицит учебных привычек и организации времени, но и сложное взаимодействие поведенческих, когнитивных и аффективных компонентов [265, с.508].

С позиции С.Н. Lay [212; 213; 214], прокрастинация – это *устойчивое стремление откладывать то, что необходимо для достижения какой-либо цели* [212]. Автор отмечает, что иррациональное откладывание реализации

желанных целей может оказывать серьезное влияние на итоговые результаты. При прокрастинации человек может, как осознавать причины своих необоснованных задержек в разрешении текущих задач, так и оказаться в зоне влияния психологических защитных механизмов, которые могут привести к некритичному восприятию своего поведения. Прокрастинация, по мнению С.Н. Lay [214], является своеобразным способом преодоления стресса при появлении сложной задачи, решение которой является необходимым условием. В этом случае, второстепенные цели искусственно выдвигаются на передний план. Чтобы заполнить пустоты в деятельности, прокрастинаторы стремятся к избеганию вероятных неудач и создают видимость постоянной активности.

V.W. Tuckman, T.L. Sexton [279; 280] определяют прокрастинацию как *тенденцию к откладыванию или полному избеганию выполнения срочных важных дел*. Ученые отмечают, что в основе прокрастинации лежит неверие в свои способности выполнить задачу, неспособность к концентрации и стремление к возложению вины за свое «затруднительное положение» на внешние факторы. Кроме того, исследователями зафиксированы значительные взаимосвязи прокрастинации с самоэффективностью и с поведенческими показателями саморегуляции.

По мнению другого американского ученого N.A. Milgram [224; 225; 226; 227], прокрастинация - это *поведенческая предрасположенность к отсрочке выполнения задач или принятия решений, когда люди не могут эффективно и продуктивно реализовать свои интересы*. Она представляет собой дисфункцию важных человеческих способностей: (1) способности планирования и установки приоритетов среди множества больших или малых ежедневных задач; и (2) способность выполнять эти задачи бесконфликтно в определенное время по гибкому и эффективному графику. Эти способности, по мнению исследователя, являются важными активами в борьбе со стрессорами в повседневной жизни и с возникающими время от времени кризисами, что является исключительно важным при анализе феномена

прокрастинации в процессе принятия решений и деятельности человека, преодоления стресса и других жизненных трудностей [225, с.752].

В своих исследованиях J.R. Ferrari [172; 173; 174; 175; 176; 177; 178] определяет прокрастинацию как *бесполезную, иррациональную задержку выполнения важной и срочной задачи*. Как считает исследователь, откладывание дел, ставшее привычкой, не является эффективным методом достижения жизненного успеха и может быть неадаптивной личностной тенденцией [172]. Прокрастинаторы более склонны к саморазрушающему поведению [178], низкой самооценке [173] и избеганию неприятной для себя информации [175]. В совокупности эти исследования показывают, что прокрастинация включает в себя эмоциональные, поведенческие и когнитивные компоненты.

С точки зрения G. Beswick, L. Mann [144], прокрастинация – это *склонность к откладыванию начала или окончания запланированного курса действий, обусловленная неспособностью действовать в определенных временных границах*. В качестве основных причин прокрастинации исследователи выделяют неэффективные привычки, нерешительность, низкую самооценку, плохую организацию работы, различные требования к времени, низкую мотивацию и неопределенные карьерные цели [145].

Важный вклад в понимание прокрастинации внес Т.А. Ruchyl [238; 239; 240]. В своих исследованиях он рассматривает прокрастинацию как *преднамеренную задержку выполнения намеченного действия, несмотря на осознание того, что это может навредить эффективности выполнения задачи, или того, что человек думает о задаче или о себе самом*. Следуя за представлениями автора, можно говорить о том, что прокрастинация предполагает решение отложить задачу на более поздний момент, даже несмотря на то, что (1) существуют веские причины не откладывать дела (отсрочка «неоправдана») и (2) нет никаких обстоятельств и условий, которые оправдывают бездействие либо избегание [240].

Турецкие ученые M. Balkis, E. Duru [136; 137] определяют

прокрастинацию как *проблемное поведение, при котором человек откладывает важное запланированное дело на другое время без какой-либо разумной причины*. Исследователи акцентируют внимание на действиях, которые негативно влияют на продуктивность деятельности человека. По мнению ученых, у прокрастинаторов наблюдается повышенный стресс по мере приближения сроков, что объясняется отсутствием чувства субъективного восприятия своих способностей, нехваткой личного контроля и самооценки [137].

Исследователь из Канады P. Steel [268; 269; 270; 271; 272; 273] дает следующее определение прокрастинации - это *«саморазрушающее поведение, которое возникает, когда люди откладывают выполнение задачи, которую они намереваются выполнить, что потенциально приводит к снижению производительности, неэффективности и повышенному стрессу»* [269, с. 15]. Проведя ряд исследований, ученый выделил следующие основные элементы прокрастинации. Во-первых, необходимо наличие важной задачи, требующей решения. Во-вторых, выполнение этой задачи должно быть отложено добровольно. В-третьих, должны быть предсказуемые последствия откладывания и неоткладывания. В-четвертых, при оценке этих последствий, человек должен осознавать негативный эффект своих действий по откладыванию, по крайней мере, в течение определенного периода времени. Сочетание этих четырёх элементов, по мнению P. Steel составляет сущность прокрастинации [269, с. 48].

Расширяя понятие прокрастинации P. Steel, K.B. Klingsieck [209; 272] предлагает ее комплексное определение как *«добровольной отсрочки намеченного и необходимого и/или (лично) важного действия, несмотря на ожидание потенциальных негативных последствий, которые перевешивают положительные последствия откладывания дел»* [209, с. 24]. Анализируя и объединяя различные теории и концепции откладывания дел на потом, автор подчеркивает, что разнообразие результатов исследований позволяет предположить, что каждый прокрастинатор, скорее всего, демонстрирует

свой индивидуальный профиль прокрастинации.

В целом, несмотря на концептуальные различия, в большинстве зарубежных исследований прокрастинация определяется как *осознанная отсрочка начала или завершения намеченного плана действий* [172; 181; 189; 190; 214; 248; 269 и др.]. Осознанность в данном случае означает, что прокрастинатор осознает то, что он добровольно откладывает выполнение задачи и понимает последствия, которые это может вызвать.

Еще одним важным аспектом прокрастинации является *разрыв между намерением и действием*. Как считают исследователи J.B. Burka, L.M. Yuen [152], это позволяет отделить прокрастинацию от простого уклонения в принятии решений. P. Steel, T. Brothen, C. Wambach [271] высказывают мнение, что люди, которые откладывают дела на потом, делают это не потому, что у них нет намерения действовать, а потому, что они не предпринимают действий, как они намеревались.

К другим типичным особенностям прокрастинации относят *иррациональность задержки поведения* [170; 248] – «откладывание действия, особенно без уважительной причины» [258, с. 245]. P. Steel [270] отмечает, что иррациональность – это выбор курса действий, несмотря на то, что он не приносит никаких благ и ухудшает положение. По мнению J. Sabini, M. Silver [248], поведение может быть прокрастинаторским только в том случае, если оно иррационально. Эта иррациональность включает в себя временной элемент, точнее, оценку человеком продолжительности времени, необходимого для выполнения задачи.

Проблемный характер прокрастинации является еще одним ключевым понятием, отличающим прокрастинацию от других форм промедления. Исследователи используют различные когнитивные и/или эмоциональные элементы, чтобы определить проблемный признак прокрастинации [131; 265, 270; 279]. К ним относятся эмоциональный или психологический дискомфорт, межличностные проблемы, соматические заболевания, стресс, тревога, депрессия, финансовые трудности и другие негативные последствия

[258].

По мнению зарубежных ученых M. Haghbin, A. McCaffrey, T.A. Pynchl [190], существуют три объяснения прокрастинации. Во-первых, прокрастинация определяется как *состояние*, когда люди прокрастинируют в результате влияния контекстуальных или ситуационных факторов [252; 294]. В этом отношении несколько исследований продемонстрировали эмпирическую поддержку временной и ситуационной изменчивости прокрастинации [147; 277]. С учетом результатов этих исследований, S.M. Moon, A.J. Illingworth [229] предполагают, что «прокрастинация – это не устойчивое свойство личности, а, по сути, динамическое поведение, которое со временем меняется в зависимости от взаимодействия задач и контекста» [229, с. 297]. Во-вторых, прокрастинация считается *чертой*, если откладывание задачи становится хроническим. Иными словами, прокрастинация как черта личности приводит к тому, что люди откладывают выполнение задач в различных условиях и ситуациях [209; 212; 270]. Третья точка зрения [190; 239] рассматривает прокрастинацию как комплексную психологическую проблему, включающую элементы, которые определяют проблемный характер откладывающего поведения (например, отрицательные эмоции, негативные результаты, неудовлетворенность и др.). Особое значение здесь имеет продолжительность проблемы, по которой можно определить не только выраженность прокрастинации, но и выявить ее острую и хроническую формы.

Рассмотренная выше дифференциация в определениях свидетельствует о том, что концепция прокрастинации не имеет единой формулировки и интерпретируется субъективно в зависимости от научной области и персональных исследовательских интересов. Это привело к тому, что в современной зарубежной психологической науке появилось несколько основных подходов к исследованию прокрастинации, которые можно рассматривать либо как противоречащие друг другу, либо как дополняющие друг друга.

Психоаналитический подход, разработанный на основе трудов З. Фрейда [117], способствовал созданию концепции прокрастинации как механизма психологической защиты. С позиции данного подхода, прокрастинация представляет собой стратегию избегания тех действий или задач, которые могут нарушить внутреннюю целостность и устойчивость личности. События, которые представляют потенциальную угрозу для внутреннего «Я», становятся причиной повышенной тревожности и активизируют механизм защиты, помогающего избежать решение данных задач.

В рамках *психодинамического подхода* рассматривается влияние негативных детских переживаний на склонность к прокрастинации человека [228], причины прокрастинации как результат авторитарности родителей [221]. Особое значение для развития прокрастинации в данном подходе играет тревога, причинами которой являются страх оценки, перфекционизм, боязнь успеха.

В основе *поведенческого подхода* лежит теория научения, согласно которой, чтобы поведение сформировалось, необходимо соответствующее подкрепление или отсутствие наказания [99]. Следовательно, как считают W. McCown, T. Petzel, P. Rupert [220], прокрастинация может возникать по той причине, что люди либо получали вознаграждение, либо были недостаточно наказаны за откладывание дел в прошлом. По мнению G. Ainslie [130], люди предпочитают выполнять краткосрочные дела, чтобы получить быстрое удовлетворение, а выполнение дел, которые принесут награждение в будущем, откладывают. Таким образом, быстрое и успешное выполнение срочных заданий в последний момент становится причиной для откладывания подобных дел в будущем.

В рамках *когнитивного подхода* причины прокрастинации содержатся в иррациональных убеждениях, заниженной самооценке и неспособности принятия решения [152; 170]. Среди этих трех факторов наибольшее значение придается когнитивным искажениям, под которыми понимаются

ошибки в мышлении, приводящие к неправильным выводам. А. Tversky, D. Kahneman [282] утверждают, что когнитивные искажения возникают из-за того, что убеждения, представления и ожидания личности влияют на ее принятие решений. Вместе с тем нам представляется, что когнитивные корни прокрастинации более разнообразны и не сводятся к определенным неосознанным убеждениям.

Последующие исследования [163; 174; 181; 236; 270 и др.] показали, что существующих объяснений в этих теоретических направлениях недостаточно для определения природы и причин откладывающего поведения, что обусловило развитие других подходов к исследованию прокрастинации.

Одним из распространенных современных направлений исследований прокрастинации являются *мотивационные теории*, в которых прокрастинация считается своего рода «антимотивацией» - избеганием или задержкой приложения усилий и настойчивости, направленных на выполнение задачи [149]. По мнению W. Hannok [191], мотивированные люди, в отличие от прокрастинаторов, ставят перед собой цели, прилагают усилия и настойчиво продолжают работать, даже сталкиваясь с препятствиями.

Исследователи прокрастинации с позиций мотивационного направления R.M. Klassen, L.L. Krawchuk, S.L. Lynch, S. Rajani [207] отмечают, что прокрастинация возникает, когда люди преследуют цели, не соответствующие их личным ценностям и базовым потребностям. Это происходит, потому что люди время от времени должны соответствовать навязанным извне ожиданиям и целям [188]. К внешним причинам могут быть отнесены недостаток наград и поощрений, низкие оценки со стороны других людей и начальства, ограничения, отсутствие подходящих условий для работы [270]. К внутренним мотивационным причинам, ведущим к прокрастинации С. Senecal, R. Koestner, R.J. Vallerand [254] относят нежелание меняться, отсутствие интереса к заданию, недостаток уверенности

в своих силах и другие внутренние качества человека. Имеются данные, свидетельствующие о том, что прокрастинация связана с низкой мотивацией к достижениям, включая слабые усилия и низкую настойчивость [165].

Наиболее известной среди мотивационных теорий, связанных с прокрастинацией, является теория временной мотивации, разработанная Р. Steel, С. J. König [273]. Данная теория базируется на положениях теорий ожидания, потребностей, кумулятивной перспективы и гиперболического дисконтирования.

По результатам научных исследований, Р. Steel [269; 270; 271] была разработана формула прокрастинации, согласно которой субъективная полезность любого действия включает в себя четыре параметра: уверенность в успехе, предполагаемое вознаграждение, время для завершения действия и степень чувствительности к задержке (беспокойство). По мнению исследователя, высокий уровень ожиданий и большого вознаграждения способствуют низкому уровню прокрастинации, а невысокая настойчивость (импульсивность) и отдаленность от цели соответствуют высокой предрасположенности к откладыванию дел [270]. Другими словами, отдаленность по времени снижает ценность важных дел, и на первый план выходят задачи, которые могут быть решены в короткие сроки с высокой степенью удачного завершения и большей пользой. Если же задачи неинтересны для прокрастинатора, то время для их завершения тратится на получение сиюминутных удовольствий. Слабостью этой теории является утверждение зависимости уровня прокрастинации от уровня беспокойства (чем ближе цель или сроки, тем сложнее работается). Между тем, есть данные о типах прокрастинаторов, которые в условиях стресса проявляют наибольшую работоспособность [158; 178].

Другим популярным направлением в зарубежной психологии в рамках исследования прокрастинации является *теория регуляции эмоций*. С точки зрения регуляции эмоций, прокрастинация рассматривается как форма сбоя в саморегуляции, которая отдает приоритет краткосрочным удовольствиям над

долгосрочными целями [260; 278]. По мнению F.M. Sirois, T.A. Pynchyl [263], когда люди сталкиваются с задачей, которая вызывает отвращение и тревогу, они скорее станут избегать ее, занимаясь другими, менее важными задачами. Иными словами, прокрастинация – это проблема управления эмоциями, а не временем. При этом задача, которую прокрастинатор откладывает, приносит ему неприятные эмоции: возможно, он боится провала, ему скучно или задача кажется слишком сложной – и он старается поднять себе настроение и улучшить самочувствие, ища развлечения в других малозначащих делах, которые приносят удовольствие. J.R. Ferrari отмечает, что прокрастинацию можно определить как «неспособность к саморегуляции» [173, с.392], а P. Steel называет прокрастинацию «обычным сбоем саморегуляции» [271, с. 96].

Некоторые исследователи определяют прокрастинацию как дефицит саморегуляции во взаимосвязи с потенциально опасными последствиями, такими как депрессия [158] и тревога [163; 182]. Например, E.D. Rothblum, L.J. Solomon, J. Murakami [274] исследовали взаимосвязь между прокрастинацией и личностной тревожностью. Результаты показали, что студенты, особенно девушки, которые сообщали о высоком уровне прокрастинации, как правило, испытывали большую тревогу перед экзаменами, чем студенты с низким уровнем прокрастинации. В исследовании, изучающем распространенность прокрастинации, A.J. Onwuegbuzie [231] обнаружил, что прокрастинация, в результате страха неудачи и неприятия задачи, коррелирует с тревожностью перед экзаменами. Другие исследователи отмечают, что прокрастинация вызывает сложности у человека в выполнении повседневных задач из-за неспособности эффективно организовать время и управлять им [173; 179]. Ряд ученых [175; 253; 276; 283] определяют прокрастинацию как поведенческий паттерн, который приводит к снижению уровня производительности, задержке поведения в учебе, снижению уровня толерантности к фрустрации, истощению эго, компромиссам между скоростью и точностью, неспособности регулировать негативные эмоции.

Наряду с отрицательными последствиями, исследователи [152; 158; 178] отмечают и *позитивные стороны* прокрастинации. J.B. Burka, L.M. Yuen [152] выделяют два вида прокрастинации: комфортную и проблемную. Прокрастинация становится проблемой, если она приводит к негативным последствиям либо внешне (например, штраф в библиотеке за книгу), либо внутренне (например, депрессия и стресс). Комфортная прокрастинация защищает от низкой самооценки. Аналогичным образом J.R. Ferrari и его коллеги [178] различают конструктивную и деструктивную прокрастинацию. Они утверждают, что «такое поведение становится деструктивным только тогда, когда на прокрастинатора налагаются штрафы» [178, с. 362]. Конструктивная прокрастинация направлена на достижение успеха с помощью получения острых эмоциональных переживаний при решении дел в самый последний момент. Хотя было выявлено два вида прокрастинации, в литературе больше внимания уделяется деструктивной прокрастинации. По мнению Н. Chun Chu, J.N. Choi [158], прокрастинация является способом регулирования стресса, который человек испытывает при столкновении с необходимостью принимать решение. Чем дальше откладывается проблема, тем меньше отрицательных эмоций получает человек, и тем лучше его психологическое и физическое здоровье. Ученые выделяют также два вида прокрастинации: активную и пассивную. Пассивная прокрастинация носит негативный характер, в то время как активные прокрастинаторы могут откладывать выполнение, чтобы сосредоточиться на других важных задачах.

Исследователи I.L. Janis, L. Mann [200] предлагают *конфликтную теорию прокрастинации*, которая предполагает, что люди откладывают действия, потому что они испытывают серьезный диссонанс по поводу принятия решения, а также пессимизм в отношении того, что они разрешат конфликт удовлетворительным образом. Хотя существует значительное количество литературы о прокрастинации, посвященной принятию решений [172; 176; 218; 227 и др.], немногие ученые исследовали роль конфликтности как причину прокрастинации. В одном из таких исследований G. Beswick,

E.D. Rothblum, L. Mann [145] сообщили об обнаружении значимой, хотя и относительно небольшой корреляции между конфликтом принятия решений и прокрастинацией.

В работах других исследователей можно выделить также специализированные труды, которые уделяют особое внимание взаимосвязям между прокрастинацией и профессиональным стрессом [295], биологическими и генетическим факторами [133], стремлением получить выгоду и удовольствие в краткосрочном периоде [270], временной перспективой [263; 296], внутренним дискомфортом [190], копинг-стратегиями и преодолением трудностей [261], успешностью [206]. В целом, эти исследования показывают, что прокрастинация приводит к негативным последствиям для психического здоровья и благополучия людей, а также для их дальнейшей деятельности.

Таким образом, обзор зарубежных исследований прокрастинации показывает, что большинство исследователей [144; 152; 178; 209; 212; 240; 248; 270 и др.] сходятся во мнении о том, что данное явление имеет несколько существенных признаков. К ним относятся: осознанная задержка или откладывание выполнения задачи, иррациональность (отсутствие логической или разумной обоснованности), негативные или положительные последствия и эмоциональный дискомфорт. Но, в тоже время, нет единого объяснения причин формирования склонности к прокрастинации.

В России исследования феномена откладывания дел приобретают распространение с середины 90-гг XX в. Определения прокрастинации в российской психологической науке зачастую соответствуют зарубежным дефинициям, но при этом есть и отдельные подходы к трактовке данного явления. В работах отечественных исследователей прокрастинация рассматривается как «поведенческий паттерн и тенденция откладывать выполнение необходимых дел на потом» [46, с. 23], частично осознаваемый личностный феномен, связанный с саморегуляцией [49], как устойчивая диспозиция [93], осознанное откладывание проблем [15; 16], вид лени [36],

выражение эмоциональной реакции [13], социальная экспектация [37], эффект искаженного социального самочувствия личности [11], дезадаптивная стратегия совладания со стрессом [20; 21; 22], социально-психологическая практика [25], паллиативная мера [59], неэффективная копинг-стратегия [14], систематическая (хроническая) задержка выполнения жизненно важных задач [79], несформированность регулятивного потенциала личности [26], неэффективный стиль деятельности [17].

Такое многообразие определений свидетельствует о том, что в отечественной психологии также до сих пор не существует единого мнения о том, что представляет собой прокрастинация. Существующие исследования прокрастинации в российской науке можно рассмотреть по нескольким основным направлениям.

В первых научных исследованиях прокрастинация сравнивалась с *ленью* [36; 84]. Е.П. Ильин [36] определяет прокрастинацию как один из видов лени, в основе которой, по мнению ученого, лежит ряд причин: нерешительность, неуверенность в себе, страх неудачи и неодобрения, а также перфекционизм. Эти характеристики формируют портрет напряженного прокрастинатора, в то время как поведение расслабленного прокрастинатора соответствует понятию лени в житейском смысле (предпочтение сиюминутных удовольствий). Подобные типы прокрастинаторов также отмечены в работах В.С. Ковылина [46]. Ряд других исследователей также отмечает сходство прокрастинации с ленью, при этом дополняя содержание лени такими характеристиками как низкие показатели настойчивости и саморегуляции [77], высокая направленность на избегание неудач, слабая нервная система [13], нежелание применения волевых усилий [69], отказ или уклонение от нежелательной ситуации [12], нарушения мотивации и воли [86], праздность, желание бездействовать, безответственность [9].

Несмотря на схожесть механизмов лени и прокрастинации, исследователи отмечают, что прокрастинация имеет свои существенные

отличия. Одним из таких отличий является субъективное эмоциональное отношение к выполнению задачи. По мнению И.Н. Кормачевой [49], в основе лени лежат стенические эмоциональные переживания (удовольствие), а в основе прокрастинации - астенические (тревога, депрессия и т. д.). Данной точки зрения также поддерживается А.А. Чеврениди [120] и С.Т. Посохова [86]. На наш взгляд, можно выделить еще такие различия как пассивное отношение к выполнению важного задания у человека склонному к лени, и активное – у прокрастинаторов.

К следующему направлению можно отнести исследования прокрастинации во взаимосвязи с *мотивацией*. В российских исследованиях мотивация и прокрастинация рассматриваются как два противоречащих понятия, определяющих способность к действию и склонность к откладыванию дел. Мотивация побуждает к достижению цели, дает энергию и направляет действия в нужное русло. С другой стороны, прокрастинация – это стойкое откладывание задач, которое может возникнуть по разным причинам, включая страх неудачи, лень, отсутствие ясной цели, недостаток самодисциплины и т. д.

Исследования, проведенные И.Н. Кормачевой [49], Е.В. Колосовой [47], Н.А. Рудновой [93], свидетельствуют о связи мотивации и прокрастинации. По мнению Е.В. Колосовой [47], прокрастинация обусловлена недостаточным ранжированием планов, а решающую роль играют внешние факторы, выступающие источником стресса. Научные изыскания Н.А. Рудновой [93] также подтверждают значимую роль внешних факторов в формировании прокрастинации, в то время как у лиц с низким уровнем прокрастинации наблюдается больше внутренняя мотивация. В качестве внешних (ситуационных) причин прокрастинации С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев [72] выделяют неприятие задач, их сложность и отдаленность по времени. Чаще всего откладываются неинтересные, новые и монотонные задачи [15; 16]. Кроме того, большую роль играет внешняя оценка выполнения задания другими субъектами, которая приводит к повышению

тревожности и страху неудачи у прокрастинатора.

В качестве основных мотивационных детерминант И.Н. Кормачева [49] выделяет следующие: социальный статус в коллективе и в жизни в целом, общение и поддержание жизнеобеспечения в жизни. Исследователь отмечает, что чем выше уровень общения и социального статуса человека, тем более он склонен к откладыванию дел. В то же время, высокие показатели поддержки жизнеобеспечения и статуса в коллективе отрицательно влияют на прокрастинацию. Несмотря на полученные результаты, автор делает заключение, что значение мотивационных факторов в формировании прокрастинации переоценено, и решающую роль здесь играют волевые компоненты.

В рамках данного направления большое количество работ связано с мотивацией достижения успеха. В исследовании Е.В. Гончаровой, М.М. Венгренок [23] выявлена обратная связь между мотивацией достижения, компонентами учебной мотивации и компонентом волевой саморегуляции (настойчивостью) с уровнем прокрастинации. По мнению исследователей, высокий уровень мотивации достижения в сочетании с настойчивостью влияет на снижение прокрастинации, и наоборот. Мотивация достижения у прокрастинаторов выражается в избегающем поведении, слабой мотивации и низкой настойчивости. К таким же выводам приходят ряд других исследователей [29; 32].

Недостатком данной теории является то, что мотивация достижения успеха, хотя и имеет выраженные связи с прокрастинацией, но не объясняет того факта, что прокрастинаторы встречаются также и среди людей с высокой мотивацией, которые предпочитают выполнять несколько дел сразу.

Другим популярным направлением исследования феномена прокрастинации в России является ее рассмотрение во взаимосвязи с *саморегуляцией*. Это направление представляет особый интерес, поскольку включает в себя способы регулирования самомотивации, поведения, целеполагания, планирования, самооценки и контроля за своими действиями.

Ключевой момент в этом процессе – способность человека удерживать свою волю и нацеленность на достижение целей, несмотря на возможные дистракции и отвлекающие факторы.

Л.И. Дементий, Н.Н. Карловская [26] связывают прокрастинацию со «слабостью или несформированностью регулятивного потенциала личности, выражающейся в неспособности управлять целостностью ситуации» [26, с. 4]. У прокрастинаторов она выражается в сдерживании и самопрепятствовании, которое является причиной постоянно возрастающего напряжения. В итоге данное напряжение может либо стимулировать повышенную активность за короткий срок, либо спровоцировать отказ от дальнейшей борьбы. Особое значение в данном случае играет такой компонент, как целеустремленность. По мнению исследователей, прокрастинацию и целеустремленность можно рассматривать как два полюса одной шкалы. Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова [38] также указывают на наличие отрицательной взаимосвязи прокрастинации с такими механизмами саморегуляции как целеполагание и планирование. Ученые подчеркивают, что чем ниже уровень целеполагания и планирования, тем выше уровень прокрастинации.

И.Н. Кормачева [49] рассматривает прокрастинацию как «отражение особенностей функционирования саморегуляции личности» [49, с. 11] и отмечает, что прокрастинация и саморегуляция являются взаимозаменяемыми компонентами в учебной деятельности. Такого же мнения придерживаются Е.В. Гончарова, М.М. Венгренюк [23], высказывая предположение, что с течением времени прокрастинация может вытеснять саморегуляцию и становится определяющим поведением в деятельности и учебе. Ближе к ним находится Ю.С. Ошемкова [77], которая считает прокрастинацию своеобразным «противоположным полюсом саморегуляции личности» [77, с. 53].

По мнению Н. А. Рудновой [93], исследование прокрастинации с позиций саморегуляции является наиболее перспективным подходом к

пониманию сущности данного феномена, его причин и способов формирования и функционирования. При этом прокрастинация понимается как сбой саморегуляции. Это нашло свое подтверждение в эмпирическом исследовании, проведенном О.П. Кондауровой, Е.Г. Ломакиной [48], выявивших значимые отрицательные взаимосвязи между саморегуляцией и прокрастинацией. М.А. Киселева [43] подчеркивает значимость недостатка саморегуляции в качестве одной из причин прокрастинации. В целом, большая часть исследований подтверждает взаимосвязь высокого прокрастинации и низкого уровня саморегуляции. При этом остается вопрос, могут ли низкие показатели саморегуляции являться значимыми предикторами откладывающего поведения. Другим интересным аспектом изучения прокрастинации является ее связь с волевой регуляцией – способностью побуждать себя к действию, вызванному необходимостью и выполняемую добровольно. Исследования Д.Д. Барабанова [8] подтвердили обратную связь между уровнем прокрастинации и показателями волевой регуляции.

Отдельно можно выделить направление изучения *последствий прокрастинации*. В качестве внешних последствий обычно указывают наказание за невыполнение работы в установленные сроки, которое может включать такие виды как штраф, увольнение, отчисление, и т. д. Среди других последствий, Н.И. Медведева [65] выделяет ухудшение качества жизни и здоровья, снижение качества работы, потеря времени, возможностей, неспособность вовремя реализовать свой потенциал.

Помимо внешних последствий, многие исследователи [15; 16; 27; 49] также рассматривают и внутренние факторы прокрастинации, такие как негативные эмоции и состояния (беспокойство, стресс, страх, тревога, чувство вины, стыд, депрессия), а также эмоциональный дискомфорт. По мнению Я.И. Варваричевой [15], прокрастинаторы вследствие невыполнения задачи, по мере приближения сроков испытывают нарастающий страх и тревогу, которые могут привести к включению защитных механизмов, или

параличу воли. Это подтверждается результатами исследования О.О. Шемякиной [123], в котором выявлена прямая зависимость уровня стресса от уровня прокрастинации. Т.Л. Сморкалова, Н.Г. Васильева [111] в своем исследовании выявили связь между прокрастинацией и эмоциональным интеллектом. Результаты проведенного ими исследования свидетельствуют о том, что у прокрастинаторов отсутствуют навыки управления эмоциями, затруднена способность отличать и регулировать свои переживания, а также справляться с сильными эмоциями.

В своем диссертационном исследовании И.Н. Кормачева [49] описывает эмоциональные переживания как неотъемлемых спутников прокрастинации, которые, хотя и не являются доминирующим признаком, но позволяют четко выразить этот феномен. Исследователю удалось зафиксировать и проанализировать результаты, которые показывают влияние астенических эмоциональных переживаний на прокрастинацию. Прокрастинаторы испытывают беспокойство и страх не только перед предстоящей задачей, но и перед самим фактом того, что они прокрастинируют, что ведет к увеличению уровня стресса и тревожности. Такие люди испытывают негативные эмоции по отношению к самим себе, снижается их самооценка в плане достижения успешности и проявления личностных качеств.

Интересна роль эмоциональных переживаний в эффекте «снежного кома», который образуется при постоянном откладывании дел. По мнению Н. Шуховой [125], при регулярном откладывании проблем и задач, прокрастинатор попадает в замкнутый круг, который содержит его высказывания, мысли, переживания при каждом откладывании дел. В числе этих свойств присутствуют тревога, страх, эмоциональный дискомфорт, растущее напряжение, негативные мысли о будущих последствиях. При этом прокрастинаторы понимают иррациональность своего поведения, и каждый раз обещают себе, что больше не будут ничего откладывать в будущем. Но как утверждает Н. Шухова [125], практика свидетельствует об обратном.

Эмоциональные последствия прокрастинации могут носить не только негативный, но и позитивный характер. По мнению К.К. Платонова [82], прокрастинация позволяет человеку получать удовольствие от бездействия, придавая ему уверенность в том, что он контролирует ситуацию. При приближении сроков выполнения задания, прокрастинатор может попросту перенести сроки на более поздний период.

В целом, большая часть российских исследователей [15; 16; 27; 49; 111 и др.] сходится во мнении, что эмоциональные проблемы являются существенной составляющей последствий откладывания дел и выделяют их в качестве отдельного компонента в общей структуре этого феномена.

Еще одно направление изучения прокрастинации в отечественных исследованиях связано с особенностями *защитно-совладающего поведения*. Под защитно-совладающим поведением понимается многоуровневое двухкомпонентное явление, включающее совладающее поведение (копинг) и механизмы психологических защит личности [24]. Это поведение направлено на снижение уровня тревоги, улучшения настроения и повышения контроля над эмоциональным состоянием. Защитно-совладающее поведение может быть адаптивным или деструктивным, в зависимости от того, какие механизмы использует человек для решения проблем.

Ряд отечественных ученых [20; 44; 50] рассматривают прокрастинацию как эмоционально-ориентированный копинг, направленный на избегание. По результатам исследования Т.Л. Крюковой [50] эмоционально-ориентированный копинг наибольшую связь с прокрастинацией имеет среди молодых людей. Т.Л. Крюкова также подчеркивает, что прокрастинаторам для оправдания своего поведения свойственно использование стратегии рационализации. По мнению автора, прокрастинация обладает адаптационным и дезадаптационным потенциалом, который проявляется в зависимости от ситуации, уровня стресса и задач совладания. Т.А. Евстратова [28] в своем исследовании также выявила взаимосвязь прокрастинации и эскапизма (избегающего поведения). При этом

исследователь отмечает, что прокрастинация является способом ухода личности от реальности в фантазии, что отрицательно сказывается на ее адаптации и самореализации.

Взаимосвязь прокрастинации с защитно-совладающим поведением рассматривается в исследованиях Е.П. Ивудиной, Е.С. Шураковой [35]. По мнению исследователей, для прокрастинаторов свойственно использование стратегий: бегство-избегание, конфронтация, дистанцирование, принятие ответственности. Кроме того, прокрастинаторы часто используют замещение и регрессию в качестве защитных механизмов. О.О. Шемякина [123] отмечает, что в основе прокрастинации могут быть дезадаптивное избегание и продуктивная копинг-стратегия, позволяющая адаптироваться к неприятным условиям. Результаты исследования А.В. Климовой [44] свидетельствуют о наличии у прокрастинаторов эмоционально-направленных копинг-стратегий, которые помогают прокрастинаторам избавиться от психологической угрозы отрицательных эмоций и неприятных ощущений. Эта форма поведения не только уменьшает напряжение, вызванное незавершенным делом, но и позволяет эмоционально спокойно реагировать на происходящее и переложить ответственность на других.

В целом, большинство исследований подтверждает наличие использования защитных механизмов и копинг-стратегий у прокрастинаторов. Применение копинг-стратегий, ориентированных на избегание, у прокрастинаторов приводит к активизации пассивного поведения, которое заключается в отсрочке принятия решений и перекладывании ответственности. Этот подход способствует избеганию неприятных мыслей, и становится характерной чертой личности прокрастинаторов, которые стараются избегать сложных ситуаций и трудных задач.

Феномен прокрастинации и его составляющие рассматриваются рядом исследователей в связи с *перфекционизмом*. По мнению исследователей Н.Г. Гараян, А.Б. Холмогоровой [21], перфекционизм – это личностная черта,

проявляющаяся в чрезмерном стремлении к совершенству. Перфекционисты испытывают чрезмерную нужду в контроле и связывают свою самооценку с успехом в достижении установленных целей. Это явление включает в себя как позитивные, так и негативные аспекты. С одной стороны, перфекционизм может мотивировать человека к достижению лучших результатов, повышению производительности и повышению самооценки. С другой стороны, он может стать источником тревоги, депрессии и других негативных эмоций.

Результаты проведенных исследований связи перфекционизма с прокрастинацией носят противоречивый характер. Одна часть исследователей [124] выявила обратную зависимость прокрастинации и перфекционизма, другие ученые [22] отмечают, что между перфекционизмом и прокрастинацией существует прямая связь, третьи [72] вообще не видят среди прокрастинаторов связи между этими двумя явлениями. В целом, пока нельзя сказать с уверенностью, что перфекционизм может быть причиной прокрастинации. В одних случаях стремление к совершенству может стать препятствием для начала работы и негативно влиять на производительность. В других же условиях перфекционизм выступает в качестве стимулятора для активности, мотивирует к качественному исполнению работы и достижению поставленных целей. Несмотря на это, исследования взаимосвязей между перфекционизмом и прокрастинацией продолжаются и имеют дальнейшие перспективы.

Еще одним направлением исследования прокрастинации в российской психологической науке является ее связь с *индивидуальными показателями* (показателями возраста, гендера и различий в культуре). В частности, несмотря на то, что большая часть исследований проводится на студенческой выборке в возрасте от 17 до 23 лет, исследователи [26] отмечают, что она присуща людям и в более зрелом возрасте. Важно учитывать, что у студентов прокрастинация, в основном, носит академический характер, в то время как у испытуемых во взрослом возрасте она связана с профессиональной

деятельностью [74]. Это может объясняться тем, что с возрастом, люди становятся более ответственные и приобретают более весомые награды и поощрения в виде повышения на работе, уровня зарплаты, премиальных и т. д. В студенческом возрасте таким стимулом являются хорошие оценки и сдачи экзаменов «автоматом».

В исследованиях ученых О.В. Карина [37], М.Э. Тангарова, А.П. Макаровой [113], прокрастинация не связана с гендерной принадлежностью испытуемых. Группа других исследователей [67] также не обнаружила значимых корреляционных взаимосвязей между полом, возрастом, курсом и показателями прокрастинации. В то же время, выявлено различное отношение к прокрастинации со стороны юношей и девушек. Юноши считают это нормой поведения в учебе, в то время как у девушек прокрастинация является личной проблемой.

Исследователи отмечают, что прокрастинация может иметь отличия среди мужчин и женщин. В исследовании Я.И. Варваричевой [15] обнаружены существенные гендерные различия в проявлении прокрастинации. Результаты исследования показали, что девушки более склонны к прокрастинации, чем юноши, что обусловлено наличием у них страха неудачи. А.О. Кучугурова, А.А. Дубовова [52] в своем исследовании отмечают, что девушкам более присущ средний и низкий уровни прокрастинации, а юношам – высокий и низкий уровни. У девушек основной причиной прокрастинации является недостаток жизненного опыта, в то время как юноши попросту не хотят выполнять сложные задачи. К.А. Слученкова [100], не обнаруживая значимых корреляций по гендерному признаку, тем не менее, высказывает предположение, что для мальчиков и девочек характерны разные связи. Девочкам присуща слабая эмоциональная стабильность, низкая целеустремленность и дипломатичность, а мальчикам – неуспеваемость в учебе и повышенная тревожность. Таким образом, несмотря на то, что общие показатели корреляционной взаимосвязи прокрастинации с полом незначительны, можно предположить, что уровень выраженности

прокрастинации связан и с отдельными психологическими детерминантами.

Что же касается кросс-культурных особенностей прокрастинации, то работ в данном направлении в российских исследованиях очень мало. Среди них можно выделить исследование соотношения прокрастинации и перфекционизма у студентов русской и казахской национальности, проведенное А.К. Аяпбергеновой, К.А. Нургалиевым [6] в Казахстане. Результаты исследования не выявили значимых связей между национальностью и уровнем прокрастинации. Другим исследованием является изучение специфики прокрастинации у студентов разных национальностей (на примере сравнения прокрастинации у российских и монгольских студентов), проведенное Л.В. Мирошниченко, И.К. Аваевым, Т. Мунхбаяр [68]. По результатам данного исследования, значимых различий в склонности к прокрастинации у российских и монгольских студентов обнаружено не было, но были выявлены некоторые количественные и качественные характеристики структуры прокрастинации. В целом, данное направление имеет большой потенциал для исследований, поскольку типы культурных и социальных различий между разными странами вызывают не только разные взгляды на обучение и мотивацию к обучению, но, возможно, и привычки, связанные с обучением, такие как академическая прокрастинация.

В целом, можно отметить, что большинство исследований прокрастинации в российской психологической науке, в основном, связаны с мотивационно-волевыми и эмоциональными детерминантами, которые имеют структурированный и системный характер. Кроме того, большое значение уделяется изучению ситуативных причин прокрастинации, ее негативным последствиям, а также индивидуально-личностным характеристикам прокрастинаторов. Когнитивные причины прокрастинации изучены мало, и в основном исследования сосредоточены на отдельных свойствах, по аналогии с зарубежными работами. Данное направление представляется перспективным и требует своего дальнейшего изучения.

Таким образом, в результате проведенного обзора зарубежной и российской научной литературы, можно сделать вывод, что современные исследования прокрастинации отличаются значительным многообразием подходов и трактовок этого феномена, и в тоже время отсутствует единство взглядов на данное психологическое явление. Резюмируя подходы и мнения зарубежных и отечественных ученых к определению прокрастинации, ее можно рассматривать как разрушительную основу личностного развития человека, многокомпонентный феномен, выражающийся в откладывании важных и срочных дел и влекущий за собой серьезные проблемы для субъективного эмоционального благополучия.

В своей работе, вслед за С.Н. Lay [212], Р. Steel [270], К.В. Klingsieck [209], мы рассматриваем прокрастинацию как *устойчивую черту личности, выражающуюся в иррациональном откладывании действий, необходимых для достижения цели, на неопределенный срок, даже при осознании негативных последствий этого промедления*. При этом, хотя большинство исследователей в структуре прокрастинации выделяют поведенческий (откладывание/избегание), аффективный (стресс/дистресс) и когнитивный (иррациональность) компоненты, последний сравнительно мало и несистемно изучен. Работы по данному направлению носят разрозненный характер и в основном сконцентрированы на отдельных когнитивных свойствах в рамках теорий мотивации и саморегуляции. В настоящем исследовании мы пытаемся частично восполнить этот пробел с помощью комплексного исследования когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации.

1.2 Научные представления о когнитивных феноменах, связанных с прокрастинацией

В психологических исследованиях прокрастинации выделяют различные направления к исследованию ее когнитивной природы. Часто упоминаемые когнитивные корреляты прокрастинации включают иррациональные установки [170], неспособность принимать решения [227], импульсивность [147], страх успеха [246], недостаток самоорганизации [7], склонность к самоограничениям [148], низкую самооценку [152], искаженное восприятие доступного и необходимого времени для выполнения задач [178], неспособность управлять целями [189].

Встречаются подходы, согласно которым когнитивный компонент прокрастинации ассоциируется с неуверенностью и страхом неудачи [136; 190; 232], негативными мыслями о себе [179], самокритикой [237], дефективностью и недостаточным самоконтролем [129], самообвинением [261], самообманом и осуждающими мыслями [219], неэффективным тайм-менеджментом и неуверенностью в себе [134], рефлексией [120], интернальностью [94].

В рамках когнитивного подхода нами были выделены следующие основные направления исследования когнитивной сферы прокрастинации.

Одним из основных когнитивных факторов, являющихся причиной прокрастинации в когнитивном подходе, являются **внутренние ограничивающие убеждения и негативные установки**, непосредственно связанные с жизненным опытом человека. Они проявляются в виде иррациональных, деструктивных и дезадаптивных искажений, которые негативно влияют на восприятие и оценку себя, других людей и окружающего мира, провоцируя возникновение различных психологических проблем.

Положение А. Ellis, W.J. Кнаус [170] о том, что прокрастинаторы зависят от неадаптивных когнитивных искажений, подтверждается

теоретическими и эмпирическими данными. Например, представители *рационально-эмоциональной поведенческой терапии* (РЭПТ) [167; 169; 193] предполагают, что иррациональные убеждения, сопровождающиеся низкой самооценкой и недостаточным самоконтролем, активируются, когда прокрастинаторы сталкиваются с негативными событиями (например, с быстрым приближением сроков).

По мнению ряда исследователей [145; 150; 176], *иррациональные установки*, к которым относят «жесткие когнитивно-эмоциональные связи, не соответствующие объективной реальности и провоцирующие дезадаптацию личности» [169, с. 26], играют наиболее важную роль в формировании прокрастинации. Они носят абсолютистский характер в виде предписаний, требований, приказов и выражаются в жестких требованиях к себе, другим людям или миру, без исключений. S.R. Walen, R. DiGiuseppe, W. Dryden [286] утверждают, что постоянное стремление к личному успеху и одобрению со стороны окружающих, насущная потребность в комфортных условиях от внешнего мира являются ключевыми причинами иррационального поведения. Когда эти требования не выполняются, это порождает тревогу, которая приводит к избеганию ситуаций, связанных с риском неудачи, неодобрения или несправедливости, которые считаются трудными или очень сложными для преодоления.

A. Ellis, W.J. Knaus [170] определили три иррациональных убеждения, которые приводят к прокрастинации: а) требование от себя достижения успеха либо признание себя «ничтожеством» (самоуничужение), б) низкая толерантность к фрустрации, в) неприятие к окружающему миру. Самоуничужение или вера в свою никчемность проистекает из эскалации до «абсолютистских, догматических, ужасных потребностей» [170, с. 19]. Когда те желания, которые, по мнению человека, «должны» быть достигнуты, не реализуются, результатом является «принижение себя», что, в свою очередь, приводит к депрессии, тревоге, безнадежности и прокрастинации. Низкая толерантность к фрустрации, вторая непосредственная иррациональная

основа прокрастинации связана с гедонистической убежденностью в том, что жизнь должна быть легкой, а желания должны удовлетворяться немедленно. Человек отказывается терпеть кратковременный дискомфорт или неприятности, несмотря на долгосрочные выгоды, и поэтому откладывает дела на потом. Третьим иррациональным убеждением, приводящим к прокрастинации, по мнению А. Ellis, W.J. Knaus [170] является неприятие окружающего мира. Чувства враждебности, гнева, обиды или ярости возникают, когда нарушаются нереалистичные ожидания относительно того, как другие люди должны относиться к человеку. «Учитывая веру в то, что мир в целом и люди в частности должны быть справедливыми и относиться к вам хорошо, тогда, если они этого не сделают, вы не будете пытаться – вы покажете им это, прокрастинируя» [246, с. 22]. Самоуничижение и низкая терпимость к фрустрации являются более распространенными причинами прокрастинации, чем неприятие окружающего мира [170].

Близкими по смыслу и содержанию к иррациональным установкам являются *перфекционистские убеждения* [153; 170]. D.D. Burns [153] выделяет три параметра, характерные для перфекционистов: оценка себя и других, ожидания, интерпретация событий, которые соответствуют иррациональным установкам долженствования А. Ellis [169]. D.D. Burns [153] подчеркивает, что перфекционисты имеют завышенные личные стандарты, причем оценивают свою значимость только в контексте продуктивности и успеха, стремятся к недостижимым целям и идеалам. Кроме того, перфекционистам свойственно полярное мышление в терминах «все или ничего». Перфекционист не будет выполнять работу, если она не будет выполнена идеально, потому что для него она станет бесполезной. Эти когнитивные искажения приводят к непродуктивным и самокритичным размышлениям. Вместе с тем, исследования связи перфекционизма с прокрастинацией характеризуются некоторыми противоречиями и расхождениями. Большая часть исследований подтверждает наличие прямой связи между этими явлениями. Но проведенное в 2010 году В.Е. Çapan [154]

исследование на 230 учащихся университета Анатолу в Турции подтвердила связь между перфекционизмом и прокрастинацией лишь частично. А лонгитюдное исследование на двух студенческих группах, проведенное K.G. Rice, C.M.E. Richardson, D. Clark [243] в 2012 году, показало независимость двух феноменов друг от друга. Слабые связи прокрастинации с перфекционизмом отмечены также в работе P. Steel [270]

Роль дисфункциональных паттернов в развитии избегающего поведения можно наблюдать в теориях, посвященных *депрессии* [141; 289 и др.]. По мнению А.Т. Века [141], в основе прокрастинации могут находиться «экстремальные, ригидные, а также императивные убеждения» [141, с. 185], которые способствуют развитию когнитивной уязвимости или ошибочной оценке ситуации. Например, к таким ошибкам можно отнести предсказание будущего. Прокрастинатор предвидит свое ближайшее или отдаленное будущее следующим образом. «Любые мои попытки закончить эту работу окончатся неудачей» или «Я провалюсь на выступлении» [142, с. 3]. Данная теория предполагает, что человек изначально находится в депрессии и важным фактором, определяющим, станет ли он откладывать дела, является природа негативных когнитивных процессов и конструкций, которые становятся активными и доступными в стрессовом состоянии.

А. Tversky, D. Kahneman [282] отмечают, что в основе прокрастинации лежат когнитивные *искажения и эвристики*. Ключевую роль здесь играет ошибка планирования – недооценка значимости задач и времени на их выполнение, особенно когда речь заходит о новых, сложных и уникальных проектах. Это может привести к неэффективному управлению временем, неспособности изучать прошлые ошибки для улучшения планирования в будущем и делает цели менее реалистичными. Такое искажение носит дезадаптивный характер, который приводит к откладыванию решения проблем на потом.

Наличие дезадаптивных иррациональных установок в когнитивной структуре прокрастинации отмечается и российскими исследователями С.В.

Рызовой [94], Н.Н. Карловской, Р.А. Барановой [38]. В качестве дезадаптивных убеждений, составляющим основу когнитивной сферы прокрастинации, относятся, например, следующие утверждения «Я никогда ничего не довожу до конца», «За что бы я ни брался, ничего не получится», «Чтобы меня принимали, я все должен делать безупречно» и др. [38, с. 44]. Сложность быстрой адаптации к новым или измененным условиям для прокрастинаторов является весомой причиной откладывать необходимую работу на более поздний срок.

Несмотря на общепринятую распространенность иррациональных установок как когнитивной основы прокрастинации, в научной литературе, в том числе и зарубежной, наблюдается малое количество исследований, посвященных данной теме. Среди них можно отметить исследование, проведенное учеными из Макао Х. Li, М. Zhou, Х. Zhang [216], которое выявило, что показатели выраженности иррациональных установок у прокрастинирующих мужчин и женщин имеют различный характер. Наиболее представленными у прокрастинаторов-женщин являются установки «катастрофизация» и «долженствование в отношении себя», а среди мужчин-прокрастинаторов больше распространена установка - «низкая фрустрационная толерантность». Эти результаты свидетельствуют о некоторых корреляционных взаимосвязях между общим уровнем выраженности иррациональных установок и другими показателями прокрастинации. Другие исследователи [137; 219] отмечают, что люди с иррациональными убеждениями склонны сомневаться в своей эффективности и не уверены в успешном завершении задач, что подталкивает откладывать их решение на более поздний срок.

Противоположную точку зрения высказывают Р. Steel, С. J. König [273], которые утверждают, что некоторые эмпирические данные указывают на очень слабую или даже отсутствующую связь между иррациональными убеждениями и прокрастинацией. Р. Steel [270] отмечает, что с разными специфическими формами иррациональных убеждений были получены как

значительно более слабые (связь с перфекционизмом), так и более сильные результаты (связь с самооффективностью). При этом страх неудачи играет большую роль, чем другие иррациональные установки.

Результаты исследований, проведенных в рамках этого направления, показали, что, хотя иррациональные убеждения и дисфункциональные установки считаются важным фактором когнитивной сферы у прокрастинируемых, но противоречия в эмпирических научных исследованиях в данной области не позволяют достоверно трактовать их как неотъемлемый элемент когнитивной сферы прокрастинации.

Другой распространенной когнитивной причиной прокрастинации является **низкая самооценка и, связанная с ней, низкая самооффективность.**

Научные исследования [145; 172; 174] в значительной степени подтверждают мнение о том, что существует определенная связь между низкой самооценкой и склонностью к прокрастинации. Согласно концепции А. Ellis, W.J. Knaus [170], прокрастинирующее поведение проистекает из иррациональных убеждений о связи между выполнением человеком той или иной задачи и его самооценкой. Люди с иррациональными установками долженствования стремятся избегать задач, сопряженных с умеренным риском неудачи, что в конечном итоге негативно отражается на их самооценке. Учащиеся могут откладывать выполнение академических задач, которые они считают сложными из-за страха неудачи, что может иметь отрицательные последствия для их самооценки и чувства собственного достоинства.

J.B. Burka, L.M. Yuen [152] подчеркивают, что самооценка прокрастинаторов оказывает значительное влияние на их дальнейшее поведение. Если они испытывают сложности при выполнении важного задания, их самооценка падает, и они начинают считать себя неудачниками. Поэтому, прокрастинаторы намеренно откладывают решение важных дел в качестве тактики защиты своей самооценки, позволяя, к примеру,

приписывать ожидаемую неудачу чему-то другому, а не отсутствию способностей. Другие исследователи D.L. Dinnel, T. Thompson, J. Hopkins [166] также выявили положительную связь между прокрастинацией и защитой самооценки (Dinnel et al., 2002).

Особый интерес представляет значение самооценки в теории «Я-концепции» К.Р. Роджерса [89]. В структуре «Я-концепции» когнитивный компонент включает в себя «представление индивида о самом себе (Образ Я), которое кажется ему убедительным, независимо от того, основано ли оно на объективных знаниях или его личном мнении» [89, с. 58]. Отрицательное отношение человека к себе может определять его дальнейшее поведение, стимулируя низкую самооценку и откладывание решения сложных задач и ситуаций. В исследовании К.Т. Петросян [80] в когнитивном компоненте Я-концепции выявлена взаимосвязь высокого уровня прокрастинации с заниженной самооценкой.

В противовес этим исследованиям D.L. Feick, F. Rhodewalt [171] обнаружили, что уровень самооценки людей, которые избегают неудачи, откладывая дела на потом, выше, чем у людей, которые не откладывают свои задачи. Кроме того, ученые J.F. Díaz-Morales, J.R. Cohen, J.R. Ferrari [164] при исследовании самооценки и прокрастинации выявили отрицательную связь между ними. Т.А. Ручыл, R.J. Coplan, P.A.M. Reid [239] объясняют это тем, что прокрастинаторы стремятся жить так, как хотят сами и не поступаться собственными желаниями и потребностями в угоду другим делам. В общем, можно отметить, что эти исследования взаимосвязи прокрастинации и самооценки носят двойственный характер. Но, в целом, подтверждают, что одна из функций прокрастинации состоит в том, чтобы защитить самооценку человека.

Близким по содержанию к самооценке является понятие самоэффективности. Самоэффективность – это концепция, разработанная психологами А. Bandura, F.J. Jourden [138], которая отражает уровень веры в свои способности достичь поставленных целей и справиться с задачами в

разных сферах жизни. Человек с низким уровнем самооффективности не уверен в своих способностях и чувствует себя некомпетентным в выполнении задач и достижении целей, что, в свою очередь, может приводить к откладыванию важных задач на неопределенное время. По мнению группы ученых R.M. Klassen, L.L. Krawchuk, S.L. Lynch, S. Rajan [207] низкая самооффективность является наиболее значимым предиктором откладывания дел. Такого же мнения придерживаются и отечественные исследователи О.Н. Молчанова, А.С. Ракин [70], отмечая связь низкой самооффективности, неустойчивой самооценки и общей прокрастинации. В то же время E.S. Cerino [157] утверждает, что самооффективность, в отличие от мотивации, хотя и обнаруживается, но не вносит значительного вклада в модель академической прокрастинации. Исследователи L.A. Nausock, P. McCarthy, C.L. Skay [196] отмечают также, что отсутствие представления эффекта от результатов своей деятельности у человека ведет к пессимистичности и желанию избегать выполнения важных задач, что способствует развитию прокрастинации.

Теоретики когнитивного подхода [170] одной из трех основных причин прокрастинации считают **неспособность самостоятельно принимать решения**. Она может быть вызвана различными факторами, одним из которых является нежелание брать на себя ответственность за принятые решения. Отказ от ответственности за принятые решения может показаться человеку более выгодным, так как лишает его необходимости отвечать за последствия своих действий.

По мнению J.R. Ferrari [172], прокрастинация принятия решений – это когнитивный механизм, при котором человек не может своевременно принимать решения перед лицом стрессовых ситуаций. В свете этой дисфункциональной тенденции люди намеренно выбирают выполнение других задач, которые воспринимаются как менее стрессовые для них. При этом, они недооценивают время, необходимое для выполнения задачи, полагая, что уложатся в срок. Это поведение приводит к дефициту времени

во многих сферах жизни, что еще больше усиливает негативные представления прокрастинаторов о своих способностях [164]. В работах других исследователей [144; 173] также обнаружены эмпирические доказательства связи между прокрастинацией принятия решений и самооценкой.

J.R. Ferrari [175] утверждает, что прокрастинация в принятии решений связана с когнитивной недостаточностью. У индивидуума наблюдается задержка в обработке и оценке информации об альтернативных вариантах выбора вследствие неусвоения или дефицита памяти в отношении сложной информации. N.A. Milgram, R. Tenne [227] утверждают, что, сталкиваясь с необходимостью принять решение, люди оценивают, обладают ли они ресурсами, чтобы справиться с ситуацией, и, если они считают свои ресурсы недостаточными, они справляются с возникающей тревогой путем избегания ситуации, в которой они должны принять решения. Исследования T.P. Tibbett, J.R. Ferrari [276] выявили, что неспособность принимать решения сопряжена с чувством тревоги, сожаления и дискомфорта, вызванных неопределенностью и опасениями в связи с возможными последствиями. A.L. Patalano, Z. LeClair [234] также указывают на то, что люди, склонные к прокрастинации и непринятию решений, сталкиваются с серьезными трудностями в принятии жизненно-важных решений, у них наблюдаются негативные последствия для здоровья и более низкая удовлетворенность жизнью.

Принятие решения о промедлении, по мнению A.H. Chun Chu, J.N. Choi [158] является важным когнитивным компонентом прокрастинации. Ученые утверждают, что данная характеристика имеет благоприятные психологические последствия для людей, склонных к прокрастинации, поскольку отсрочивание решений помогает снизить уровень стресса. При этом, такое промедление побуждает к выполнению отложенных дел в последний момент при приближении крайнего срока. В то же время, И.Н. Кормачева [49] считает, что важнейшим когнитивным отличием

прокрастинации от других форм поведения является понимание того, что откладывание приводит к негативным последствиям.

Промедление с принятием решений также связано с личностными особенностями. В исследовании N.A. Milgram, R. Tenne [227], было выявлено существование корреляции между нерешительностью, высокой тревожностью, трудностями в установлении межличностных отношений и боязнью риска. Последующие исследования [144, 287] дополнительно проанализировали эту область и выявили корреляцию между принятием решений и личностными чертами, в частности нейротизмом, низкой экстраверсией и низкой осознанностью [227]. Исследователи J.F. Díaz-Morales et al. [164], P. Steel [268] отмечают, что процесс принятия решения об откладывании важных и срочных дел является первичной стадией прокрастинации и требует отдельного изучения.

Ряд авторов [38; 75; 94] в содержание когнитивной составляющей прокрастинации включают **представления о времени**. Представления о времени – это совокупность мыслей, представлений и ощущений, связанных с пониманием времени. Такие мысли включают в себя понимание того, сколько времени прошло, сколько времени еще осталось, какие события в прошлом или будущем имеются в виду и как они связаны.

Временная перспектива – «жизненное пространство» личности, включающее в себя прошлое, настоящее и будущее [180; 298]. Например, люди с ориентацией на прошлое могут склоняться к принятию решений на основе своих прошлых опытов, а люди с ориентацией на будущее – к планированию и установлению долгосрочных целей. Люди с различной временной перспективой могут по-разному относиться к рискам, вознаграждению, отложенной награде, планированию, прокрастинации и т. д. С точки зрения L.K. Frank [180], временная перспектива отражает влияние прошлого опыта и планов на будущее на решения и поведение человека в настоящем. P.G. Zimbardo, J.N. Boyd [298] подчеркивают, что на временную перспективу могут влиять также социальные, культурные и возрастные

особенности человека. Исследования D.F. Shell, J. Husman [255] показывают, что те, кто более сосредоточен на будущем, активно стремятся к позитивным будущим целям и вознаграждениям. Они обычно имеют более высокие академические успехи, менее склонны к поиску острых ощущений и менее склонны к риску для здоровья по сравнению с теми, у кого низкий уровень временной перспективы будущего.

В исследованиях Л.И. Дементия, Н.Н. Карловской [26], обнаружены взаимосвязи временной перспективы с прокрастинацией. Исследователи подчеркивают, что прокрастинаторы обладают низкой ориентацией на будущее и высокими показателями фатализма и гедонизма в настоящем. Такие же результаты получены в исследовании группы ученых Е.В. Веденеевой, Е.В. Забелиной, И.А. Трушиной, Ю.В. Честюниной [76], которые отмечают также наличие у прокрастинаторов негативного отношения к прошлому. Прокрастинаторам свойственно не планировать будущего, они предпочитают жить в настоящем. Это свидетельствует о том, что представление о прошлом, настоящем и будущем отличается у людей с разной склонностью к прокрастинации.

Временная перспектива находит свое некоторое отражение в концепции жизнестойкости Сальваторе Р. Мадди [60]. По мнению ученого, человеку свойственно два типа решений – «те, что ведут жизнь человека в будущее, и те, которые удерживают ее в прошлом» [60, с. 16]. Те, кто выбирает ориентацию на будущее, живя в настоящем, характеризуются более высокими показателями стрессоустойчивости и жизнестойкости. В то же время нежелание думать о будущем и ориентация только на прошлое способствует развитию откладывающего поведения, которое также является своеобразным способом защиты от стресса.

Наряду с временной перспективой необходимо также отметить концепцию *временного фокуса*. Под временным фокусом понимается уровень внимания, который люди обычно направляют на прошлое, настоящее и/или будущее. В разной степени люди живут настоящим,

размышляют о прошлом или мечтают о будущем. Концепция временного фокуса возникла в ранних работах Т. James [199] и К. Левина [55], которые обсуждали склонность людей возвращаться к прошлому и прогнозировать будущее. На самом деле К. Левин [55] постулировал, что людей можно понять только в свете их всеохватывающей «перспективы времени», которая отражает взгляды на тотальность времени. Последующая его работа [54] расширенно характеризует временную перспективу как совокупность темпоральных представлений, которые включают в себя, среди прочего, такие понятия, как отношение ко времени, полихронность и временной фокус. Таким образом, временной фокус – лишь один из элементов многих временных характеристик индивидов. Данная концепция [256] представляет интерес для исследования прокрастинации, поскольку она, затрагивает когнитивный аспект психологического времени.

Особенности когнитивного восприятия и использования времени также можно выделить в концепции *самоорганизации деятельности как склонность к структурированию, осознанию и осмыслению своего времени*. Предполагается, что структурированность, полезность и целенаправленность использования своего времени повышает удовлетворенность жизнью, уровень субъективного благополучия и психического здоровья. M.J. Bond, N.T. Feather [149] подчеркивают, что необходимо развивать как теоретические концепции самоорганизации времени, так и эмпирические данные для анализа закономерностей формирования и развития этого явления. На сегодняшний день отмечается недостаток эмпирических данных для более полного понимания феномена самоорганизации деятельности [64]. В рамках нашего исследования можно предположить, что непродуктивная стратегия и неэффективная тактика обращения со временем своей жизни, неспособность его использования как при решении определенных задач, так и в масштабах целой жизни являются важными когнитивными составляющими прокрастинации и показателями личной эффективности деятельности человека.

Еще одно направление связанной с когнитивной природой прокрастинации связано с *когнитивными стилями*. Под когнитивным стилем, R.W. Gardner, P.S. Holzman, G.S. Klein [183] понимают способ мышления и восприятия информации, который отличается особенностями обработки, хранения и использования знаний. Когнитивный стиль обладает уникальностью и зависит от особенностей функционирования мозга, передачи и обработки информации, а также взаимодействия с окружающей социокультурной средой. По мнению М.А. Холодной [119], содержание когнитивного стиля включает в себя ряд качеств, таких как широта диапазона эквивалентности, толерантность к нереалистическому опыту, познавательный контроль, когнитивная сложность, конкретность, сглаживание и другие.

Среди когнитивных стилей можно выделить *когнитивную ригидность*, которая предположительно имеет отношение к прокрастинации. Под когнитивной ригидностью понимается «неготовность изменять концептуальную картину окружающего мира при получении новой информации» [31, с.12]. Данное определение используется в психологии для описания особенности мышления, которая характеризуется строгим соблюдением традиционных рамок, установленных правил и норм в процессе решения жизненных задач. Люди, страдающие от когнитивной ригидности, не способны адаптироваться к новым ситуациям, изменять свои убеждения и эффективно принимать нестандартные решения. Когнитивную ригидность исследователи трактуют по-разному: как рутинный способ действий [185], неспособность изменить убеждения [155], конкретность мышления [18], неспособность к быстрому реагированию [290]. Применительно к когнитивной сфере прокрастинации, ригидность предполагает постоянное следование известному сценарию или способу действия и невозможность измениться даже при получении новой информации.

Близким к ригидности явлением является одно из смежных исследований – *концепция когнитивной закрытости*. По мнению М.И.

Ясина [126], стремление к когнитивной закрытости связано с желанием человека получить четкий однозначный ответ на вопрос и неприятие лишней, противоречивой и мешающей информации. A.W. Kruglanski, D.M. Webster [211] подчеркивают, что когнитивная закрытость оказывает значительное влияние на процесс построения знания и, косвенно, на широкий спектр связанных с ним психологических явлений на внутриличностном уровне.

В основе когнитивной закрытости лежат две тенденции: срочности и постоянства [288]. Тенденция срочности относится к склонности быстро и немедленно получить однозначный ответ на поставленный вопрос. Тенденция постоянства представляет собой склонность человека постоянно получать четкие и быстрые ответы на любые другие вопросы. Из-за склонности быстро и везде получать однозначный ответ, люди с высокой когнитивной закрытостью могут обрабатывать меньше информации, прежде чем принять решение, и генерировать меньше конкурирующих гипотез для объяснения имеющихся данных [204]. Отсутствие быстрого ответа воспринимается как утомительная задержка, и у человека возникает сильное стремление отложить дальнейшие действия по достижению цели.

Индивиды с высоким уровнем когнитивного закрытия могут проявлять значительную импульсивность: они могут «прыгать» в суждениях на основе неубедительных доказательств, проявлять ригидность мышления и нежелание придерживаться взглядов, отличных от их собственных. Помимо этого, A.W. Kruglanski, D.M. Webster [211] утверждают, что люди с повышенной когнитивной закрытостью могут «хватать» информацию, появляющуюся в начале последовательности, и «замораживать» ее, становясь невосприимчивыми к последующим данным. Такие стратегии «захвата» и «замораживания» могут влиять на дальнейшую обработку информации и, косвенно, на те психологические явления, которые эта обработка может опосредовать, например, на откладывание решений на потом.

Синонимом когнитивной закрытости является «потребность в когнитивной структуре» [139, с. 45]. Как считают исследователи Y. Bar-Tal,

A. Guinote [140], чтоб избежать неопределенности, людям свойственно создавать когнитивные структуры, искажать или частично воспринимать информацию, чтобы получить комфортный уровень когнитивной структурированности. Данное свойство отражает степень, в которой люди способны избегать информации, которая либо не поддается категоризации, либо противоречит их существующим знаниям, и/или к их способности организовывать свои знания так, чтобы они соответствовали уже существующей когнитивной структуре.

Применительно к прокрастинации, можно отметить, что такие качества способствуют формированию психологических барьеров при получении новой информации, которая не соответствует сформированным убеждениям в сознании личности, что может быть причиной избегающего поведения.

Другим когнитивным феноменом, имеющим предположительную связь с прокрастинацией является *рефлексивность*. В отечественной психологии понятие «рефлексивность» используется в качестве объяснительного принципа развития самосознания личности и ее психики в целом [3; 18; 40; 92; 121 и др.]. Б.Г. Ананьевым была выдвинута идея о том, что рефлексивные свойства характера «наиболее интимно связаны с целями жизни и деятельности, ценностными ориентациями, установками, выполняя функцию саморегулирования и контроля развития, способствуя образованию и стабилизации единства личности» [3, с. 124]. По мнению А.В. Карпова, «рефлексивность как психическое свойство представляет собой одну из основных граней той интегративной психической реальности, которая соотносится с рефлексией в целом» [39, с. 46]. В.Д. Шадриков подчеркивает, что «рефлексивность рассматривается как качество личности, характеризующее направленность познания на себя, имеющее меру выраженности» [122, с. 230]. При этом важно различать понятия рефлексии и рефлексивности. Рефлексия представляется как процесс познания себя, а рефлексивность как свойство личности, которое имеет меру выраженности и характеризуется направленностью процессов познания на себя в действиях,

поступках, созерцании. В рамках нашего исследования, можно предположить, что недостаточный самоанализ своих действий и поступков, дефицит осознания своей способности справиться с важными задачами может привести к неправильной их оценке и откладыванию на потом. Данное предположение частично подтверждается исследованием А.А. Чевренеди [120], но требует более подробного изучения.

Возникновение и развитие когнитивной сферы прокрастинации может быть обусловлено применением **неэффективных копинговых стратегий** к решению проблем, которые предпринимает индивид в целях сохранения своего душевного равновесия. Согласно теории R.S. Lazarus, S. Folkman [215], ключевым механизмом, обуславливающим процесс преодоления, является когнитивная оценка стрессовой ситуации. Прокрастинация является причиной фрустрации и стресса, что заставляет человека чаще активизировать внутренние ресурсы и искать различные способы совладания с неприятной ситуацией. В западной психологии способы совладания принято называть копинг-поведением, которые выступают как «стратегии, используемые человеком в условиях психологических угроз для социального, физического и личностного благополучия и способствующие эффективной адаптации» [215, с. 32].

В своем мета-анализе F.M. Sirois, R. Kitner [261] показали, что прокрастинация положительно связана с неадекватными копинг-стратегиями (например, отрицание, поведенческое отстранение и т. д.). В тоже время, в исследовании Е.Н. Скавинской [98] было выявлено, что копинг-стратегия «избегание» значимо не коррелирует с уровнем общей прокрастинации. В целом, исследований по данной теме немного [38; 43; 262], причем встречаются некоторые противоречия в исследованиях. Это свидетельствует о необходимости дальнейшего эмпирического исследования данной проблемы.

Теория когнитивных конфликтов определяет прокрастинацию как непродуктивную копинговую стратегию, которая используется как механизм

преодоления принятия трудных решений. В соответствии с данным подходом, человек стремится к тому, чтобы его внутренние мысли, убеждения, ценности и представления о мире были согласованы между собой и не противоречили друг другу. Индивид, получая новую информацию по какому-либо вопросу или заданию, стоит перед выбором решения – делать или не делать. Но поскольку задание нужно выполнять, но при этом нет внутреннего желания, как следствие, возникает несоответствие («диссонанс») между установками человека и его реальными поступками. По мнению Л. Фестингера [116], «когнитивный диссонанс – это несоответствие между двумя когнитивными элементами, при котором отрицание одного элемента вытекает из существования другого, и связанное с этим несоответствием ощущение дискомфорта» [116, с. 34]. Желание сохранить непротиворечивость внутренней структуры мыслей является одним из основных механизмов психологической защиты человека. Стремясь снизить возникший дискомфорт, индивид будет стараться избегать любого упоминания о решении данного вопроса.

В целом, для исследования когнитивной сферы прокрастинации, данные концепты до сих пор не изучены до конца, что стимулирует большой пласт исследований в этом направлении. Необходимы дополнительные исследования по изучению отдельных показателей, которые смогли бы подтвердить влияние когнитивных характеристик на развитие откладывающего поведения

Таким образом, несмотря на многочисленные исследования когнитивных феноменов прокрастинации, составляющей их общей картины не наблюдается. Комплексный теоретический анализ существующих подходов позволяет обобщить основные аспекты, которые представляются наиболее важными при системном описании когнитивной сферы прокрастинации.

Большая часть исследователей [79; 93; 94; 124; 144; 150; 152; 167; 170; 171, и др.] в качестве когнитивных составляющих прокрастинации понимает

иррациональные установки и убеждения (систематические ошибки мышления), неспособность самостоятельно принимать решения (управлять целями), низкую самооценку и низкую самоэффективность, представления о времени (представление о прошлом, настоящем и будущем). Отдельные исследования других составляющих, так или иначе связаны с этими феноменами несмотря на то, что наличие их у прокрастинируемых эмпирически не всегда подтверждено.

Кроме того, необходимо отметить, что прокрастинация – это феномен, в котором когнитивная сфера может включать не только вышеперечисленные конструкты, но и те, которые до настоящего времени в них даже не предполагались или мало исследовались в данной сфере. К таким аспектам можно отнести когнитивную закрытость, когнитивные составляющие самоорганизации времени и копинг-стратегий, рефлексия, ригидность, временной фокус, которые мы будем исследовать в эмпирической части работы.

1.3 Специфика прокрастинации в студенческом возрасте

Наибольшее количество исследований прокрастинации выполнены в рамках учебной деятельности, что указывает на важность изучения этого феномена в академической среде, где сроки и критерии выполнения заданий четко фиксированы.

P. Steel [270] отмечает, что 70-95% студентов в той или иной степени откладывают дела на потом (Steel, 2007). В исследовании H.C. Schouwenburg [250], проведенном среди голландских студентов, было обнаружено, что более 70% откладывают учебные задания на потом. B.U. Ozer, J.R. Ferrari [233] отмечают, что 52% турецких студентов постоянно прокрастинируют. По данным группы российских исследователей М.В. Зверевой, С.Н. Ениколопова, И.В. Олейчик [33], распространённость прокрастинации среди студентов достигает 75%. Д.И. Попова, М.Е. Беликова [85] подчеркивают, что наибольший уровень прокрастинации приходится на время написания курсовых и дипломных работ (61,7%), на сдачу проектных работ (60,9%) и подготовки к семинарам (27,3%). Хотя предполагаемые проценты прокрастинации в этих исследованиях различаются, академическая прокрастинация явно является серьезной проблемой и имеет негативные последствия.

Среди них О.О. Шемякина [123] отмечает увеличение стресса и депрессии, снижение качества работы, потерю времени, зависимость, нарушение отношений с окружением, отчисление из университета. Академическая прокрастинация также может негативно влиять на индивидуальные убеждения в самоэффективности, самооценку, мотивацию и постановку целей, планирование необходимого времени. J.C. Wesley [291]. P. Steel [270] выявили, что студенты, которые откладывают дела на потом, регулярно получают более низкие оценки за курс и более низкие оценки на выпускных экзаменах. По мнению L. Visser, F.A.J. Korthagen, J. Schoonenboom [285], эти студенты менее успешны в своих программах на

получение степени. Кроме того, академическая прокрастинация затрагивает аспирантов [53], студентов бакалавриата и магистратуры [95], студентов очного и заочного отделений, студентов - представителей разных культур, а также студентов различных специальностей и направлений [67].

Среди определений академической прокрастинации также существует множество различных трактовок. Р. Steel, К.В. Klingsieck [272] под академической прокрастинацией понимают «любое избегающее поведение, связанное с обучением, когда человек добровольно откладывает выполнение академических заданий и целей» [272, с. 12]. S.A. Zarrin, E. Gracia, M.P. Raixão [297] указывают, что «академическая прокрастинация – это проблемное поведение с негативными последствиями для студентов» [297, с. 34]. Такого же мнения придерживаются И.Л. Аристова, Н.С. Горбач [4].

Другие исследователи определяют академическую прокрастинацию как: «всепроницающее и постоянное желание со стороны учащегося отложить академическую деятельность, которое почти всегда сопровождается беспокойством» [135, с. 76]; пассивные реакции на выполнение академической задачи или деятельности [252]; «поведенческая склонность, которая заключается в откладывании обязанностей, а также в отсутствии саморегуляции в учебной деятельности» [72, с. 25]; добровольное откладывание при выполнении академических задач [226]; систематическое откладывание академических заданий, сопровождающееся отрицательными эмоциями и приводящее к снижению успеваемости [85]; стиль учебной деятельности [67], отсрочка выполнения учебных действий, в основе которой находятся неорганизованность, несформированность навыков к учебе и забывчивость [78] и др.

Обобщая вышеупомянутые определения, академическую прокрастинацию можно определить как *основной вид избегающего поведения учащихся, которое проявляется в периодическом и систематическом откладывании выполнения академических заданий*. По мнению J.R. Ferrari [174], студенты-прокрастинаторы характеризуются следующими

особенностями: самостоятельным принятием решения об откладывании, отвлекаемостью на другие менее важные занятия, осознанием негативных последствий своего поведения и склонностью к выполнению заданий в последний момент.

Существует множество теоретических и эмпирических исследований [48; 67; 72; 124; 160; 174; 181; 197; 201; 219; 287 и др.], посвященных академической прокрастинации, которые обосновывают различные причины, влияющие на поведение студентов в учебном процессе и вызывающие откладывание или избегание выполнения задач.

Представители дифференциальной психологии М. Нен, М. Goroshit [197] воспринимают академическую прокрастинацию как личностную черту, которая связывает ее с другими чертами и подобными переменными, такими как осознанность, нейротизм и перфекционизм, экстраверсия, доброжелательность, открытость, лень. В исследованиях J.L. Johnson, A.M. Bloom [201], основанных на данном подходе выявилась связь академической прокрастинации с нейротизмом (среди которого особое значение показал параметр – импульсивность) и добросовестностью (низкий самоконтроль). С.Н. Lay, Н.С. Schouwenburg [213] получили схожие результаты при сравнении показателей добросовестности, нейротизма и академической прокрастинации, но при этом выявили наличие тревожности и интроверсии. Исследования D.C. Watson [287] показали, что академическая прокрастинация может быть связана с нейротизмом только при наличии депрессии и самосознания. Исследователи E.K. Freeman, L.E. Cox-Fuenzalida, I. Stoltenberg [181] также отмечают слабую связь академической прокрастинации с экстраверсией, которая, впрочем, опровергается эмпирическими данными других ученых [202, 292].

Кроме того, С.Т. Посохова [86] отмечает прямую зависимость между академической прокрастинацией и ленью. Результаты исследования R.J. Cohen, M.E. Swerdlik [160] показали, что склонность к прокрастинации чаще встречается среди студентов, изучающих гуманитарные науки, чем среди

студентов, изучающих естественные науки. Это может быть связано с тем, что у студентов-гуманитариев больше свободных часов и свободного времени, поскольку у них менее жесткий график занятий и лабораторных работ, чем у студентов, изучающих естественные науки. Эти данные подтверждаются выводами А.В. Микляевой, С.А. Безгодовой, С.В. Васильевой, П.В. Румянцевой, Н.В. Солнцевой [67].

Связь академической прокрастинации с перфекционизмом является очень популярной и распространенной темой исследований [22; 72; 124], но однозначного ответа здесь пока не получено. Исследование L.A. Наусock показало, что только 7% опрошенных студентов считают, что перфекционизм способствует их прокрастинации, так что общепринятое мнение о наличии перфекционистских установок у прокрастинаторов не всегда подтверждается исследованиями.

Другие исследования, связывающие академическую прокрастинацию и успеваемость, также показывают противоречивые данные. М.В. Hill с коллегами [198] отмечают лишь незначительную связь между средним баллом успеваемости и академической прокрастинацией, в то время как исследование E.D. Rothblum, L.J. Solomon, J. Murakami [247] указывает на значительную отрицательную корреляцию, предполагая, что академическая прокрастинация связана с плохой успеваемостью. Последнее подтверждается исследованием L. Green [187], которое обнаружило, что академическая прокрастинация является одной из основных причин неуспеваемости и отсева учащихся. Вполне возможно, что в тех случаях, когда академическая прокрастинация не оказывает негативного влияния на успеваемость, учащиеся умеют эффективно работать в последнюю минуту [143]. Другими словами, можно предположить, что существуют различные типы студентов – прокрастинаторов. Это помогло бы объяснить противоречивые доказательства.

По мнению Д.Д. Барабанова [8], академическая прокрастинация, обусловленная личностными особенностями, может выступать в качестве

препятствия для волевой регуляции и стать главным фактором, влияющим на успех в учебной деятельности. Исследования О.П. Кондауровой, Е.Г. Ломакиной [48] выявили, что чем выше уровень академической прокрастинации, тем ниже уровень показателей планирования, моделирования, программирования, оценивания, гибкости, самостоятельности, ответственности, надежности и общий уровень саморегуляции у студентов. L.A. Rabin, J. Fogel, K.E. Nutter-Upham [241] провели исследование академической прокрастинации у студентов колледжей и обнаружили, что организационные способности, саморегуляция, планирование и мониторинг, в значительной степени предсказывают академическую прокрастинацию.

Другие исследователи R.M. Klassen, L.L. Krawchuk, S.L. Lynch, S. Rajani [207] подчеркивают, что низкий уровень самооффективности и мотивации наряду с низкой саморегуляцией значительно предсказывает академическую прокрастинацию. В работах P.R. Pintrich, A. Zusho [235] выявлено, что саморегуляция, связанная с академической прокрастинацией включает в себя дезорганизацию и отсутствие метакогнитивных навыков. Отсутствие метакогнитивных навыков свидетельствует о неспособности человека контролировать свое поведение, осознанно и эффективно планировать свои действия и справляться с трудностями, которые могут возникнуть при выполнении задач. Например, студент с плохо развитыми метакогнитивными навыками не может оценить сложность задачи, определить наиболее подходящее время для ее выполнения, выбрать оптимальную стратегию решения задачи и оценить результат своих действий [118]. Дефицит метакогнитивных навыков может быть одной из причин академической прокрастинации. Если студент не способен анализировать свои мыслительные процессы и не понимает, как эффективно использовать свое время, то у него будут наблюдаться сложности с началом работы и высокое желание увлечься чем-то другим. В то же время студенты с высокой целеустремленностью, демонстрируют более низкий уровень

прокрастинации, чем те, у которых развита низкая ориентация на достижение цели.

В процессе саморегуляции можно выделить три различные фазы, когда студент настраивает себя на ту или иную учебную деятельность [235]. Первый этап – это этап предварительного обдумывания и планирования. На этом этапе студент планирует свою учебную деятельность, при этом у него начинают активизироваться различные мысли относительно ценностей и целей обучения. Второй этап – это этап мониторинга производительности и мотивации. На этом этапе студент уже приступил к учебной деятельности и пытается контролировать свою мотивацию и успеваемость. Например, во время учебной деятельности студент может решить изменить свою стратегию обучения, поскольку она не дает желаемого эффекта. Третий этап – это этап после завершения учебной деятельности, включающий в себя размышления о продуктивности учебы. На этом этапе учащийся пытается понять, почему произошел определенный результат и как управлять своими эмоциями в отношении этого результата. На каждой из фаз саморегуляции могут возникнуть проблемы с прокрастинацией. Например, на первом этапе С.Н. Lay, Н.С. Schouwenburg [213] выявили у студентов с низким уровнем самооэффективности и недостаточными навыками тайм-менеджмента и постановки целей большую склонность к прокрастинации. По мнению S. Dewitte, Н.С. Schouwenburg [163] на втором этапе прокрастинирующие студенты демонстрируют низкую настойчивость и высокую восприимчивость к социальным искушениям. На этапе саморефлексии академические прокрастинаторы склонны приписывать внешние и глобальные атрибуты независимо от того, была ли их работа успешной или нет [173].

В целом, эмпирические исследования показывают, что существует тесная связь между академической прокрастинацией и саморегуляцией. Иными словами, студенты, склонные к прокрастинации, обычно имеют низкий уровень саморегуляции. Это означает, что они испытывают

трудности в контроле своих действий, эмоций и мыслей, что может привести к отсрочке начала выполнения заданий или невыполнению поставленных целей.

Причины академической прокрастинации некоторые исследователи [266; 274] видят в **аффективно-когнитивных факторах**, таких как беспокойство, депрессия и самооценка. С. Senecal, R. Koestner, R.J. Vallerand [254] обнаружили значительную взаимосвязь между тревогой, депрессией и низкой самооценкой. S.Y. Muszynski, T.J. Akamatsu [230] обнаружили, что значительную роль в откладывании написания диссертаций среди студентов-психологов играют аффективные факторы тревожности. E.D. Rothblum, L.J. Solomon, J. Murakami [247] также наряду с низким уровнем самооценки у прокрастинаторов обнаружили повышенные показатели депрессии.

Исследователи J.R. Ferrari [175], G. Schraw, T. Wadkins, L. Olafson [252] отмечают, что депрессия имеет статистически значимую связь с академической прокрастинацией. Исследование P. Steel [270] обнаружило связь между депрессией и прокрастинацией, свидетельствующую, что низкая аффективность и слабый контроль над ситуацией могут представлять собой, по крайней мере, одну из причин академической прокрастинации. D.M. Tice, R.F. Baumeister [277] выявили отрицательный эффект влияния прокрастинации на стресс и здоровье. По наблюдениям исследователей, если в начале семестра студенты, которые откладывали дела на потом, демонстрировали хорошие показатели психологического благополучия, то по мере приближения сроков сдачи академических работ у них наблюдалось ухудшение успеваемости, повышенный стресс и рост заболеваемости. G. Beswick, E.D. Rothblum, L. Mann [145] отмечают, что «студенты-прокрастинаторы испытывают сильный психологический стресс в своих отчаянных попытках уложиться в сроки, и вследствие этого, терпят неудачи и критику за несоблюдение сроков» [145, с. 208].

Существуют противоречивые исследования относительно того, почему студенты прокрастинируют, а эмпирический опыт современных теорий

довольно ограничен [196]. L.J. Solomon, E.D. Rothblum [265] связывают причины, по которым учащиеся прокрастинируют, со страхом неудачи.

Страх неудачи выражается в нерешительности, неадекватной формулировке целей и стремлении не быть хуже других, что, по мнению многих исследователей [143; 146; 152; 153; 190; 210; 233; 265], является основной причиной откладывания выполнения заданий среди студентов. P.R. Gresco [186] подчеркивает, что данный конструкт связан с отсутствием у человека уверенности в себе или положительной самооценки. В то же время, M.V. Covington, R.G. Beery [162] утверждают, что, когда студенты считают себя достойными задачи, они чувствуют себя уверенно. Однако у человека могут быть высокие стандарты, но недостаточная уверенность в своих способностях. Негативная самооценка может мешать продуктивным мыслительным процессам (т. е. мыслям о решении проблем) и способствовать поведению, которое приводит к избеганию задачи или откладыванию ее решения на потом [186].

D. Meichenbaum, D. Henshaw, N. Himel [222] выявили аналогичную модель, характерную для людей, которые боятся неудачи. Этот паттерн включает в себя когниции или самоутверждения, которые не имеют отношения к задаче, но являются негативными, самореферентными, катастрофическими и нисходящими по спирали (т. е. негативные когниции приводят к негативным эмоциям, которые, в свою очередь, приводят к дальнейшим негативным когнициям). Такие же результаты были получены в исследовании M. Balkis, E. Duru [137], которые обнаружили связь иррациональных убеждений с прокрастинацией, неуверенностью в себе и страхом неудачи. В частности, были получены результаты, которые показывают, что студенты с высоким уровнем иррациональности и склонностью к низкой самооценке чаще испытывают страх неудачи, который способствует формированию прокрастинации. L.J. Solomon, E.D. Rothblum [265] обнаружили, что страх неудачи у студентов положительно связан с иррациональным мышлением.

В исследовании, проведенном B.L. Beck, S.R. Koons, D.L. Milgrim [142] также была обнаружена взаимосвязь низкого уровня самооценки с промедлением в учебе. Исследователи предположили, что прокрастинация – это своего рода стратегия, полезная для защиты самооценки. Кроме того, было выявлено, что вероятность того, что учащиеся не будут прокрастинировать, была выше у учащихся с высоким уровнем самооценки. Одна из теорий состоит в том, что причиной низкой самооценки может быть повышенная чувствительность, поскольку она обычно замечается у прокрастинаторов [145].

Другие исследования показывают, что прокрастинация возникает из-за сочетания беспокойства и иррациональных мыслей относительно положительных последствий завершения задачи [275]. Ряд авторов [152; 246; 265] называют страх перед успехом причиной, по которой студенты прокрастинируют. L.G. Rorer [246] указывает, что на самом деле люди опасаются последствий успеха. Он приводит примеры того, как этот страх приводит к прокрастинации.

1. Студент может избегать успеха в одной ситуации, потому что он боится, что в какой-то будущей ситуации его усилия обречены на еще большую неудачу (например, «Если я слишком преуспею в этом курсе, преподаватель может назначить мне более сложную работу. Если я потерплю с ней неудачу, это покажет всем, какой я на самом деле глупый».)

2. Студент медлит, потому что боится, что успех приведет к ситуации наказания (например, «Если я буду слишком успешен в институте, я не буду нравиться другим студентам. Я потеряю всех своих друзей»).

3. Студент избегает заниматься важными личными проблемами, никогда не заканчивая менее важные задачи [246, с. 5].

В каждом случае прокрастинация защищает студента от сопутствующих успехов, которые воспринимаются как невыносимые.

В последнее время среди исследователей [45; 87; 128; 177; 272 и др.] становится популярным искать причины академической прокрастинации в

ситуативных и контекстуальных факторах, таких как характеристики задачи и преподавателя, социальное окружение, социальные сети и Интернет.

Одной из самых популярных причин для объяснения академической прокрастинации является сложность задачи [213; 194]. Исследователи J.R. Ferrari, S.J. Scher [177], изучавшие взаимосвязь между прокрастинацией и характеристиками задачи, предполагают, что существует корреляция между сложностью задачи и ее неприятием, где повышенная сложность задания приводит к ее неприятию и дальнейшему откладыванию. C. Senecal, R. Koestner, R.J. Vallerand [254] утверждают, что независимо от важности академических результатов, студент-прокрастинатор не станет решать задачу, если она не представляет существенного интереса.

По мнению P. Steel, K.B. Klingsieck [272], зачастую студенты откладывают выполнение академических задач, когда воспринимают их как сложные, неважные, отталкивающие и неинтересные. На сложность задачи могут влиять и такие факторы, как напряжение, связанное с выполнением задачи, давление со стороны окружения, отсутствие четкого плана действий [128]. N.A. Milgram, S. Marshevsky, C. Sadeh [226] считают, что студенты, сталкиваясь со сложным заданием, с большей вероятностью будут откладывать его выполнение, предпочитая те задачи, которые они им более приятны и менее напряженные, даже если эти задачи менее важны, чем основное задание [240].

Важным условием развития академической прокрастинации являются сроки выполнения задания. Согласно N.A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer [224], классическая форма прокрастинации среди студентов – это ожидание до последней минуты, чтобы сдать работы или подготовиться к экзамену. Некоторые студенты могут верить в то, что нужно приложить все усилия в чрезвычайных ситуациях, когда тревога достигает своего пика. Поиск острых ощущений и переживаний придает их жизни пикантность, и они привыкают откладывать задания.

Кроме того, исследование D.S. Ackerman, B.L. Gross [128] показало, что

отношение со стороны однокурсников и преподавателя также влияют на прокрастинацию учащихся. Откладывающее поведение других студентов может оказывать отрицательное влияние на поведение учащегося. Это может происходить из-за так называемого «эффекта социального сравнения», когда студент сравнивает свои действия со своими сверстниками и, если они откладывают задания, это может подтолкнуть его к прокрастинации, так как это соответствует общей тенденции.

Значительное воздействие на академическую прокрастинацию имеют факторы преподавательской деятельности, которые оказывают влияние на эффективность обучения студентов. Как считают исследователи Ю.П. Поваренков, Ю.Н. Слепко [83], требования к успешности в учебе со стороны преподавателей, помимо психологических особенностей студента, являются одним из основных факторов обучения в ВУЗе. По мнению В.А. Проходы [87], студенты имеют определенные образовательные ожидания в отношении преподавателя. Неорганизованность преподавателя может оказывать существенное влияние на избегающее поведение студентов. Если преподаватель не предоставляет ясных инструкций или не устанавливает четкие сроки для выполнения заданий, это может привести к тому, что студенты будут откладывать выполнение заданий на потом [45]. Кроме того, у студентов зачастую появляется склонность к откладыванию выполнения заданий, если им неприятно общаться с преподавателем и получать от него информацию.

Одно из новейших направлений исследований причин прокрастинации связано с использованием цифровых технологий, онлайн-обучением, компьютерных игр. Исследования, касающиеся прокрастинации в Интернете, в основном сосредоточены на успеваемости учащихся, где отрицательная связь между прокрастинацией и успеваемостью остается одинаковой для обеих сред. N. Michinov и его коллеги [223] в своем исследовании связей между прокрастинацией, участием в онлайн-дискуссиях и успеваемостью учащихся обнаружили отрицательную корреляцию между прокрастинацией и

успеваемостью, предполагая, что учащиеся с самой низкой успеваемостью чаще всего прокрастинируют в Интернете. Кроме того, R. Cerezo, M. Esteban, M. Sánchez-Santillán, J.C. Núñez [156] выявили взаимосвязь между прокрастинацией и академической успеваемостью в Интернете и нашли доказательства того, что в онлайн-среде управление временем положительно коррелирует с академической успеваемостью. Учащиеся, которые откладывали выполнение онлайн-заданий, как правило, хуже учились, чем студенты, которые выполняли задание за среднее время. Эти результаты подтверждаются исследованиями J. Broadbent, W.L. Poon [151], проведенными в аудиториях.

В целом, следует отметить, что несмотря на то, что существует большое количество работ по академической прокрастинации, исследований, связанных с когнитивными причинами академической прокрастинации студентов мало. Большая часть исследований концентрируется на отдельных характеристиках и свойствах, не учитывая общего психологического развития студентов именно в этот период. Так как выборкой нашего исследования является именно студенческий возраст, то представляется необходимым рассмотреть особенности психологического и когнитивного развития студентов в этот период.

Студенческому юношескому возрасту соответствует возрастной период от 17 до 25 лет. В различных исследованиях выделяют разные границы и названия этого периода. К.Д. Ушинский [115] отмечает его как «молодежный» в границах 16-23 лет. По мнению В.С. Мухиной [73] юношеский возраст – это период от 15-16 до 21-25 лет.

Психологические особенности этого периода имеют свою специфику, которая обуславливается академическим фактором. По мнению Б.Г. Ананьева [2], студенческий возраст – это «сенситивный период для развития основных социогенных потенций человека» [2, с. 4]. А.А. Реан [88] отмечает, что в студенческом возрасте мышление имеет комплексный характер: происходит проверка теоретических понятий на практике, а практика

находит свое объяснение в теории. Особую роль у студентов в этот период играет быстрое развитие вербального интеллекта и интеллектуальных функций [159]. Память и внимание как психические познавательные процессы также претерпевают качественные изменения [203]. Помимо этого, в студенческом возрасте когнитивная сфера приобретает индивидуально-ситуативную обусловленность [267]. М.Ю. Галуцкая [19] подчеркивает, что в этом возрасте на первый план выходит стремление к самосознанию и самосовершенствованию, которое служит важным и мощным мотиватором для многих молодых людей в повышении уровня образования и развитии познавательных процессов.

По мнению В.Е. Купченко, А.С. Анохиной [51], когнитивная сфера студентов в данном возрасте характеризуется постоянным развитием на фоне формирования личности, что выражается в самостоятельном контроле своего интеллектуального развития. Исследуя особенности когнитивной сферы с этой точки зрения, исследователи И.А. Петухова, А.С. Пешкова [81] понимают под студенчеством первый этап взросления. Его особенность состоит в том, что мышление закономерно меняется от первого курса к последнему [97]: от первоначального максимализма или полярного дуализма до толерантности к различным точкам зрения, что в итоге завершается формированием своей личной позиции.

К.А. Абульханова-Славская [1] связывает студенческий возраст с развитием рефлексивных способностей. Молодежи в студенческом возрасте свойственно осознание своих переживаний, желаний и жизненных целей, контроль своего поведения и реакций. Помимо этого, студенты склонны к проявлению индивидуальности, планированию жизненных целей и стремлением к самоопределению. Негативными явлениями в этом возрастном периоде могут быть ощущения бесцельности и бессмысленности существования, неспособность принять решение о карьере или образовании, что проявляется в кризисе идентичности и стремлении к избеганию от всего.

В процессе получения новых знаний, по мнению А.В. Карпова [42],

существует «закономерная динамика изменения метакогнитивной сферы личности учащихся по мере их перехода на каждый из следующих этапов обучения» [42, с.94]. Особое значение здесь имеет применение студентами различных метакогнитивных стратегий, под которыми понимается «специфическая последовательность действий, направленных на планирование и контроль когнитивных процессов, а также соотнесение их результатов с целями деятельности, которые обеспечивают студентам осознание себя как субъекта учения» [42, с. 93]. В повышении эффективности обучения большую роль играют такие свойства, как метакогнитивный контроль, распределение внимания и сензитивность в ситуации неоднозначной и противоречивой информации [251].

По мнению В.А. Мазилова и Ю.Н. Слепко [61], студенты в процессе учебы приобретают новые цели, которые формируют у них новые способности субъекта будущей деятельности. В первые три года обучения у студентов происходит поиск оптимального уровня развития свойств внимания. Студенты при этом подстраиваются под нормативные требования обучения, а также вырабатывают индивидуальные способы решения задач. Вследствие этого развитие внимания у студентов до 3 курса носит постепенный характер. И только в конце обучения, когда все задачи решены, у студентов проявляются качественные изменения в развитии внимания, которые являются оптимальным уровнем внимания для решения учебно-профессиональных задач. Кроме того, самооценочные представления студентов отрицательно взаимосвязаны с уровнем общей рефлексии деятельности, что является растущей тенденцией на каждом курсе обучения [62].

О.П. Макушина [63] утверждает, что молодежь воспринимает прошлое и будущее иначе, определяя свою активность в настоящем с учетом идеального образа будущего. Однако некоторые студенты сталкиваются с внутренним конфликтом при выборе между радостями жизни сегодня и планированием будущего для достижения успеха [57]. Такой выбор может

привести к полному игнорированию будущих перспектив и к стремлению к сиюминутным удовольствиям, что выражается в избегании трудностей.

Особое значение имеет в этом возрасте процесс формирования фрустрационной толерантности. По мнению Л.С. Асейкиной [5], фрустрационная толерантность – это «фактор, способствующий решению проблем адаптации к среде с минимальными потерями в здоровье и морально-духовной сфере» [5 с. 213]. Зарубежные исследователи S.R. Walen, R. DiGiuseppe, W. Dryden [286] отмечают, что в студенческом возрасте следует учитывать уровень развития мышления при формировании фрустрационной толерантности. По мнению J. Wilde [293], при формировании у студентов фрустрационной толерантности следует учитывать несколько важных аспектов: склонность к идеализации и преувеличению своей личности, чувствительность из-за сильного фокуса на себе и недостаточного опыта оценки других точек зрения. В дополнение, юноши могут быстро менять настроение, стремятся сохранять уверенность в себе и выглядеть хорошо, но не желают выделяться среди сверстников. Особое значение имеет в этом возрасте присутствие нереалистичных представлений насчет своей личности, которые тесно связаны с самооценкой, самовосприятием и отношением к другим.

Значимую роль в студенческом возрасте играет самооценка. Для студента возрастают потребности к самоутверждению, поиску своего места в жизни, укрепить свой статус перед другими студентами и повысить свое мнение о себе. Это вырабатывает совсем другой уровень самооценки, который основывается на новых взглядах и убеждениях, формируемых при сравнении с другими людьми и оценке их поведения [88]. На первый план выходят умственные способности, волевые и моральные качества, которые обеспечивают успех в учебной и бытовой деятельности. У студентов формируется устойчивое представление о себе, которое носит эмоционально-ценностный характер, и проявляется в сравнении идеального «Я» с реальным. Поскольку идеальное «Я» не совсем соответствует реальному, это

зачастую вызывает противоречия в развитии личности студента, что может выразиться в неуверенности, агрессивности, ощущения собственной неполноценности.

Кроме того, современные студенты живут в нестабильном и сложном мире, что связано с научно-техническим прогрессом и ускорением темпа жизни. Исследователи S. Aral, E. Brynjolfsson, M. Van Alstyne [132] подчеркивают, что рост информационных потоков и возможность одновременного выполнения нескольких задач заставляют людей становиться все более критичными в выборе того, на что они обращают свое внимание. Д.И. Попова и М.Е. Беликова [85] указывают на ощущение нецелесообразности и бессмысленности при выполнении учебных заданий как возможную причину прокрастинации. Наиболее популярными способами преодоления трудностей, вызванных психологическим напряжением или внутренним несоответствием учебной программе в этом периоде являются копинг-стратегии. Причем они могут быть как эффективными, так и непродуктивными. Последние обычно выражаются в откладывании дел на потом или прокрастинации.

Прокрастинация для современного поколения студентов может представлять собой процесс, который связан с новой иерархией ценностей, специальными процессами принятия решений и ограниченностью выбора жизненных целей. Откладывание дел, возможно, является защитным механизмом, который помогает достигать внутренних целей, избегая внешних [283]. На самом деле прокрастинаторы могут быть более уверенными в себе, внутренне мотивированными людьми с высоким самоконтролем [158]. Откладывание выполнения работ может быть связано с элементами творческого процесса [192], рефлексивностью [71] и критическим мышлением [249].

В целом, когнитивные особенности студенческого возраста имеют двойственное влияние на прокрастинацию. С одной стороны, они могут помочь молодому человеку определить свою позицию по отношению к

учебе, заданиям решить правильность выбранной им специальности или профессии. С другой стороны, они могут закрепить избегающее поведение, которое будет сказываться на всем протяжении взрослой жизни в будущем. Главной особенностью психического развития в этом периоде является достижение социальной зрелости через выполнение задач и принятие ответственности. Если личность не развивается, избегает самостоятельности, ее мировоззренческие позиции и ценности будут носить прокрастинирующий характер.

Подводя итоги анализа теоретических подходов к академической прокрастинации, можно сделать вывод о том, что, несмотря на многообразие существующих определений и дефиниций, немногие исследователи рассматривали в качестве основных причин академической прокрастинации когнитивные факторы, обусловленные студенческим возрастом. Поскольку различные зарубежные (С.Н. Lay, J.R. Ferrari, N.A. Milgram) и российские исследователи (Н.Н. Карловская, Д.Д. Барабанов, Д.Д. Посохова и др.) отмечают, что именно в этом периоде прокрастинация проявляется особенно сильно, это делает возможным предположение о том, что именно когнитивные характеристики, имеющие потенциал развития в этом возрасте, становятся важными предикторами прокрастинации, которые впоследствии могут приобретать характер черт или привычки. Таким образом, исследование когнитивных факторов прокрастинации в рассматриваемый период является теоретически обоснованным.

Выводы по главе 1

Анализ зарубежных и отечественных работ по проблеме прокрастинации позволяет утверждать, что на сегодняшний день это явление, хотя и приобретает довольно масштабный характер, но, тем не менее, не имеет единого определения, и включает как положительные, так и отрицательные аспекты. Проблема проявляется схожим образом у разных людей, но большинство современных подходов к прокрастинации, включая психоаналитический, психодинамический, поведенческий, когнитивный, не могут полностью раскрыть причин такого явления.

Теоретический анализ зарубежных и российских исследований позволил сформулировать определение прокрастинации как личностной черты. При изучении основных механизмов откладывающего поведения мы основывались на концепции К. Лэй, которая предлагает определение прокрастинации как устойчивой черты личности, выражающейся в иррациональном откладывании действий, необходимых для достижения цели на неопределенный срок, даже при осознании негативных последствий этого промедления.

В зарубежной науке причины прокрастинации, в основном, рассматриваются в рамках теории временной мотивации и эмоциональной саморегуляции. Популярными направлениями изучения феномена прокрастинации в западной науке являются исследования этого явления как иррационального поведения (избегания или откладывания), его негативных последствий и эмоциональных последствий. В российской психологии феномен прокрастинации в большинстве исследований определяется как форма сбоя или нарушения саморегуляции, выражающаяся в осознанном, но иррациональном поведении. При этом когнитивные факторы ни в зарубежной, ни в отечественной психологии не рассматриваются в системе, и чаще всего исследуются не обособленно, а в связи с мотивационно-аффективными характеристиками.

В основе когнитивных составляющих прокрастинации разными учеными предполагаются наличие ограничивающих установок, низкие показатели самооценки и самоэффективности, неспособность самостоятельно принимать решения, специфичные представления о времени, определенные когнитивные стили (когнитивная закрытость, ригидность), рефлексивность и неэффективные копинговые стратегии.

Прокрастинация в студенческом возрасте характеризуется периодическим и систематическим откладыванием начала или завершения любых заданий, связанных с учебной деятельностью. Причины данного явления у исследователей различны и включают в себя индивидуально-личностные черты, недостаток мотивации и саморегуляции, аффективно-когнитивный и ситуативные факторы. Последним придается наибольшее значение в объяснении академической прокрастинации.

Когнитивная сфера личности в студенческом возрасте характеризуется стремлением к самоидентичности, рефлексивностью, самостоятельным контролем своего интеллектуального развития, изменением мировоззрения и самосознания. К сложным сторонам данного периода можно отнести кризис идентичности, который может спровоцировать у студентов негативное отношение к учебе, окружению и самому себе, что может выражаться во внутреннем протесте и избегающем поведении по отношению к внешним факторам.

В психологической науке наименее изученными на сегодняшний день являются когнитивные характеристики личности, склонной к прокрастинации, когнитивные причины избегающего поведения, вопросы их профилактики и коррекции. Мало исследованы когнитивные маркеры и предикторы прокрастинации, не выявлена структура когнитивной сферы личности, склонной к прокрастинации, ее влияние на развитие склонности к откладыванию дел на более поздний срок. Данное исследование направлено на частичное восполнение этого дефицита.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОГНИТИВНЫХ МАРКЕРОВ И ПРЕДИКТОРОВ ПРОКРАСТИНАЦИИ

2.1 Организация исследования

Цель эмпирического исследования – выявить когнитивные маркеры и предикторы прокрастинации (на материале исследования студентов).

В соответствии с целью были выделены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить выраженность прокрастинации у студентов разного пола, обучающихся на разных направлениях, проживающих в разных странах.
2. Выявить особенности когнитивной сферы личности у студентов с высоким уровнем прокрастинации.
3. Определить структуру когнитивной сферы личности студентов с высоким и низким уровнем прокрастинации.
4. Определить когнитивные предикторы прокрастинации у студентов.

Объект исследования – прокрастинация как психологический феномен.

Предмет исследования – когнитивные маркеры и предикторы прокрастинации у студентов.

Гипотезы исследования: предположительно существуют специфические когнитивные маркеры и предикторы прокрастинации у студентов.

Общая характеристика и обоснование репрезентативности выборки исследования.

Респондентами выступили студенты 1-4 курсов очных отделений Челябинского государственного университета (Россия) и Костанайского инженерно-экономического университета имени М. Дулатова (Казахстан).

Для сбора эмпирических данных были использованы как бумажные версии методик, так и онлайн-версии, размещенные на сервисе Google-форм.

Для формирования выборки исследования был использован метод простого случайного отбора, при этом обеспечивалась репрезентативность выборки путем распределения респондентов по различным характеристикам, таким как пол, возраст, место жительства, гражданство и направление специальности (см. табл.1).

Таблица 1

Описание выборки

| Критерий | Юноши | | Девушки | | Всего | |
|----------------------|------------|------|------------|------|------------|-------|
| | Количество | % | Количество | % | Количество | % |
| РФ | 9 | 8,5 | 97 | 91,5 | 106 | 34,1 |
| РК | 163 | 79,5 | 42 | 20,5 | 205 | 65,9 |
| По специальности | | | | | | |
| Гуманитарные | 37 | 28,1 | 95 | 71,9 | 132 | 42,4 |
| Естественные | 14 | 50 | 14 | 50 | 28 | 9,0 |
| Технические | 120 | 79,5 | 31 | 20,5 | 151 | 48,6 |
| По месту проживания | | | | | | |
| Город | 117 | 52,2 | 107 | 47,8 | 224 | 72,0 |
| Районный центр | 14 | 60,8 | 9 | 39,2 | 23 | 7,4 |
| Сельская | 40 | 62,5 | 24 | 37,5 | 64 | 20,6 |
| Курс обучения | | | | | | |
| до 18 лет (1 курс) | 96 | 68,1 | 45 | 31,9 | 141 | 45,34 |
| 19 лет (2 курс) | 34 | 32,1 | 72 | 67,9 | 106 | 34,08 |
| 20 год (3 курс) | 22 | 64,7 | 12 | 35,3 | 34 | 10,9 |
| 21 и выше (4-5 курс) | 19 | 63,3 | 11 | 36,7 | 30 | 9,6 |

Выборка исследования составила 311 испытуемых в возрасте от 18 до 26 лет, включая 140 девушек (45%) и 171 юноша (55%). По специальности:

гуманитарные науки (психология)– 42,5%, естественные науки (физика, биология) – 9%, технические (строительные специальности) – 48,5%. По месту проживания выборка распределилась следующим образом: в городе проживают 224 человека (72%), в районных центрах – 23 человека (7,4%), в сельской местности – 64 человека (20,6%). По курсу обучения (академическому возрасту): на первом курсе учатся 141 чел. (45,34%), на втором курсе – 106 чел. (34,8%), на третьем курсе – 34 чел. (10,9%), на четвертом и пятом – 30 чел. (9,6%).

Этапы исследования

В соответствии с целью и поставленными задачами, исследовательская работа проводилась несколько этапов.

Первый этап (2020 - 2021 гг.) На этом этапе был проведен теоретический анализ научных работ отечественных и зарубежных авторов, посвященных изучению когнитивной природы прокрастинации. В рамках данного анализа были рассмотрены различные подходы к пониманию прокрастинации, ее структуры, причин возникновения. Изучены основные когнитивные компоненты и предположительные предикторы прокрастинации. Также были исследованы теоретические предпосылки академической прокрастинации, где учебная деятельность рассматривается как благоприятная среда развития поведения с откладыванием важных дел на потом. На основании теоретического анализа были определены цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе (2022-2023г.) было выполнено основное эмпирическое исследование по изучению когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации. Для определения уровня прокрастинации и показателей когнитивных характеристик был подобран психодиагностический инструментарий, проведен опрос и получены показатели выраженности уровня прокрастинации, показатели когнитивных характеристик и показатели когнитивно-поведенческих стратегий у исследуемых студентов.

На третьем этапе исследования (2023 год) была выполнена обработка

полученных результатов, выполнен качественный и количественный анализ при помощи программного обеспечения IBM SPSS Statistics 26.0. Также были проведены корреляционный, факторный и дискриминантный типы анализа, позволившие решить задачи, связанные со структурированием исходных переменных. Результаты, полученные в процессе изучения когнитивных особенностей личности с разными уровнями прокрастинации и когнитивных предикторов прокрастинации, были интерпретированы, обобщены и использованы для формулировки заключительных выводов, которые были оформлены в текст диссертации.

2.2 Методы и методики эмпирического исследования

2.2.1 Методики исследования

Для проведения эмпирической проверки на выявление когнитивных предикторов прокрастинации были подобраны психодиагностические методики, которые соответствуют целям и задачам данного исследования.

Для оценки уровня выраженности прокрастинации была использована *Шкала общей прокрастинации (К. Лэй)*. Данная методика помогает определить, насколько сильно откладывающее поведение встречается у человека и как оно влияет на его жизнь и работу. Учитывая результаты шкалы, можно определить, нужно ли принимать меры для борьбы с прокрастинацией и какие именно меры будут наиболее эффективными с учетом индивидуальных особенностей человека. В 2014 году О.С. Виндекер и М.В. Останиной [17] была выполнена адаптация теста на российскую выборку. Тест содержит 20 утверждений с 5 вариантами ответов: «в высшей степени не характерно», «не характерно», «нейтрален», «характерно» и «в высшей степени характерно». Оценка результатов производится путем суммирования всех пунктов шкалы. Утверждения 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20 подсчитываются обратным счетом. Данная методика позволяет выявить низкие (до 30 баллов), средние (от 43-57 баллов) и высокие (от 58 и выше) показатели проявления прокрастинации у испытуемых.

Для исследования общих когнитивных свойств на основе когнитивного подхода [170, 152, 200] были использованы следующие методы:

Методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса. Для определения степени выраженности иррациональных установок, которые, по мнению теоретиков когнитивного подхода [169], играют основную роль в формировании прокрастинации, использовалась методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса, адаптированная А. Каменюкиным и Д. Ковпаком в 2008 году.

Методика позволяет получить результаты по показателю «Уровень иррациональности мышления» и состоит из 6 подшкал: 1) «Катастрофизация» характеризующая склонность к негативному восприятию событий, 2) «Долженствование в отношении себя» отражающая завышенные ожидания от себя, 3) «Долженствование в отношении других» как требование одобрения от окружающих, 4) «Фрустрационная толерантность» - выявление степени стрессоустойчивости 6) «Общая оценка иррациональности», диагностирующая наличие или отсутствие иррациональных установок. Основную роль в когнитивной сфере прокрастинации, по мнению А. Эллиса, играют показатели низкой фрустрационной толерантности и долженствования. Таким образом, данная методика позволяет достаточно объективно раскрыть когнитивную сферу прокрастинации в ее иррациональности, которая подчеркивается автором методики.

Методика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Для выявления уровня притязаний и самооценки использовалась методика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Методика определяет уровень развития личностных качеств испытуемых, которые отмечают их метками на вертикальных линиях. Результаты оцениваются по шести шкалам, вычисляется средняя величина показателей уровня притязаний и самооценки. Полученные показатели сравниваются с таблицей и выявляются уровни притязаний и самооценки испытуемого. К измеряемым характеристикам относятся: 1) здоровье, 2) ум, 3) способности, 4) характер, 5) авторитет у сверстников, 6) умение что-то делать своими руками, 7) внешность, 8) уверенность в себе. Низкая самооценка, по мнению теоретиков РЭПТ [167; 170] является одним из основных когнитивных показателей откладывающего поведения.

Для изучения отдельных когнитивных характеристик были использованы следующие методики:

Опросник «Стремление к когнитивному закрытию». Опросник

«Стремление к когнитивному закрытию» разработан А.В. Круглянский и Д.В. Вебстер. В русской версии адаптирован М.И. Ясиным [127] и предназначен для диагностики ключевых показателей и общего уровня сформированности когнитивного закрытия.

Методика включает 5 субшкал и состоит из 47 вопросов, на которые предлагаются 6 вариантов ответа по шкале Лайкерта со значениями: от -3 «полностью не согласен» до +3 «полностью согласен». Оценка производится путем суммирования определенных пунктов по каждой субшкале в соответствии с ключом. Субшкалы характеризуют основные измерения: стремление к порядку, предсказуемость, решительность, нелюбовь к двусмысленности, закрытость мышления, которые входят в единую шкалу «Общий уровень когнитивной закрытости». Данный общий показатель мы будем использовать для определения у групп испытуемых выраженности низкого и высокого уровня когнитивной закрытости. Низкие показатели когнитивной закрытости свидетельствуют о склонности к получению подробных и развернутых ответов на вопросы, требующих долгого и вдумчивого осмысления. Высокие показатели когнитивной закрытости, напротив, отражают стремление личности к однозначности и четкой структурированности информации.

Для изучения представлений о времени у испытуемых, была использована *Шкала временного фокуса (А. Шипп)* (адаптация на российской выборке была проведена Е.В. Забелиной). Данная методика основана на теории А. Шипп [256], что реакция людей на получение информации зависит от концентрации их внимания на прошлом, настоящем и будущем, что определяет их дальнейшее поведение. Опросник состоит из 12 пунктов и в своем содержании имеет три подшкалы: фокус на прошлом (вспоминания о достижениях прошлого), фокус на настоящее (концентрация на события в настоящем времени) и фокус на будущем (разработка планов и стратегий на будущее). Утверждения оцениваются по 5-балльной шкале (1-никогда; 3-часто; 5-постоянно). В целях нашего исследования будут

рассмотрены все фокусы внимания среди групп испытуемых.

Опросник рефлексивности А.В. Карпова. Для измерения уровня рефлексивности, А.В. Карповым в 2003 году была разработана методика в виде опросника. Теория рефлексивной деятельности, предложенная А.В. Карповым [40] рассматривает рефлексию как способ и механизм выхода системы психики за собственные пределы, что детерминирует пластичность и адаптивность личности, а рефлексивность определяется как мета-способность когнитивной подструктуры психики, выполняющая регулятивную функцию для всей системы.

Методика представляет собой из 27 утверждений, оцениваемых по 7-балльной шкале Лайкерта. Опросник имеет как прямые, так и обратные шкалы оценивания, обработка результатов производится путем суммирования баллов и перевода сырого балла в стандартные величины – стенов. По полученным результатам определяют низкий уровень рефлексивности (менее 4 стенов), средний уровень (от 4 до 7 стенов) и высокий уровень (свыше 7 стенов). В рамках нашего исследования предполагается, что у испытуемых с высоким уровнем прокрастинации может быть пониженный уровень рефлексивности.

Методика измерения ригидности. Методика разработана Г. Айзенком и состоит из 10 утверждений. Каждое утверждение оценивается от 0 до 2 баллов. Интерпретация содержания представляет суммирование всех баллов. При сумме 0-7 баллов ригидности нет, человеку присуща легкая переключаемость с одной установки на другую; сумма 8-14 баллов означает средний уровень ригидности; при сумме 15-20 баллов отмечается сильно выраженная ригидность. Данная методика позволяет выявить уровень ригидности среди исследуемых групп.

Для исследования когнитивных характеристик поведения были использованы следующие методики:

Мельбурнский опросник принятия решений (L. Mann) [218] в адаптации Т.В. Корниловой опирается на теорию конфликта И. Яниса и Л.

Манна [200], согласно которой человек выбирает копинг-стратегию в стрессовой ситуации при наличии трех условий: осведомленность о рисках, надежда на лучшую альтернативу и вера в достаточность времени для поиска альтернатив. Человек, принимающий решение, в этой модели выступает как субъект, сталкивающийся при выборе с психологическим стрессом и конфликтующими мотивационными и эмоциональными силами. Бдительность, как главная стилистическая черта личности, связана с потребностью в познании и толерантностью к неопределенности и когнитивной сложностью. Опросник МОПР включает в себя 22 утверждения, согласие с которыми оценивается испытуемым по 3-балльной шкале. Он позволяет диагностировать четыре свойства, трактуемые как продуктивный (бдительность) и непродуктивные копинги (избегание, прокрастинация и сверхбдительность) в ситуации принятия решений. Данная методика направлена на определение индивидуального стиля принятия решений, что соответствует когнитивной характеристике прокрастинации – неспособности самостоятельно принимать решение.

Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) разработан Е.Ю. Мандриковой [64] и предназначен для оценки навыков тактического планирования, стратегического целеполагания и самоорганизации.

Опросник состоит из 25 утверждений, ответы на которые сгруппированы в 6 шкал: планомерность, целеустремленность, настойчивость, структурирование деятельности, использование внешних средств для самоорганизации и ориентация на настоящее. Ответы оцениваются по 7-балльной шкале от 1 до 7, где 1 – это полное несогласие, а 7 – полное согласие, 4 – середина шкалы, остальные цифры — промежуточные значения). Полученные результаты обрабатываются в соответствии с ключом для каждой шкалы. Для целей нашего исследования, опросник измеряет насколько эффективно влияет уровень прокрастинации на способность личности управлять и контролировать структурирование своего времени.

Методика «Комплексный копинговый опросник» (ККО) разработана

М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг и предназначена для оценки способов, которыми человек реагирует на угрозу, чтобы с ней справиться. В данном исследовании используется для изучения связи копинговых стратегий с прокрастинацией. В русской версии адаптирована М.В. Харлановой. Методика выявляет следующие группы стратегий:

1. Стратегия «Избегающее поведение» – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается избегать всего, что заставляет его испытывать беспокойство: неприятных людей, мест, ситуаций, вещей или внутренних ощущений.

2. Стратегия «Беспокойство и накручивание» – это поведенческая стратегия, при которой человек склонен к беспокойству, связанному с негативными прогнозами на будущее и являющемуся главной преградой на пути к решению проблем.

3. Стратегия «Когнитивная переоценка» – это поведенческая стратегия, при которой человек склоняется к ошибочной оценке, из-за которой какая-либо ситуация, объект, ощущение или человек воспринимаются как источник угрозы, хотя в действительности таковым не являются.

4. Стратегия «Непереносимость стрессовых ситуаций» – это поведенческая стратегия, при которой человек убежден в том, что он не способен выдержать давление определенных обстоятельств и эмоции, вызванные ими.

Опросник состоит из 20 утверждений, каждое из которых оценивается по шкале от 1 до 5, где 1 означает низкий уровень использования этой стратегии, а 5 – наивысший уровень ее применения. Для проверки на уникальность ответов тестируемого используется сравнение с ключом. Для расчёта общей оценки по конкретной стратегии суммируются баллы, присвоенные за каждый соответствующий пункт. Методика позволяет дополнить представления о когнитивно-поведенческих механизмах в когнитивной сфере прокрастинаторов.

2.2.2 Методы математической обработки данных

В процессе исследования были использованы методы математико-статистического анализа, которые были выбраны в соответствии с целями исследования и логикой его проведения. Главной задачей использования этих методов было проверка выдвинутых гипотез, то есть определение, являются ли результаты исследования статистически значимыми.

В исследовании применялись следующие методы:

1. *Методы первичной описательной статистики* – числовые показатели, используемых для описания и анализа количественных данных. Такие показатели позволяют оценить уровень выраженности измеряемого признака и его изменчивость. Среди применяемых в исследовании описательных статистик можно выделить такие как среднее значение, медиана, дисперсия и стандартное отклонение. Они дают возможность точно определить характеристики выборки и выявить закономерности в распределении измеряемого свойства. Для проверки гипотезы об однородности выборки был использован критерий Пирсона (хи квадрат).

2. *H-критерий Краскала-Уоллеса* – непараметрический статистический критерий на равенство медиан, который используется для сравнения трёх и более независимых выборок. Он не требует предположения о нормальности распределения данных, хотя и является аналогом однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA). В тесте Краскала-Уоллеса ранжируются все данные из всех выборок в порядке возрастания, затем каждое значение заменяется его рангом в объединенной выборке. Затем вычисляется значение статистики, основанное на рангах, и проверяется его значимость. Если статистика значима, это означает, что медианы выборок различны. В нашем исследовании этот критерий использовался при сравнении трех групп по уровню выраженности прокрастинации и когнитивных характеристик.

3. *Непараметрический U-критерий Манна-Уитни* предназначен для

сравнения двух независимых выборок и определения, есть ли статистически значимая разница между ними. Этот критерий является непараметрическим, то есть он не делает предположений о распределении данных. U-критерий Манна-Уитни используется в случаях, когда данные не удовлетворяют требованиям параметрических тестов, например, когда данные имеют нестандартное распределение или содержат выбросы. Использование данного критерия позволило выявить различия в когнитивных показателях у студентов с высоким и низким уровнем прокрастинации.

4. *Факторный анализ* – это метод многомерного статистического анализа, который используется для изучения взаимосвязи между набором переменных и выявления скрытых факторов, которые объясняют эту взаимосвязь. Факторный анализ помогает выделить главные факторы, которые объясняют вариацию в исходном наборе данных. Существуют различные методы факторного анализа, такие как метод главных компонент, метод максимального правдоподобия и метод наименьших квадратов. Они отличаются друг от друга способом получения факторов и интерпретации результатов. В данной работе для анализа корреляций показателей прокрастинации использовался «метод главных компонент».

5. *Дискриминантный анализ* является одной из разновидностей многомерного статистического анализа, который позволяет прогнозировать отнесение объектов к группам, не пересекающимся друг с другом. В отличие от множественного регрессионного анализа, где зависимая переменная может быть количественной или номинативной, дискриминантный анализ основывается только на номинативной переменной. Главная задача дискриминантного анализа заключается в том, чтобы создать правила, позволяющие классифицировать каждый объект в соответствии с его значением предикторов и определить вклад каждого предиктора в разделение объектов на группы. Каноническая функция или дискриминантное уравнение используется для проверки правильности распределения испытуемых по группам и для классификации новых объектов. Дискриминантный анализ в

данном исследовании был использован для создания модели, отражающей когнитивные особенности личности с прокрастинацией.

6. *Корреляционный анализ* – метод статистического анализа, который позволяет определить наличие связи между двумя или более количественными переменными. С помощью корреляционного анализа можно определить, насколько сильной является связь между переменными, а также ее направление (положительное или отрицательное). Для проведения корреляционного анализа используются коэффициенты корреляции Пирсона, Спирмена и Кенделла. Коэффициент корреляции Пирсона применяется для измерения линейной связи между переменными, а коэффициенты корреляции Спирмена и Кенделла – для измерения нелинейных связей. В нашем исследовании применялся коэффициент корреляции Спирмена для выявления зависимостей между различными когнитивными переменными, что позволяет лучше понимать их взаимодействие и прогнозировать будущие значения переменных на основе их данных.

7. Метод оценки степени организованности корреляционных плеяд и характера их конфигурации (А.В. Карпов).

Для сбора и систематизации эмпирических данных были задействованы электронные таблицы Microsoft Excel. Процесс математической обработки данных осуществлялся с использованием стандартизированного программного пакета IBM SPSS Statistics 26.0.

Выводы по главе 2

Во второй главе работы содержится описание организации и методов исследования когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации у студентов, а также приводится обоснование применяемых методик, которые были выбраны с учетом специфики изучения когнитивной природы данного явления.

Исследование проводилось на базе высших учебных заведений г. Челябинска и г. Костанай. Выборку исследования составили студенты различных курсов и специальностей.

Для проведения исследования использовались эмпирические методы психологического исследования (психодиагностика) и методы обработки данных (методы первичной и вторичной статистической обработки). Выбор методик исследования обоснован специфичностью изучаемых свойств и явлений, рассмотренных в теоретической части исследования.

Методы были разделены по трем группам: методы исследования выраженности уровня прокрастинации, методы исследования показателей когнитивной сферы (иррациональные установки, самооценка, притязания, когнитивная закрытость, ригидность, рефлексивность, временной фокус), когнитивные характеристики поведения (копинговые стратегии, самоорганизация деятельности, неспособность принятия решение).

Для анализа применялся блок математических методов. К числу данных методов относятся показатели описательной статистики, непараметрические методы сравнения выборок (Н-критерий Краскала-Уоллеса, U-критерий Манна-Уитни), метод оценки степени организованности корреляционных плеяд и характера их конфигурации, корреляционный анализ, факторный анализ, дискриминантный анализ (анализ главных компонент). Использованные методы и методики были подобраны в соответствии с целью и задачами исследования, что обеспечивает достоверность полученных результатов.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ МАРКЕРОВ И ПРЕДИКТОРОВ ПРОКРАСТИНАЦИИ

3.1 Уровни прокрастинации в студенческой выборке: описательная статистика и социально-демографический анализ

На первом этапе исследования диагностировался уровень выраженности прокрастинации у студентов по Шкале общей прокрастинации (К. Лэй) [17]. Далее на основе описательной статистики (среднее значение и стандартное отклонение) вся выборка была разделена на три группы: с высоким, средним и низким уровнями прокрастинации. В Табл. 2 представлены описательные статистики выраженности прокрастинации у студентов каждой группы.

Таблица 2

**Описательные статистики уровней выраженности прокрастинации у
студентов**

| № | Параметр | Уровни прокрастинации | | |
|---|------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|
| | | Низкий (НП) | Средний (СП) | Высокий (ВП) |
| 1 | Количество чел. | 70 | 146 | 95 |
| 2 | % от общей выборки | 22,5% | 46,9% | 30,5% |
| 3 | Минимум | 20 | 42 | 57 |
| 4 | Максимум | 41 | 56 | 86 |
| 5 | Среднее арифметическое | 34 | 49,13 | 62,5 |
| 6 | Стандартное отклонение | 5,7 | 4,3 | 5,7 |
| 7 | Коэффициент вариации | 17% | 9% | 9% |
| 8 | Коэффициент дисперсии | 33,4 | 18,4 | 32,7 |

Согласно полученным данным, низкий уровень прокрастинации был выявлен у 22,5 % респондентов, средний уровень – у 46,9 %, и высокий уровень – у 30,5 % студентов. Минимальное значение прокрастинации для первой группы – 20, а максимальное – 41, что свидетельствует о наличии в данной группе низкого и сверхнизкого уровня выраженности прокрастинации. Стандартное отклонение составляет 5,7, коэффициент вариации в диапазоне 17%, а коэффициент дисперсии для данной группы равен 33,4.

Для второй группы минимальное значение прокрастинации равно 42, а максимальное значение – 56, что является свидетельством среднего уровня прокрастинации по Шкале прокрастинации К. Лэй. Среднее арифметическое в данной группе составляет 49,13. Значение коэффициента вариации равно 9%, колебание значений вокруг среднего – 4,3. Коэффициент дисперсии – 18,4.

Третья группа имеет высокие значения уровня прокрастинации. Минимальные показатели начинаются от 57, максимальные – 86. Значение коэффициента вариации среднее и равно 9%, стандартное отклонение 5,7, коэффициент дисперсии 32,7.

Таким образом, можно сделать вывод о пропорциональном распределении респондентов с разным уровнем прокрастинации. Юноши и девушки с низкими показателями по шкалам методики вошли в группу «НП» (N=70), студенты со средними показателями – в группу «СП» (N=146), и испытуемые с самыми высокими показателями в группу «ВП» (N=95).

Для выявления равномерности распределения уровня прокрастинации среди испытуемых, был проведен сравнительный анализ в группах с различным уровнем прокрастинации по следующим параметрам: возраст, пол, страна проживания, тип места проживания и направление обучения.

Процентное распределение респондентов в группах с различным уровнем прокрастинации по возрастному составу представлено в Табл. 3.

Таблица 3

Результаты распределения респондентов в группах с различным уровнем прокрастинации по возрастному составу

| Показатель | | Уровень прокрастинации | | | Итого (% к общей выборке) |
|----------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "СП" N = 146 | Группа "ВП" N = 95 | |
| Интервал возраста | до 18 лет (1 курс) | 32 (22,7%) | 75 (53,19%) | 34 (24,11%) | 141 (45,34%) |
| | 19 лет (2 курс) | 26 (24,53%) | 45 (42,45%) | 35 (33,02%) | 106 (34,08%) |
| | 20 лет (3 курс) | 7 (20,59%) | 15 (44,12%) | 12 (35,29%) | 34 (10,9%) |
| | 21 и выше (4-5 курс) | 5 (16,67%) | 11 (36,67%) | 14 (46,67%) | 30 (9,6) |

Согласно полученным данным, наибольшая часть испытуемых в возрасте до 18 лет включительно, находится на 1 курсе (45,34%). В группе с низкой прокрастинацией их количество составляет 22,7%, в группе со средним уровнем прокрастинации 53,19% и в группе с высоким уровнем прокрастинации – 24,11%.

Испытуемые второго курса (19 лет) составляют 34,08% от общей выборки. По сравнению с 1-м курсом на втором курсе у студентов наблюдается снижение доли в группе со средним уровнем прокрастинации (42,45%) и увеличение роста студентов с высоким уровнем прокрастинации (33,02%). Группа с низким уровнем незначительно увеличилась до 24,53%.

На третьем курсе (20 лет) можно наблюдать снижение доли студентов в группе с низким уровнем прокрастинации (20,59%) и небольшой рост в группах со средним и высоким уровнем прокрастинации (44,12% и 35,29%

соответственно).

Показатели прокрастинации на 4 курсе свидетельствуют о значительной разнице между тремя группами. В группах с низким и средним уровнем прокрастинации процентное количество студентов снизилось (15,67% и 36,67% соответственно), а в группе студентов с высоким уровнем прокрастинации, зафиксирован значительный рост (46,67%). Данный факт показывает, что с каждым курсом уровень прокрастинации среди студентов увеличивается. Критерий Пирсона (хи-квадрат) составил 115,662 при $p=0,000$, что свидетельствует о том, что существуют различия в выраженности прокрастинации у студентов в зависимости от курса обучения.

Гендерные показатели распределения студентов в группах по уровню прокрастинации показаны в Табл. 4

Таблица 4

Результаты распределения студентов в группах по уровню прокрастинации: гендерный аспект

| Показатели | | Уровень прокрастинации | | | Итого (% к общей выборке) |
|-------------------|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "СП" N =146 | Группа "ВП" N = 95 | |
| Гендерный признак | Юноши | 37 (21,64%) | 84 (49,12%) | 50 (29,24%) | 171 (54,98%) |
| | Девушки | 33 (23,57%) | 62 (44,29%) | 45 (32,14%) | 140 (45,02%) |

Согласно результатам сравнительного анализа, юноши и девушки обладают приблизительно одинаковым процентным соотношением выраженности прокрастинации. В группе со средним уровнем прокрастинации отмечается небольшое преобладание юношей (49,12% против 44,29% девушек), а данные в группах с низким и высоким уровнем

демонстрируют незначительный перевес женского пола. Значение Хи-квадрата в данном случае составило 3,090 при $p = 0,079$, то есть нет достаточных доказательств того, что прокрастинация связана с полом испытуемых.

Согласно результатам исследований, существуют противоречивые данные о склонности к прокрастинации у мужчин и женщин. Некоторые исследования показывают, что общая тенденция и склонность к академической прокрастинации у мужчин сильнее, чем у женщин [217]. В других исследованиях отмечается, что студентки прокрастинируют чаще, чем юноши [245]. В ряде исследований не обнаружено существенных различий между учащимися мужского и женского пола в отношении академической прокрастинации [151; 175]. Наше исследование подтверждает последний вывод.

Далее был проведён частотный анализ для сопоставления уровня прокрастинации и места проживания испытуемых. Результаты анализа представлены в Табл. 5

Таблица 5

Результаты распределения респондентов в группах с разным уровнем прокрастинации по месту проживания

| Показатели | | Уровень прокрастинации | | | Итого (% к общей выборке) |
|------------|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "СП" N =146 | Группа "ВП" N = 95 | |
| Проживание | Город | 49 (21,9%) | 103 (46%) | 72 (32,1%) | 224 (72%) |
| | Районный центр | 6 (26,1%) | 8 (34,8%) | 9 (39,1%) | 23 (7,4%) |
| | Село | 15 (23,4%) | 35 (54,7%) | 14 (21,9%) | 64 (20,6%) |

Согласно полученным данным, наибольшее количество испытуемых с высоким и низким уровнем прокрастинации проживает в районных центрах (39,13% и 26,09% соответственно). В сельской местности преобладает средний (54,69%) и низкий уровень прокрастинации (23,44%). Показатели уровня прокрастинации в городе имеют также довольно высокие – в группах со средним и высоким уровнем прокрастинации (45,98% и 32,14% соответственно). Значение Хи-квадрата в данном случае составило 217,627 при $p = 0,000$, что подтверждает тот факт, что место проживания связано с уровнем прокрастинации.

Эти сведения соответствуют результатам исследования, проведенного иранскими исследователями N. Ram, B.E. Shad [242], которые выявили наличие положительной и значимой связи между качеством жизни в школе и академической вовлеченностью, поскольку качество жизни в сельских и городских школах определенно различаются по многим причинам. В городских школах, учащиеся проявляют более высокий уровень притязаний на достижение успеха, чем в сельских образовательных учреждениях, но при этом сельские школьники имеют более широкий круг внеучебных интересов и стремление узнавать новое. D.M. Corkin со своими коллегами [161] также обнаружили, что ситуация в классе и окружающая среда предсказывают академическую прокрастинацию. Их исследования показали, что уровень академической прокрастинации у городских студентов был несколько выше среднего.

Далее, в Табл. 6, рассмотрим результаты распределения респондентов в группах с разным уровнем прокрастинации по образовательным направлениям.

Таблица 6

Результаты распределения респондентов в группах с разным уровнем прокрастинации по образовательным направлениям

| Показатели | | Уровень прокрастинации | | | Итого (% к общей выборке) |
|-------------|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "СП" N =146 | Группа "ВП" N = 95 | |
| Направление | Гуманитарные | 33 (25%) | 53 (40,2%) | 46 (34,8%) | 132 (42,4%) |
| | Технические | 29 (19,2%) | 80 (53%) | 42 (27,8%) | 151 (48,6%) |
| | Естественные | 8 (28,6%) | 13 (46,4%) | 7 (25%) | 28 (9%) |

Согласно полученным данным, наименьшее количество студентов с высоким уровнем прокрастинации наблюдается среди представителей естественных (25%) и технических специальностей (27,8%). Среди студентов гуманитарных направлений зафиксировано значительное количество прокрастинаторов со средним и высоким уровнем (40,2% и 34,8% соответственно). В группе студентов, изучающих естественные науки, наблюдается выраженная тенденция к отсутствию прокрастинации. Процентное количество студентов с низким уровнем прокрастинации в данной сфере составляет 28,6%. Значение Хи-квадрата составило 84,585 при $p = 0,000$, то есть выраженность прокрастинации у студентов может зависеть от выбранной ими специальности.

Это объясняется разницей в характере организации образовательного процесса, где обучение естественным и техническим наукам сосредоточено на практической стороне и проектах, а курсы гуманитарных направлений носят в большей степени теоретический характер. Обучение на естественных и технических специальностях требует серьезной работы и организованного времени, чтобы выполнить учебные задания на этих факультетах. В то же время, студенты гуманитарных факультетов имеют возможность

откладывать решение своих важных задач на последний момент.

В Табл. 7 представлено процентное соотношение испытуемых с различным уровнем прокрастинации среди граждан Российской Федерации и граждан Республики Казахстан.

Таблица 7

Результаты распределения выраженности уровня прокрастинации среди студентов России и Казахстана

| Показатели | | Уровень прокрастинации | | | Итого (% к общей выборке) |
|-----------------|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "СП" N =146 | Группа "ВП" N = 95 | |
| Гражданс тво | Россия | 23 (21,7%) | 46 (43,4%) | 37 (34,9%) | 103 (34,1%) |
| | Казахстан | 47 (22,9%) | 100 (48,8%) | 58 (28,3%) | 205 (65,9%) |

Результаты распределения среди групп с высоким уровнем прокрастинации показывают 34,9% в России, в Казахстане – 28,3%, на низком уровне студенты РК (22,9%) имеют преимущество перед студентами РФ (21,7%). А на среднем уровне прокрастинации больше казахстанских студентов (48,8% в РК против 43,4% в РФ).

Значение Хи-квадрата составило 31,514 при $p = 0,477$, то есть различий уровня прокрастинации между гражданами России и Казахстана не обнаружено. Подобные результаты были получены другими авторами, которые исследуют феномен прокрастинации среди студентов по этническому и страновому признаку [205].

Распределение студентов по выраженности прокрастинации в группах по всем исследуемым параметрам можно графически представить на Рис. 1

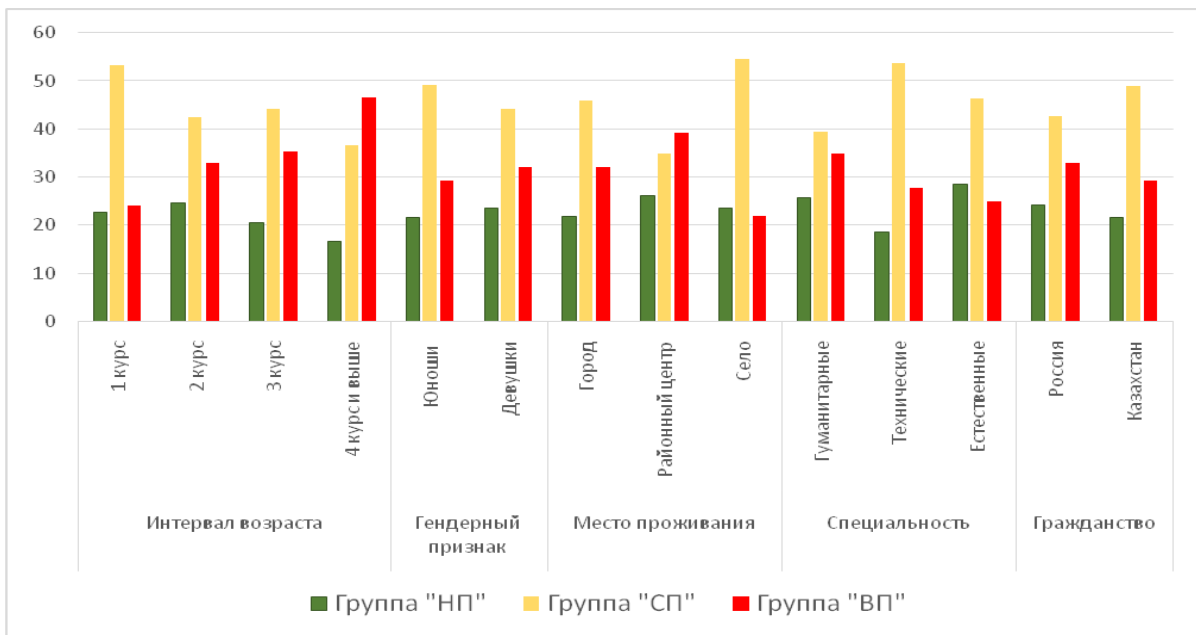


Рис. 1 - Распределение социально-демографических признаков в выборке по результатам описательной статистики

Таким образом, по проведённому анализу данных описательной статистики можно сделать следующие выводы:

1. Для данной выборки характерно преобладание студентов с высоким (30,5%) и средним уровнем прокрастинации (46,9%).

2. Уровень выраженности прокрастинации на первом курсе имеет наименьшие показатели. Но, после второго курса, у студентов наблюдается ярко выраженное стремление к откладыванию дел, которое достигает своего пика на последнем курсе. Аналогично, к концу обучения снижается доля студентов с низким и средним уровнем прокрастинации.

3. Уровень прокрастинации не зависит от пола и гражданства. В то же время на выраженность уровня прокрастинации влияет проживание в районном центре. В сельской местности количество прокрастинаторов в процентном соотношении меньше, чем в городах.

4. Прокрастинация в меньшей мере затрагивает студентов, обучающихся на технических и естественных специальностях, и более выражена у студентов, обучающихся на гуманитарных направлениях

(34,8%). Свыше половины студентов с технической направленностью обладают средним уровнем прокрастинации (53,64%).

Результаты описательной статистики, во-первых, подтверждают тенденции предыдущих исследований, что косвенно свидетельствует о их достоверности. Во-вторых, они показывают, что выборка сбалансирована по полу и возрасту респондентов. В-третьих, не обнаружено значимых различий между выраженностью прокрастинации у студентов России и Казахстана, что позволяет объединить их в одну выборку для дальнейшего анализа. Наконец, на основе описательной статистики выделено три группы студентов с различным уровнем прокрастинации, у которых на следующем этапе исследования диагностировались показатели когнитивной сферы личности.

3.2 Результаты сравнения выраженности когнитивных показателей у студентов с различным уровнем прокрастинации

В целях определения значимости различий показателей когнитивных характеристик между группами с различным уровнем прокрастинации был использован непараметрический критерий сравнения Н Краскала-Уоллеса.

Табл. 8 содержит результаты сравнения диагностируемых когнитивных параметров в трех группах.

Таблица 8

Результаты сравнения групп по показателям когнитивной сферы

| Наименование показателя | Средний ранг | | | N | p |
|---|-----------------------|------------------------|-----------------------|--------|-------|
| | Группа "НП" N = 70 | Группа "СП" N = 146 | Группа "ВП" N = 95 | | |
| Показатели диагностики по методике диагностики иррациональных установок А. Эллиса | | | | | |
| Катастрофизация | 152,84 | 153,84 | 161,65 | 0,548 | 0,760 |
| Долженствование в отношении себя | 127,00 | 154,96 | 178,97 | 13,533 | 0,001 |
| Долженствование в отношении других | 151,55 | 152,86 | 164,11 | 1,128 | 0,569 |
| Оценка фрустрационной толерантности личности | 189,16 | 161,40 | 123,26 | 22,681 | 0,000 |
| Самооценка | 160,87 | 161,76 | 143,56 | 2,629 | 0,269 |
| Показатели по методике «Мельбурнский опросник принятия решения» (МОПР) | | | | | |
| Бдительность | 202,40 | 158,67 | 117,71 | 36,680 | 0,000 |
| Избегание | 96,06 | 156,30 | 199,71 | 54,491 | 0,000 |
| Прокрастинация | 78,20 | 153,12 | 217,76 | 99,232 | 0,000 |
| Сверхбдительность | 111,01 | 159,08 | 184,42 | 27,764 | 0,000 |
| Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн | | | | | |
| Притязания | 175,39 | 162,46 | 131,78 | 11,031 | 0,004 |
| Самооценка | 177,41 | 159,25 | 135,22 | 9,248 | 0,010 |
| Расхождение | 159,79 | 160,34 | 146,54 | 1,521 | 0,467 |

| Наименование показателя | Средний ранг | | | N | p |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|-------|
| | Группа "НП" N = 70 | Группа "СП" N =146 | Группа "ВП" N = 95 | | |
| Стремление к когнитивной закрытости | | | | | |
| Стремление к порядку | 101,84 | 157,35 | 193,83 | 42,304 | 0,000 |
| Предсказуемость | 135,04 | 157,42 | 169,27 | 5,923 | 0,052 |
| Решительность | 91,45 | 160,65 | 196,41 | 55,772 | 0,000 |
| Двойственность | 154,69 | 158,58 | 153,00 | 0,242 | 0,886 |
| Закрытость мышления | 185,75 | 152,99 | 138,71 | 11,394 | 0,003 |
| Общая закрытость | 108,87 | 159,16 | 185,86 | 29,897 | 0,000 |
| Шкала временного фокуса | | | | | |
| Ориентация на прошлое | 152,36 | 161,41 | 150,36 | 1,037 | 0,596 |
| Ориентация на настоящее | 200,82 | 161,66 | 114,28 | 38,836 | 0,000 |
| Ориентация на будущее | 186,83 | 159,39 | 128,07 | 17,760 | 0,000 |
| Опросник самоорганизации деятельности | | | | | |
| Планомерность | 201,24 | 154,55 | 124,89 | 29,366 | 0,000 |
| Целеустремленность | 206,86 | 152,26 | 124,27 | 34,631 | 0,000 |
| Настойчивость | 181,31 | 146,02 | 152,68 | 7,493 | 0,024 |
| Фиксация | 219,58 | 157,15 | 107,39 | 63,022 | 0,000 |
| Самоорганизация | 208,85 | 160,35 | 110,37 | 49,497 | 0,000 |
| Ориентация на действительность | 211,70 | 159,27 | 109,94 | 52,833 | 0,000 |
| Комплексный копинговый опросник (ККО) | | | | | |
| Избегающее поведение | 123,38 | 153,38 | 184,07 | 18,786 | 0,000 |
| Беспокойство и «накручивание» | 114,51 | 156,35 | 186,04 | 25,715 | 0,000 |
| Когнитивная переоценка | 104,24 | 154,32 | 196,72 | 43,055 | 0,000 |
| Непереносимость стрессовых ситуаций | 127,47 | 149,89 | 186,41 | 18,829 | 0,000 |
| Опросник рефлексивности А.В. Карпова | | | | | |
| Уровень рефлексивности | 170,23 | 151,65 | 152,20 | 2,270 | 0,321 |
| Опросник ригидности Г. Айзенка | | | | | |
| Уровень ригидности | 138,09 | 154,18 | 171,99 | 5,890 | 0,053 |

Согласно данным Табл. 8, обнаружены значимые различия по большинству показателей когнитивной сферы в трех группах.

Поэтому в целях дальнейшего исследования, для уточнения когнитивных различий проведем сравнение групп с высоким и низким уровнем прокрастинации помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни.

Результаты сравнения показателей выраженности иррациональных установок у испытуемых показали значимые различия по шкале «Долженствование в отношении себя» между группами с низким и высоким уровнем прокрастинации ($U = 2233$, $p < 0,000$) (см. Табл. 9).

Таблица 9

Результаты сравнения показателей выраженности иррациональных установок у испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации

| Показатели | | Средние значения (M) | | Уровень статистической значимости | |
|------------|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "ВП" N = 95 | U | p |
| 1 | Катастрофизация | 28,25 | 28,52 | 3139,500 | 0,540 |
| 2 | Долженствование в отношении себя | 26,48 | 30,34 | 2233,000 | 0,000 |
| 3 | Долженствование в отношении других | 32,51 | 33,16 | 3050,500 | 0,364 |
| 4 | Фрустрационная толерантность | 38,10 | 31,77 | 1975,000 | 0,000 |
| 5 | Иррациональная самооценка | 35,64 | 33,81 | 2979,000 | 0,253 |

Показатели иррациональных установок долженствования в отношении себя в группе с низким уровнем прокрастинации ниже (26,48), чем средние значения в группе с высоким уровнем прокрастинации (30,34). Полученные результаты свидетельствуют о том, что испытуемые с низким уровнем прокрастинации воспринимают сложные задания и ситуации более спокойно, склонны к тщательной подготовке к выполнению заданий, изучают материал заранее, создают дополнительные ресурсы и контролируют свой прогресс, что снижает степень неопределенности и страха перед неудачей.

Студенты с высоким уровнем прокрастинации более подвержены стрессу всякий раз, когда вспоминают о необходимости решить важное дело и что-либо мешает им это выполнить. Прокрастинаторы могут очень строго относиться к собственным совершенным ошибкам, склонны к перфекционизму и идеализации, а неудачи приписывают, в первую очередь, собственной некомпетенции в чем-либо, не рассматривая другие причины.

Значимые различия выявлены также по шкале «Оценка фрустрационной толерантности личности» ($p = 0,000$), при этом в группе с высоким уровнем прокрастинации эта оценка ниже. Низкая толерантность к фрустрации – это неспособность переносить неприятные чувства или стрессовые ситуации. Она проистекает из ощущения, что реальность должна быть такой, как хочется, и что любое разочарование должно быть устранено быстро и легко. Студенты с высоким уровнем прокрастинации, обладают низкой фрустрационной толерантностью, то есть не могут адекватно оценивать неудачи в собственных неосуществимых желаниях.

Для дополнительной наглядной демонстрации результатов исследования, обратимся к Рис. 2.

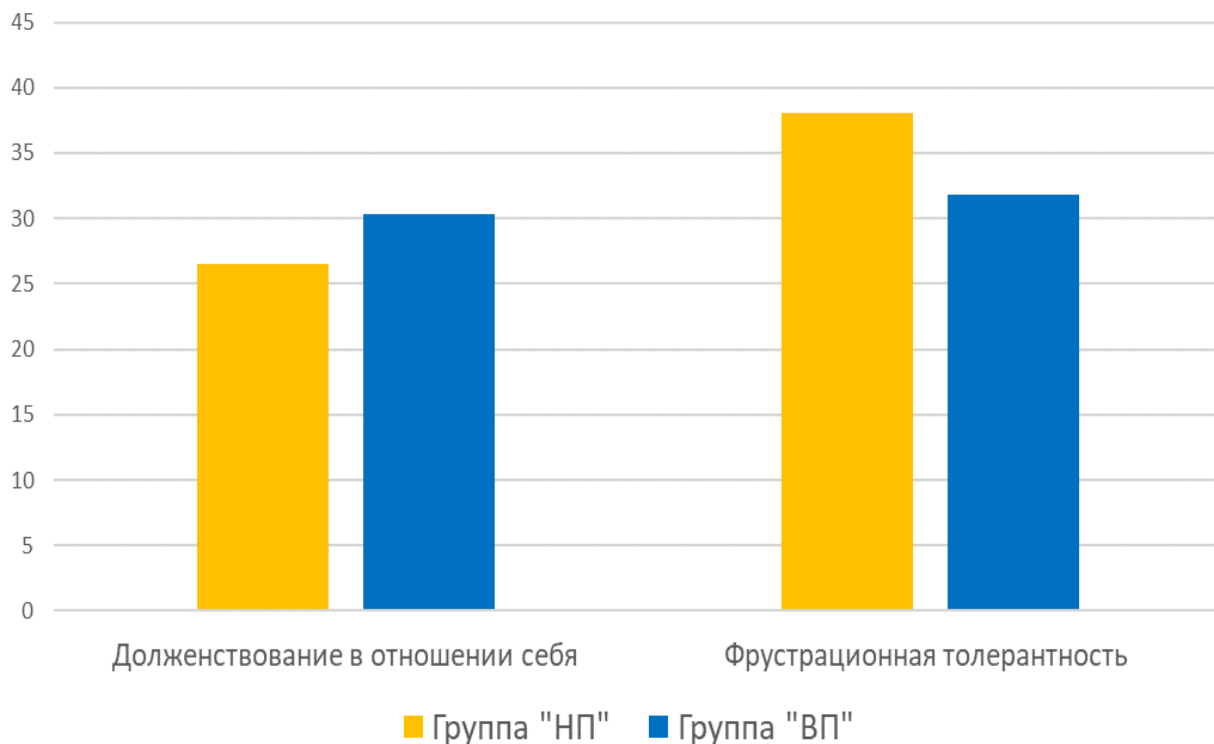


Рис. 2 - Сравнение показателей по методике диагностики иррациональных установок А. Эллиса

Можно сделать вывод о том, что различия показателей иррациональных установок в группах с высоким и низким уровнем прокрастинации носят разнонаправленный характер. В частности, у испытуемых с низким уровнем прокрастинации преобладают низкие показатели долженствования, свидетельствующие о реалистичных требованиях к себе, и высокая фрустрационная толерантность. У студентов-прокрастинаторов отмечаются низкая фрустрационная толерантность и высокие показатели долженствования в отношении себя. Полученные данные подтверждают мнение А. Эллиса о том, что низкая фрустрационная толерантность и установки долженствования играют решающую роль в формировании прокрастинации.

По результатам сравнения показателей самооценки среди студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации значимые различия обнаружены

по следующим переменным: уровень притязаний ($U = 2411,5$ при $p = 0,002$), уровень самооценки ($U = 2453,5$, при $p = 0,004$). Не обнаружено достоверных различий в расхождении между уровнем притязаний и самооценкой. И в той, и в другой группе эти показатели находятся на среднем уровне (см. Табл.10)

Таблица 10

Результаты сравнения показателей самооценки испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации

| Показатели | | Среднее значение (M) | | Уровень статистической значимости | |
|------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "ВП" N = 95 | U | p |
| 1 | Уровень притязаний | 54,58 | 49,10 | 2411,500 | 0,002 |
| 2 | Уровень самооценки | 37,82 | 32,66 | 2453,500 | 0,004 |
| 3 | Расхождения между уровнем притязаний и самооценкой | 16,75 | 16,44 | 3002,500 | 0,287 |

Завышенный уровень притязаний свойственен большей части респондентов в группе с низкой прокрастинацией – 54,58. Самооценка также находится на достаточно высоком уровне – 37,82, но в пределах нормы. Студенты с низким уровнем прокрастинации более реалистично оценивают себя по указанным в методике параметрам. Они видят свои положительные и отрицательные качества, способны реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям. Они готовы воспринимать

новое, учиться на ошибках. При адекватной самооценке студенты стараются ставить перед собой цели, которые они в состоянии осуществить. Средние показатели в группе с высоким уровнем прокрастинации свидетельствуют о том, что большая часть респондентов данной группы обладает заниженной самооценкой (32,66) сниженным уровнем притязаний (49,10). Такая самооценка – следствие того, что у человека имеются большие сомнения в собственных силах. Причиной низкой самооценки может быть также «защитная» неуверенность, склонность преуменьшать свои возможности с тем, чтобы не принимать самостоятельно решения. Студенты с высоким уровнем прокрастинации склонны сомневаться в себе, они принимают все замечания на свой счет. Принять важное решение им очень трудно.

В целом, результаты сравнения показателей самооценки испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации по методике Дембо-Рубинштейн показали, что студенты с низким уровнем имеют довольно высокие представления о своих качествах, но вместе с тем уровень притязаний свидетельствует о повышенных требованиях. Студенты с высоким уровнем прокрастинации обладают более низким уровнем притязаний и самооценки.

Под когнитивной закрытостью понимается стремление к получению четкого однозначного ответа, и избегание информации, которая представляется мешающей. Это измерение устойчивых индивидуальных различий, помогающих отсекал лишнюю и противоречивую информацию. Рассмотрим результаты опроса по методике «Стремление к когнитивной закрытости» в Табл. 11.

Таблица 11

**Результаты сравнения показателей когнитивной закрытости
испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации**

| Показатели | | Среднее значение (M) | | Уровень статистической значимости | |
|------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|---|-------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "ВП" N = 95 | U | p |
| 1 | Порядок | 22,84 | 31,41 | 1495,000 | 0,000 |
| 2 | Предсказуемость | 22,70 | 25,35 | 2642,000 | 0,024 |
| 3 | Решительность | 16,35 | 24,81 | 1233,500 | 0,000 |
| 4 | Двусмысленность | 26,52 | 26,25 | 3274,500 | 0,868 |
| 5 | Закрытость мышления | 30,90 | 28,67 | 2320,500 | 0,001 |
| | Общая когнитивная закрытость | 139,97 | 157,89 | 1768,000 | 0,000 |

Анализ данных, приведенных в Табл. 11, позволяет сделать следующие выводы.

По шкале «Порядок» обнаружена значительная разница между группами с низким и высоким уровнем прокрастинации (U-критерий = 1495; при $p = 0,000$). Результат говорит о том, что студенты с высоким уровнем прокрастинации стремятся к получению только упорядоченной и четко структурированной информации из одного источника, в то время как студенты с низким уровнем прокрастинации могут анализировать и извлекать необходимую информацию из различных источников.

По шкале «Предсказуемость» (U-критерий = 2642; $p = 0,024$) у студентов с высоким уровнем прокрастинации выявлены более высокие баллы (25,35), чем у испытуемых с низким уровнем (22,70).

Прокрастинаторы при получении информации предпочитают проверенные, хорошо известные убеждения и понятия, даже если новая информация противоречит им. В этом случае прокрастинаторы также боятся неопределенности. Им свойственно стремление к интеллектуальному комфорту, уверенности и стабильности. Информация, которая создает неудобства и неопределенность, представляется им стрессовой и вызывающей неприятие. В отличие от них, студентам с низким уровнем прокрастинации свойственна способность гибко реагировать на неожиданные события. Они с легкостью меняют свое поведение при появлении новой информации, которая логически обоснована, даже если она противоречит имеющимся у них знаниям.

Показатели шкалы «Решительность» (U-критерий = 1233,5; $p = 0,000$) также выявили существенные различия между исследуемыми группами. У группы с низким уровнем прокрастинации среднее значение составило 16,35 против 24,81 у прокрастинаторов. Данные результаты логично вписываются в общую картину, так как данный параметр определяет тенденцию к быстрому получению ответа, который не ставит перед сложным выбором. У прокрастинаторов отсутствует взвешенное обдуманное принятие решений, они стремятся как можно быстрее избавиться от лишней информации, которая представляется им чересчур сложной и скучной.

По шкале «Закрытость мышления» результаты студентов с низким уровнем прокрастинации выше, чем у студентов с высоким уровнем (U-критерий = 2320,5; при $p = 0,001$). Шкала фиксирует стремление студентов с низким уровнем прокрастинации к концентрации и сосредоточению на конкретных задачах, нежеланию использовать лишнюю информацию, не имеющую отношения к выполнению заданий. Испытуемые с высоким уровнем прокрастинации склонны к постоянному приему разнообразной информации, которая отвлекает их от выполнения важных задач.

В целом, показатели «Общей когнитивной закрытости» у испытуемых с низким уровнем прокрастинации значимо ниже, чем у группы испытуемых с

высоким уровнем (U -критерий = 1768,0; при $p = 0,000$). У прокрастинаторов наблюдается повышенный уровень избегания лишней информации и стремление к получению однозначных ответов.

Наглядно данное сравнение представлено на Рис. 3

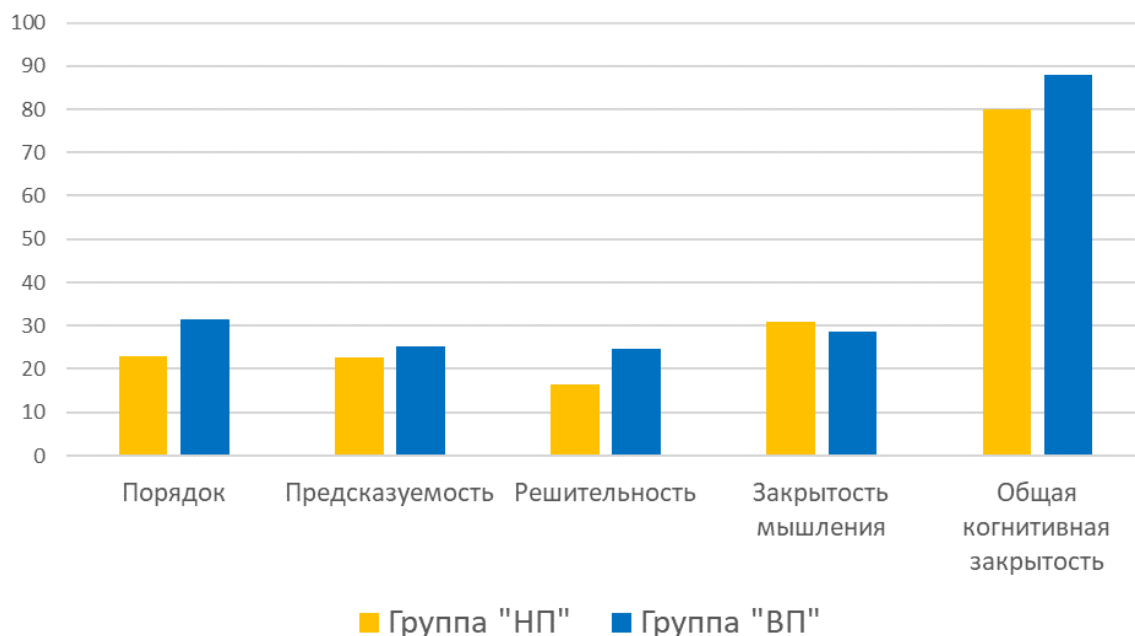


Рис. 3 - Сравнение показателей когнитивной закрытости у испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации

Таким образом, можно отметить, что когнитивная закрытость больше присуща студентам с высоким уровнем прокрастинации. По большинству показателей когнитивной закрытости можно сделать вывод, что студенты с высоким уровнем прокрастинации больше склонны к получению однозначных ответов, не требующих расширенного толкования. Они отличаются более высоким уровнем торопливости при принятии решений, невнимательно относятся к альтернативам. Когда прокрастинаторы откладывают выполнение заданий, они часто оказываются под давлением времени и стремятся найти быстрое и легкое решение, чтобы закончить работу как можно скорее. Это может привести к тому, что они остановятся на первом же решении и не будут рассматривать альтернативные варианты, которые могут быть более эффективными. У студентов с низким уровнем

прокрастинации можно наблюдать высокую потребность к планированию и прогнозированию, но при этом фиксируется нежелание отвлекаться на информацию, не имеющую отношения к выполнению заданий.

По полученным результатам сравнения показателей временного фокуса у испытуемых, можно отметить, что существуют значимые различия между студентами с низким и высоким уровнем прокрастинации по следующим показателям: фокус на настоящем ($U = 1592,5$, при $p = 0,000$) и фокус на будущем ($U = 2071,5$, при $p = 0,000$). Достоверных различий не обнаружено по показателю фокус на прошлом (см. Табл.12).

Таблица 12

Результаты сравнения показателей временного фокуса у испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации

| Показатели | | Среднее значение (M) | | Уровень статистической значимости | |
|------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "ВП" N = 95 | U | p |
| 1 | Фокус на прошлом | 3,81 | 3,90 | 3290,000 | 0,907 |
| 2 | Фокус на настоящем | 4,23 | 3,50 | 1592,500 | 0,000 |
| 3 | Фокус на будущем | 3,93 | 3,42 | 2071,500 | 0,000 |

Анализ данных, приведенных в Табл.12, позволяет сделать следующие выводы. Показатели по шкалам «Фокус на настоящем» и «Фокус на будущем» в группе испытуемых с низким уровнем прокрастинации значимо выше, чем в группе студентов с высоким уровнем прокрастинации. Это означает, что студенты первой группы, по сравнению с прокрастинаторами, характеризуются более высокой вовлеченностью в настоящее и будущее, они в большей степени получают удовольствие от жизни, от собственной

деятельности. В то же время студенты-прокрастинаторы в большей степени, чем обычные люди, переживают чувство потери времени, ощущение себя «вне» жизни. Прокрастинаторы занимаются всем, чем угодно, чтоб не тратить время на действительно важные и срочные дела, что обуславливает их недостаточную вовлеченность в настоящее. Они не стремятся заглядывать в будущее, поскольку там могут быть негативные последствия их промедления.

Результаты исследования показателей ригидности и рефлексии обнаружили значимые различия между испытуемыми двух групп только по показателю ригидности ($U = 2593$, при $p = 0,015$). На уровне статистической тенденции существует различия по шкале рефлексивности ($U = 2593$, при $p = 0,211$).

Полученные средние значения рефлексивности и ригидности представлены в Табл.13

Таблица 13

Результаты сравнения показателей рефлексивности и ригидности испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации

| Показатели | Среднее значение (M) | | Уровень статистической значимости | |
|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------|
| | Группа "НП" N = 70 | Группа "ВП" N = 95 | U | p |
| 1 Рефлексивность | 110,72 | 108,95 | 2946,000 | 0,211 |
| 2 Ригидность | 8,50 | 9,87 | 2593,000 | 0,015 |

По полученным данным, можно заключить, что прокрастинирующие студенты в большей степени ригидны. При работе по установленному плану, они не меняют его. При невозможности его продолжать или при появлении

новых обстоятельств, план может быть изменен, но с большим трудом. Прокрастинатору проще отложить его выполнение на более поздний срок, чем вырабатывать новую стратегию действий.

Показатели рефлексивности свидетельствуют, что группа с высоким уровнем прокрастинации характеризуется более слабой рефлексивностью мышления, чем группа с низким уровнем (на уровне тенденции). Это предположительно связано с тем, что студенты с высоким уровнем мало задумываются о своих целях и путях достижения их, поэтому они легко отвлекаются от выполнения важных задач, предпочитая заниматься более приятными или простыми делами. С другой стороны студенты, склонные к рефлексии, обычно более осознанно подходят к работе и понимают, какие шаги нужно предпринять для достижения результатов, что позволяет им избежать прокрастинации.

Далее рассмотрим результаты исследования показателей принятия решений испытуемых с высоким и низким уровнем прокрастинации представленные в Табл. 14.

Таблица 14

Показатели принятия решений студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации (МОПР)

| Показатели | | Средние значения (М) | | Уровень статистической значимости | |
|------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "ВП" N = 95 | U | p |
| 1 | Бдительность | 16,02 | 13,66 | 1607,500 | 0,000 |
| 2 | Избегание | 9,25 | 12,28 | 1193,500 | 0,000 |
| 3 | Откладывание принятия решений | 6,62 | 10,62 | 611,500 | 0,000 |
| 4 | Сверхбдительность | 8,61 | 10,47 | 1798,500 | 0,000 |

Результаты сравнения показателей принятия решений студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации показали наличие значимых различий в показателях: бдительность ($U = 1607,5$, при $p = 0,000$), избегание ($U = 1193,5$, при $p = 0,000$), откладывание принятия решений ($U = 611,5$, при $p=0,000$), сверхбдительность ($U = 1798,5$, при $p = 0,000$).

В группе с низким уровнем прокрастинации зафиксирован более высокий уровень бдительности (16,02). Студенты данной группы склонны при принятии решений анализировать, объективно оценивать и взвешивать все варианты, альтернативы, позитивные и негативные последствия. Особую роль играет прямая заинтересованность испытуемых в эффективном разрешении проблем и задач, с учетом имеющейся информации. У студентов с высоким уровнем прокрастинации наблюдаются более низкие показатели по данной переменной (13,66). Это свидетельствует об их неспособности рационально оценивать ситуацию, они не могут логично обосновать, почему они делают выбор, который приводит к негативным последствиям для них.

Низкие показатели переменной «Избегание» у испытуемых с низким уровнем прокрастинации (9,25) свидетельствуют о готовности студентов-непрокрастинаторов принимать на себя ответственность за свои поступки, что повышает их возможности к саморазвитию и достижению значимых успехов в учебной деятельности. У студентов с высоким уровнем прокрастинации среднее значение этого признака намного выше (12,28), что означает поиск сомнительных альтернатив, в первую очередь, перекладывания ответственности на других, чтоб избежать самостоятельного принятия решения и уменьшить уровень личной ответственности.

Показатель «Откладывания принятия решений» для студентов с низким уровнем прокрастинации имеет более низкие значения (6,62). Для студентов этой группы свойственно выполнять все учебные задания как можно скорее, не откладывая их на потом. Это позволяет им сосредоточиться на следующих задачах, и тем самым повысить свою производительность, продвигаясь вперед. При этом, студенты-непрокрастинаторы могут эффективно

распределять свое время, что помогает выполнять больше заданий за короткие сроки. Такая тенденция свидетельствует о наличии у студентов с низким уровнем прокрастинации высокой самодисциплины, которая способствует достижению поставленных целей, развитию уверенности и душевному спокойствию. Для студентов с высоким уровнем прокрастинации эта стратегия является основным способом решения всех проблем. Они предпочитают думать, что у них еще есть время и возможности успеть все сделать.

Помимо описанных результатов также были зафиксированы различия по стратегии «Сверхбдительность», которая определяется как импульсивное принятие решения. Низкие показатели по данной шкале у непрокрастинаторов (8,61) свидетельствуют, что принятие решений у них имеет уравновешенный характер. Они внимательно и критически относятся к полученным заданиям, тщательно формулируют гипотезу, цели и задачи. При этом, перед принятием решения у них уже есть сформулированные основные идеи и положения. В группе с высоким уровнем прокрастинации, зафиксированы более высокие показатели сверхбдительности (10,47), что предполагает, что студенты-прокрастинаторы, могут быстро переходить от одного варианта решения к другому, но при этом не состояниии оценить их как следует. Такие решения не могут быть достаточно обоснованными, но испытуемые с высоким уровнем прокрастинации не задумываются над этим, предпочитая все делать быстро и интуитивно. Но когда задачу не получается быстро разрешить, наступает паника, приводящая к откладыванию принятия решения на потом.

Сравнение показателей по методике МОПР представлены на Рис. 4.

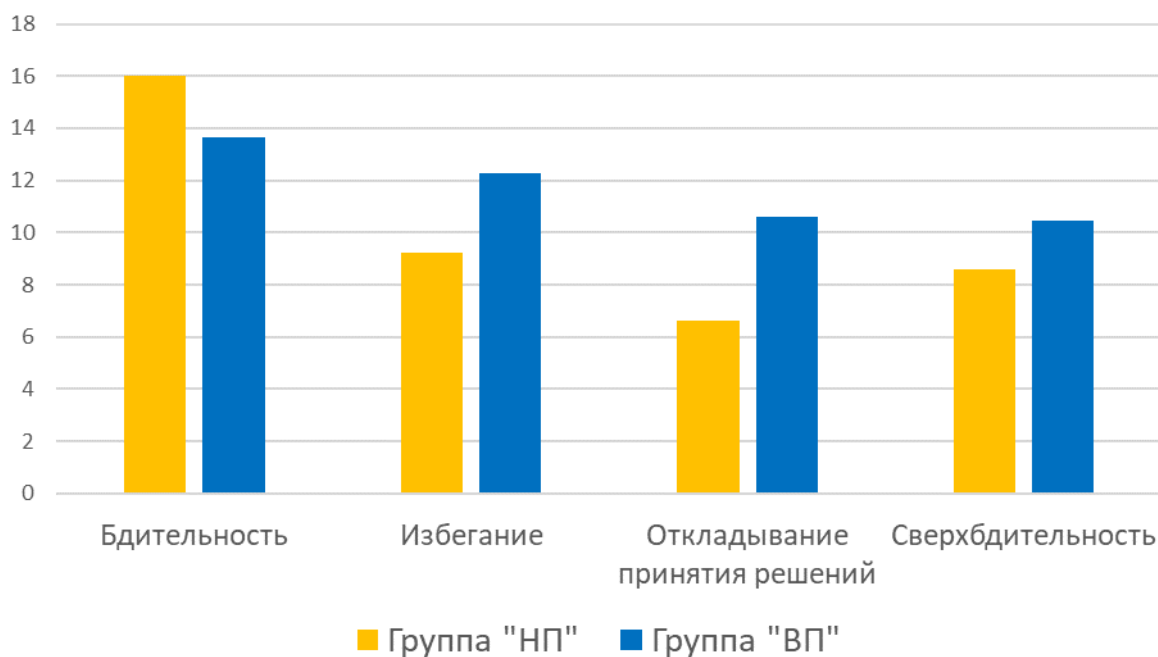


Рис. 4 – Сравнение показателей по методике «Мельбурнский опросник принятия решения» (МОПР)

Таким образом, студенты с низким уровнем прокрастинации предпочитают четко оценивать поставленные перед ними цели и задачи, принимают на себя ответственность за свои действия и стремятся сразу решать важные дела, не отвлекаясь на другие проблемы. Показатели копинг-стратегий принятия решений у группы с высоким уровнем прокрастинации свидетельствуют о том, что прокрастинаторы не готовы к анализу и оценке стоящих перед ними целей и задач, и при этом не стремятся рассматривать альтернативные варианты решения проблем, предпочитая сразу принимать решение об откладывании дел на потом или перекладывать его на других. Полученные результаты частично противоречат данным Е.Н. Скавинской [98], в которых не были зафиксированы значимые взаимосвязи между прокрастинацией, бдительностью и избеганием.

Далее, в Табл. 15 рассмотрим результаты сравнения показателей самоорганизации деятельности среди исследуемых групп.

**Результаты сравнения показателей самоорганизации деятельности
испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации**

| Показатели | | Среднее значение (M) | | Уровень статистической значимости | |
|------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|---|-------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "ВП" N = 95 | U | p |
| 1 | Планомерность | 20,07 | 16,98 | 1757,500 | 0,000 |
| 2 | Целеустремленность | 23,25 | 18,02 | 1605,000 | 0,000 |
| 3 | Настойчивость | 22,45 | 20,36 | 2706,500 | 0,041 |
| 4 | Фиксация | 30,37 | 23,62 | 1123,000 | 0,000 |
| 5 | Самоорганизация | 16,87 | 13,38 | 1344,500 | 0,000 |
| 6 | Ориентация на действительность | 10,57 | 7,16 | 1338,000 | 0,000 |

Результаты сравнительного анализа выявили различия, на высоком уровне статистической значимости, двух групп по следующим показателям самоорганизации деятельности: планомерность ($U = 1757,5$, при $p = 0,000$), целеустремленность ($U = 1605,0$, при $p = 0,000$), фиксация ($U = 1123$, при $p = 0,000$), самоорганизация ($U = 1344,5$, при $p = 0,000$), ориентация на действительность ($U = 1338$, при $p = 0,000$), настойчивость ($U = 2706,5$, при $p = 0,041$).

Согласно полученным данным, у студентов с низким уровнем прокрастинации зафиксированы значимо более высокие показатели по всем шкалам в сравнении с прокрастинаторами. У студентов с низким уровнем прокрастинации наблюдаются более высокие показатели структурирования деятельности. Они обладают развитыми навыками тактического

планирования, проявляют четкую последовательность, настойчивость и целеустремленность в выполнении поставленных задач. Но при этом, могут быть недостаточно гибкими, что формирует склонность к стереотипному мышлению и нежелание рассматривать проблемы с применением необычных решений.

Студенты с высоким уровнем прокрастинации характеризуются сниженной способностью концентрироваться на цели. У них слабее развиты навыки четкой формулировки задач, а также способность противостоять жизненным обстоятельствам. Ко всему прочему, прокрастинаторы не планируют свое время заранее, не могут его рационально распределять и выделять приоритеты с помощью ежедневников, записных книжек и прочих внешних средств самоорганизации деятельности. Основой для этого у них служит низкая ориентация на действительность, определяющая их стремление использовать прошлый опыт разрешения подобных ситуаций.

Сравнение показателей самоорганизации деятельности представлено на Рис. 5

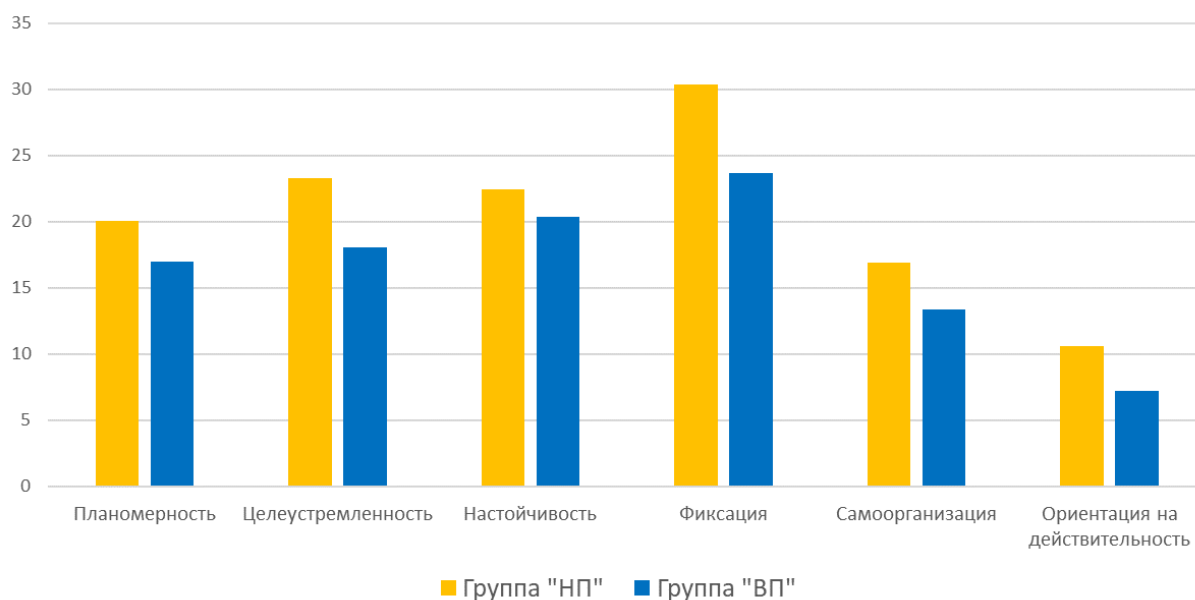


Рис. 5 – Сравнение показателей самоорганизации деятельности у испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации

В целом, низкие показатели по шкалам самоорганизации деятельности у прокрастинаторов свидетельствуют об их желании жить спонтанно, не прилагая волевых усилий для начала и завершения дел. При этом, низкие показатели использования внешних средств организации деятельности и слабая ориентация на действительность, свидетельствуют о неспособности прокрастинаторов оценивать свои действия в настоящем времени и применять для этого необходимые вспомогательные средства, что сказывается на общем уровне самоорганизации в целом.

Далее было проведено сравнение результатов методики «Комплексный копинговый опросник» (ККО) (см. Табл.16).

Таблица 16

Результаты сравнения показателей копинговых стратегий у испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации

| Показатели | | Среднее значение (M) | | Уровень статистической значимости | |
|------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------|
| | | Группа "НП" N = 70 | Группа "ВП" N = 95 | U | p |
| 1 | Избегающее поведение | 13,28 | 16,69 | 2089,000 | 0,000 |
| 2 | Беспокойство и «накручивание» | 12,90 | 16,71 | 1834,000 | 0,000 |
| 3 | Когнитивная переоценка | 10,38 | 15,62 | 1473,500 | 0,000 |
| 4 | Непереносимость стрессовых ситуаций | 10,80 | 13,24 | 2084,000 | 0,000 |

Результаты сравнения показателей копинговых стратегий у

испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации выявили значимые различия между двумя группами по всем показателям методики. На высоком уровне значимости обнаружены различия по шкале избегающего поведения ($U = 2089,0$, при $p = 0,000$), беспокойства и накручивания ($U = 1834,0$, при $p = 0,000$), когнитивной переоценки ($U = 1473,5$, при $p = 0,000$) и непереносимости стрессовых ситуаций ($U = 2084, 0$, при $p = 0,000$).

Из полученных данных можно заключить, что студенты с высоким уровнем прокрастинации более склонны применять стратегию избегания всего, что заставляет их испытывать беспокойство. Раздражителями могут служить самые различные объекты: люди, места, ситуации, вещи или внутренние ощущения. Вместе с тем, студенты с низким уровнем прокрастинации не склонны к накручиванию себя, то есть к беспокойству, связанному с негативными прогнозами на будущее и являющемуся главной преградой на пути к решению проблем. У прокрастинаторов такого не наблюдается, напротив, они готовы переживать из-за любого изменения в их жизни, которое носит временный негативный характер.

Прокрастинирующие студенты более подвержены ошибочной оценке, из-за которой какая-либо ситуация, объект, ощущение или человек воспринимаются как источник угрозы, хотя в действительности таковым не являются. В отличие от них респонденты с низким уровнем прокрастинации адекватно воспринимают и оценивают происходящие события.

Также выявлены различия в уровне непереносимости стрессовых ситуаций. У испытуемых с низким уровнем прокрастинации средние показатели непереносимости стрессовых ситуаций значимо ниже, чем у прокрастинаторов. К тому же, при сравнении с нормами теста было обнаружено, что результаты прокрастинирующих студентов выше нормы. То есть они не уверены в том, что способны выдержать давление определенных обстоятельств и груз вызванных ими эмоций.

Таким образом, можно отметить, что когнитивные характеристики имеют существенные отличия в группах с низким и высоким уровнем

прокрастинации, то есть их можно рассматривать как маркеры прокрастинации. Студенты с низким уровнем прокрастинации обладают более высокими показателями бдительности, самооценки и притязаний, фокуса на настоящем и будущем, а также самоорганизации деятельности. Кроме того, студенты с низким уровнем прокрастинации также имеют более низкие показатели долженствования в отношении себя. Свойствами, отличающими студентов с высоким уровнем прокрастинации, являются высокие показатели использования непродуктивных копинг-стратегий избегания (перекладывания ответственности), откладывания принятия решений, сверхбдительности, избегающего поведения, беспокойства, когнитивной переоценки и непереносимости стрессовых ситуаций. Также прокрастинаторы обладают повышенными значениями когнитивной закрытости, ригидности и низкой фрустрационной толерантности. В целях определения особенностей структуры взаимосвязей в когнитивной сфере прокрастинаторов, рассмотрим результаты корреляционного анализа, проведенного в обеих группах.

3.3 Результаты исследования когнитивной структуры у студентов с высоким и низким уровнем прокрастинации

В соответствии с гипотезой о существовании качественного своеобразия структуры когнитивной сферы студентов с различным уровнем прокрастинации, в данной части работы будут рассмотрены результаты корреляционного анализа диагностируемых когнитивных показателей в разных группах.

В ходе исследования был рассчитан коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r_s) по двум группам: с низким уровнем ($N = 70$) и высоким уровнем прокрастинации ($N = 95$). Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2 Приложения А.

На основе матриц интеркорреляций были построены структурограммы когнитивных свойств для каждой группы, отражающие общую структурную организованность исследуемых характеристик, а также наличие между ними значимых взаимосвязей. Далее были подсчитаны индексы когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС) и организованности структур когнитивных характеристик (ИОС) (Табл. 17). Индекс когерентности определяется путем суммирования положительных связей между компонентами структуры; индекс дивергентности – на основе суммирования отрицательных связей; индекс организованности – путем суммирования значений ИКС и ИДС. При суммировании числовых значений связей между элементами каждой из этих связей приписывается свой балл в зависимости от уровня значимости. Здесь учитываются связи, значимые при $\alpha = 0,01$ (им приписывается «весовой» коэффициент 2 балла) и при $\alpha = 0,05$ (им приписывается «весовой» коэффициент 1 балл). Полученные «веса» всей структуры суммируются, что дает значения указанных индексов [41].

Значения индексов структурной организации когнитивных характеристик при разном уровне выраженности прокрастинации

| Группы | Индексы организованности структуры | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-----|-----|
| | ИКС | ИДС | ИОС |
| Низкий уровень прокрастинации | 167 | 61 | 228 |
| Высокий уровень прокрастинации | 94 | 53 | 147 |

Согласно полученным данным в Табл. 17, можно видеть, что у студентов с низким уровнем прокрастинации ИКС выше почти в два раза (167 против 94), чем студентов с высоким уровнем прокрастинации, что свидетельствует о значительной интегрированности системы среди тех, кто не склонен к прокрастинации. Все элементы структуры в данной группе имеют сильные взаимосвязи и могут функционировать с взаимным усилением. Индексы ИДС между этими группами (НП и ВП) отличаются (61 против 53), хотя и носят менее выраженный характер. Исходя из этого, можно заключить, что высокая организованность всей системы когнитивных свойств у групп испытуемых с низким и высоким уровнями прокрастинации (228 против 147) детерминирована высокой интегрированностью элементов входящих в ее состав. Такие высокие показатели когерентности в группе с низким уровнем прокрастинации могут обеспечивать ее устойчивость и постоянство, но при этом ограничивать системную адаптивность и гибкость.

Полученные данные дают основание констатировать, что структура когнитивных свойств студентов с высоким уровнем прокрастинации более дифференцирована, а связи элементов в структуре более рассогласованы, чем в структуре когнитивных качеств студентов с низким уровнем прокрастинации. Поскольку структура индексов первой группы (НП) в целом более развита, она характеризуется «большой мощностью». Объединение

когнитивных качеств в организованную систему повышает потенциал как отдельного качества, так и их совокупности. За счет большей структурированности достигается эффект системности. Интеграция когнитивных характеристик в целостную структуру обеспечивает высокую сконцентрированность студентов на выполнении заданий.

Сравнение индексов структурной организации когнитивных характеристик исследуемых групп студентов представлено на Рис. 6

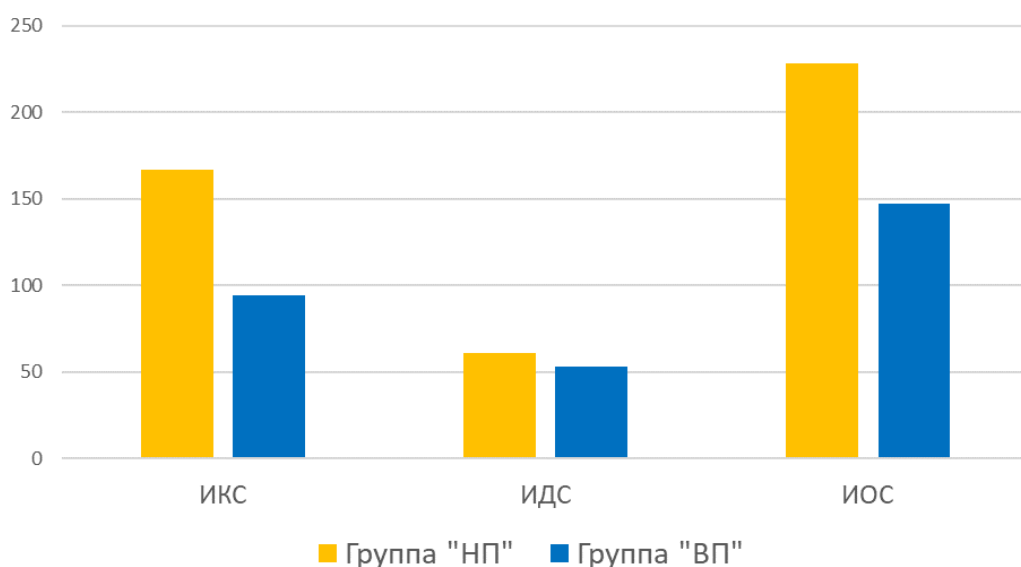
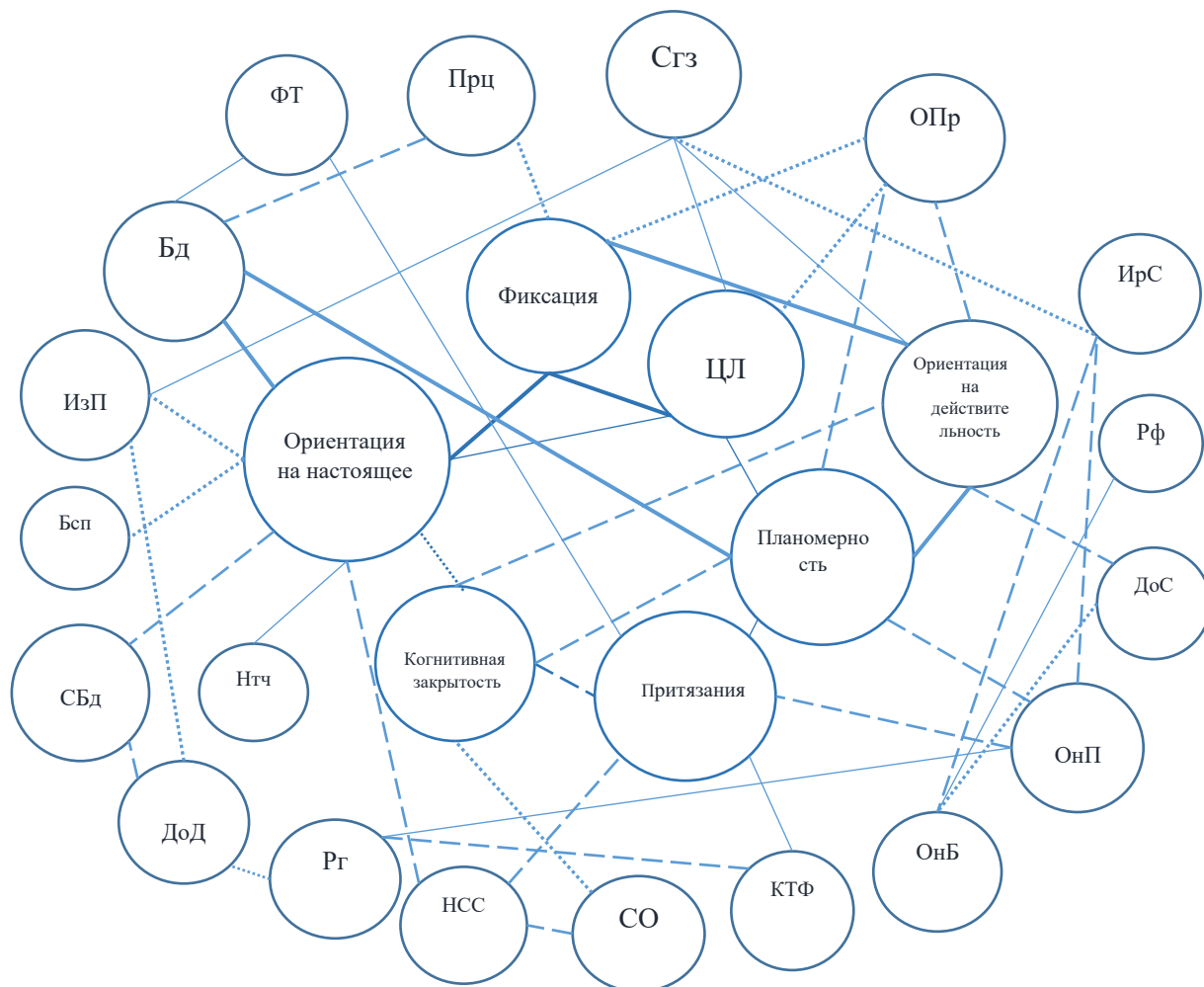


Рис. 6 - Сравнение индексов структурной организации когнитивных характеристик у студентов с высоким и низким уровнем прокрастинации

В результате проведенного анализа был определен набор интеркорреляций в структуре когнитивной сферы студентов двух групп, а также проведено сопоставление полученных взаимосвязей. Среди всех корреляционных взаимосвязей выявлено 88 значимых интеркорреляций, общих для обеих групп. В группе с низким уровнем прокрастинации выявлено 46 уникальных связей, в группе с высоким уровнем прокрастинации – 61 уникальная корреляция. Для целей нашего исследования были рассмотрены те характеристики, которые имеют наибольшее количество связей друг с другом.

Для группы с низким уровнем прокрастинации была построена корреляционная плеяда составляющих когнитивных свойств, представленная на Рис. 7.



Примечание:

1. Условные обозначения: СО - самооценка; НСС – непереносимость стрессовых ситуаций; Рг – ригидность; Дод – долженствование по отношению к другим; Сбд - сверхбдительность; Бсп - беспокойство; ДоС - долженствование по отношению к себе; ФТ- фрустрационная толерантность; ИрС – иррациональная самооценка; Бд – бдительность; ПОг – Избегание; ОПр – откладывание принятия решения; Сбд – сверхбдительность; ОнП – ориентация на прошлое; ОнБ – ориентация на будущее; Цл – целеустремленность; Нтч- настойчивость; Стз – самоорганизация; ИзП – избегающее поведение; Бсп – беспокойство; Прц – когнитивная переоценка; Рф – рефлексия.

Количеству корреляций вокруг свойства соответствует определенная площадь круга

2. Линиями обозначены уровни значимости корреляции

Положительные:

— p ≤ 0,01; — p ≤ 0,05;

Отрицательные:

- - - p ≤ 0,01; p ≤ 0,05

Рис. 7 - Графическое отображение интеркорреляций когнитивной сферы у студентов с низким уровнем прокрастинации

Как можно увидеть на представленной диаграмме, у исследуемой группы наблюдались множественные связи вокруг нескольких когнитивных характеристик. Среди исследуемых свойств, наибольшие корреляции выявлены в шкалах «Ориентация на настоящее», «Ориентация на действительность», «Уровень притязаний», «Планомерность», «Фиксация», «Целеустремленность» и «Когнитивная закрытость». В наименьшей степени задействованы шкалы «Рефлексия», «Настойчивость», «Беспокойство».

Исследование сопряженности шкалы «Ориентация на настоящее» выявило значимые прямые связи с бдительностью ($,346^{**}$), фиксацией ($,416^{**}$), целеустремленностью ($,236^{*}$) и настойчивостью ($,256^{*}$). Отрицательные связи данного показателя наблюдаются с сверхбдительностью ($-,310^{**}$), беспокойством ($-,267^{*}$), избегающим поведением ($-,295^{*}$), когнитивной закрытостью ($-,241^{*}$) и непереносимостью стрессовых ситуаций ($-,341^{**}$). Это характеризует группу студентов с низким уровнем прокрастинации как предпочитающих выполнять важные и срочные работы в ближайшее время, с помощью их рационального оценивания, развитой воли и четкого планирования времени. Студентам, не склонным к прокрастинации, не свойственно быть консервативными, импульсивно принимать решения, беспокоиться и избегать трудностей. Они также убеждены в своей способности легко перенести давление любых обстоятельств и сопутствующие им негативные эмоции.

По данным корреляционного анализа, планомерность прямо связана с бдительностью ($,363^{**}$), целеустремленностью ($,296^{*}$), ориентацией на действительность ($,378^{**}$), уровнем притязаний ($,252^{*}$). Отмечается обратная связь планомерности с когнитивной закрытостью ($-,344^{**}$), откладыванием дел ($-,306^{**}$), ориентацией на прошлое ($-,325^{**}$). Чем больше непрокрастинаторы склонны к ежедневному планированию, тем более четко они выстраивают свое время и более ответственно относятся к достижению цели. Кроме этого, у них отчетливо проявляется стремление к срочному

завершению заданий, которое усиливается высоким уровнем требований к себе. В своей деятельности, они обдумывают, как лучше всего выполнить задание, не откладывая принятие решений и не отвлекаясь на прошлые достижения. Также стоит отметить, что высокие показатели самоорганизации деятельности (фиксация, целеустремленность, ориентация на действительность, планомерность) у студентов с низким уровнем прокрастинации нивелируют откладывание ими принятия решений.

Уровень притязаний, помимо планомерности, связан с такими характеристиками, как фрустрационная толерантность ($,353^{**}$) и катастрофизация ($,299^*$). Отрицательная связь веры в свои способности обнаружена с ориентацией на прошлое ($-,323^{**}$) и непереносимостью стрессовых ситуаций ($-,321^{**}$). Обозначенные связи характеризуют студентов этой группы как личностей, способных легко переносить неудачи и разочарования, не теряя при этом интереса и стремления к достижению цели. Студенты с низким уровнем прокрастинации трезво оценивают возможные последствия неудачи и не воспринимают их слишком серьезно, что отражается в уверенности в своих силах и притязаниях на большее. То есть отсутствие «зацикленности» на прошлых неудачах и высокий уровень стрессоустойчивости защищают уровень притязаний у этих респондентов, не позволяя ему опускаться низко.

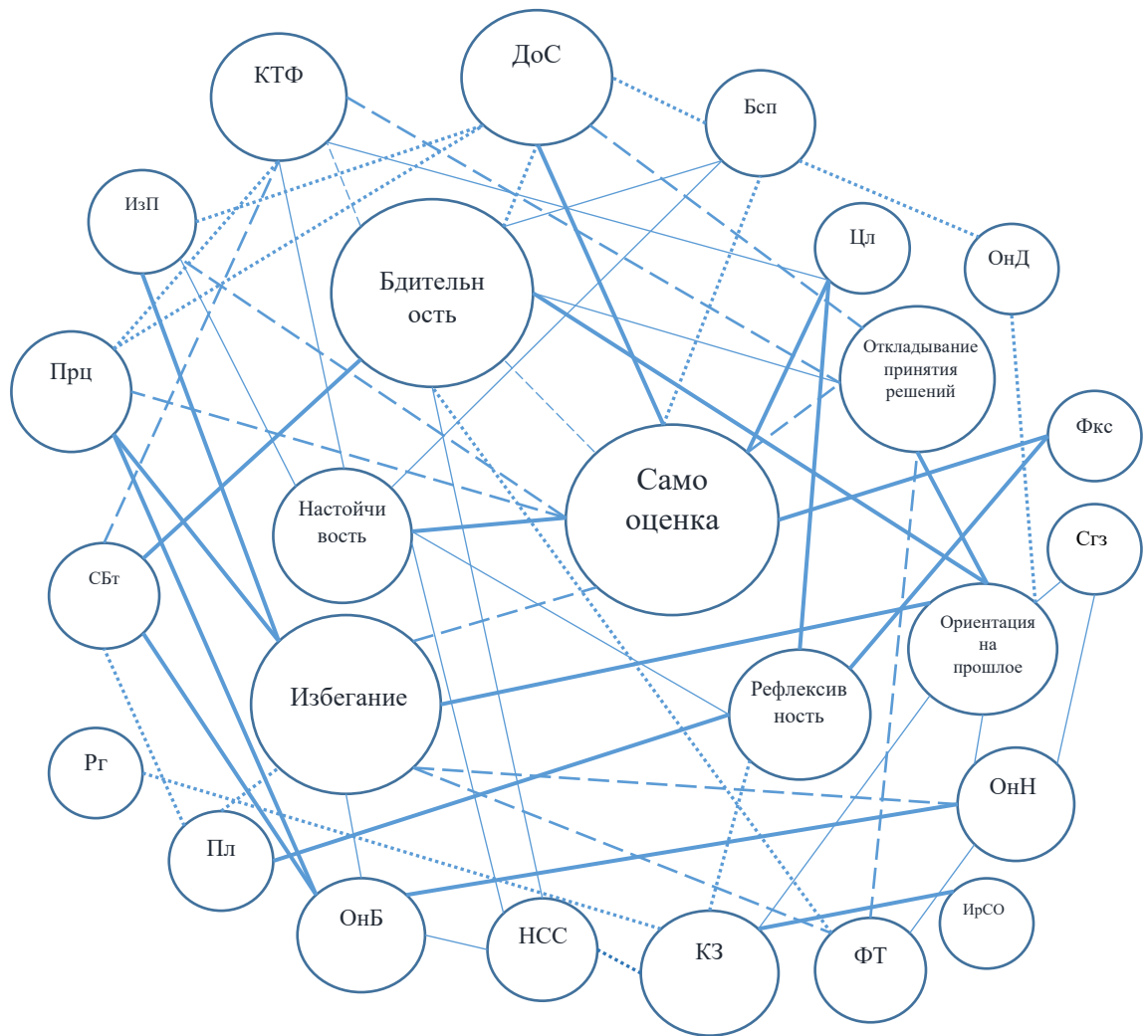
Особый интерес вызывают отрицательные корреляции когнитивной закрытости с уровнем самооценки ($-,305^*$), уровнем притязаний ($-,344^{**}$), планомерностью ($-,344^{**}$), ориентацией на действительность ($-,318^{**}$), ориентацией на настоящее ($-,241^*$). Это свидетельствует о том, что чем ниже уровень нетерпимости к двусмысленности, тем выше у студентов – непрокрастинаторов уровень самооценки, оценки собственных перспектив и веры в личностный рост.

Таким образом, анализ интеркорреляций когнитивных характеристик студентов с низким уровнем прокрастинации позволяет выделить определенные системообразующие плеяды, отражающие специфику

структуры их когнитивной сферы. Основные группы связей структуры когнитивных характеристик студентов с низким уровнем прокрастинации сосредоточены вокруг ориентации на настоящее, компонентов самоорганизации деятельности и когнитивной закрытости (с отрицательным знаком). Можно предположить, что перечисленные когнитивные элементы, положительно связанные между собой, взаимодействуют, усиливая сопротивление прокрастинации. Чем сильнее проявляется ориентация на настоящее и целеустремленность, тем в большей степени эти студенты стремятся заранее планировать свою деятельность во времени. Эти связи являются естественными для непрокрастинаторов, поскольку учебная деятельность связана с четко установленными заданиями и графиками их выполнения. Благодаря этому, прокрастинация слабо проявляется среди студентов, которые обладают стремлением к упорядочиванию дел, высоким уровнем притязаний, готовностью принимать новые знания, идеи или точки зрения, которые не соответствуют их существующим убеждениям или представлениям. Студенты с низким уровнем прокрастинации могут проявлять в достижении целей в своей учебной деятельности такие качества, как упорство и настойчивость.

В структуре группы студентов с высоким уровнем прокрастинации мы обнаружили 61 статистически значимую интеркорреляцию, при этом наблюдаются существенные отличия от группы с низким уровнем прокрастинации (Рис. 8).

Наибольшее количество интеркорреляций имеют следующие переменные: «Самооценка», «Бдительность», «Избегание». Наименее связанными с остальными переменными являются «Ригидность» и «Иррациональная самооценка», отрицательно сопряженные с когнитивной закрытостью.



Примечание:

1. Условные обозначения: НСС – непереносимость стрессовых ситуаций; Рг – ригидность; Сбд - сверхбдительность; Бсп - беспокойство; ДоС - долженствование по отношению к себе; ФТ- фрустрационная толерантность; ИрС – иррациональная самооценка; Сбд – сверхбдительность; ОнН – ориентация на настоящее; ОнБ – ориентация на будущее; Прц – уровень притязаний; Пл – плановность; Цл – целеустремленность; Фкс – фиксация; Сгз – самоорганизация; ОнД – ориентация на действительность; ИзП – избегающее поведение; Бсп – беспокойство; Прц – когнитивная переоценка; КЗ – когнитивная закрытость.

Количеству корреляций вокруг свойства соответствует определенная площадь круга

2. Линиями обозначены уровни значимости корреляции

Положительные:

— $p \leq 0,01$; — $p \leq 0,05$;

Отрицательные:

- - - $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$

Рис. 8 - Графическое отображение интеркорреляций когнитивной сферы у студентов с высоким уровнем прокрастинации

Преобладание переменной «Самооценка» во взаимосвязях

характеризует прокрастинаторов как людей, склонных к ограничению (поиск оправдания своему бездействию) для защиты неустойчивой самооценки [153; 175]. Эта характеристика имеет тесные положительные связи с целеустремлённостью ($,287^{**}$), настойчивостью ($,302^{**}$), фиксацией ($,280^{**}$) и долженствованием в отношении себя ($,281^{**}$). Студенты данной группы имеют склонность к выучиванию ответов на экзамен или подготовке к сдаче академических заданий в крайние сроки. Данные связи характеризуют прокрастинатора как человека, ищущего острых ощущений, уровень самооценки которого может расти с его способностью сконцентрироваться на достижении цели в последний момент. В то же время уровень самооценки имеет обратную связь с откладыванием принятия решений ($-,312^{**}$), беспокойством ($-,205^*$), бдительностью ($-,299^{**}$), избегающим поведением ($-,343^{**}$), переоценкой ($-,324^{**}$), избеганием ($-,452^{**}$). Как правило, действие этого механизма проявляется в низкой самооценке, которая формируется под влиянием ошибочной оценки сложности заданий, негативных прогнозов на будущее, стремления к уклонению от принятия решений. Студенты с низкой самооценкой часто испытывают чувство беспокойства и неуверенности в своих способностях, что может приводить к тому, что они откладывают выполнение задач, чтобы избежать возможных ошибок или неудач.

Переменная «Бдительность» положительно связана с такими характеристиками как непереносимость стрессовых ситуаций ($,232^*$), беспокойство ($,224^*$), сверхбдительность ($,402^{**}$), откладывание принятия решений ($,210^*$), ориентация на прошлое ($,502^{**}$). Отрицательно связаны с бдительностью такие качества, как долженствование в отношении себя ($-,213^*$), катастрофизация ($-,416^{**}$), фрустрационная толерантность ($-,210^*$), самооценка ($-,299^{**}$). Наличие таких связей в когнитивной структуре прокрастинации может объясняться тем, что студенты при получении задания, не могут сразу его решить из-за ситуативных причин и ищут самый рациональный способ ее выполнения, исследуя альтернативы. В поисках новой информации, принятие решения откладывается на неопределенный

период. В свою очередь прокрастинаторы могут при этом испытывать дискомфорт, когда реальность не соответствует тому, что им хочется в ней видеть. В соответствии с этим у них снижается самооценка, повышаются требования к себе и увеличивается склонность ожидать худшего. В целом, чтобы избежать низкой самооценки, студенты прибегают к рационализации для оправдания своего прокрастинирующего поведения.

Следующая группа связей концентрируется вокруг переменной «Избегание». К ним относятся положительные связи с избегающим поведением ($,476^{**}$), когнитивной переоценкой ($,480^{**}$), ориентацией на будущее ($,231^{*}$), ориентацией на прошлое ($,290^{**}$) и отрицательные корреляции с планомерностью ($-,233^{*}$), фрустрационной толерантностью ($-,380^{**}$), ориентацией на настоящее ($-,271^{**}$), самооценкой ($-,452^{**}$). Согласно этим показателям, прокрастинаторам свойственно избегать ответственности за свои решения, которые во многом зависят от прямой временной направленности человека на прошлое или будущее. При этом настоящее приобретает отрицательный оттенок ввиду неспособности быстро решить поставленную задачу. Прокрастинаторы не склонны что-то планировать, предпочитая, чтобы за них это сделали другие, те, на кого они перекладывают ответственность. Такая стратегия поведения отражает неудовлетворенность, нерешительность и негативные эмоции всякий раз при принятии самостоятельных важных решений.

Откладывание принятия решений, помимо бдительности, также имеет прямую связь с ориентацией на прошлое ($,300^{**}$) и отрицательные связи с долженствованием в отношении себя ($-,277^{**}$), катастрофизацией ($-,329^{**}$), самооценкой ($-,312^{**}$), фрустрационной толерантностью ($-,344^{**}$). Иными словами, прокрастинаторы при принятии решений ориентируются на подобные ситуации в прошлом, свой опыт неудач.

Особое значение среди интеркорреляционных взаимосвязей когнитивной сферы студентов с высоким уровнем прокрастинации имеют переменные, связанные с рефлексивностью. В отличие от слабых

интеркорреляций в группе студентов с низким уровнем прокрастинации, эта характеристика значимо и положительно связана с фиксацией ($,313^{**}$), целеустремленностью ($,374^{**}$), настойчивостью ($,450^{**}$), планомерностью ($,266^{**}$) и отрицательно с когнитивной закрытостью ($-,257^*$). Студенты с высоким уровнем прокрастинации не склонны много рефлексировать, предпочитая концентрироваться на быстрых и легких способах решения проблем, вместо того чтобы сосредоточиться на выполнении действительно важной задачи. Это может привести к тому, что они недостаточно эффективно используют свое время и не достигают своих целей.

Исследуя другие значимые группы взаимосвязей с такими переменными, как катастрофизация, долженствование в отношении себя, настойчивость, ориентация на прошлое, ориентация на будущее можно отметить, что прокрастинаторам присущи следующие характеристики. Они подвержены иррациональному беспокойству и тревожности, которые могут проявляться как в настойчивости и целеустремленности в достижении поставленных целей, так и слабостью, импульсивном выборе возможных решений. В поведении прокрастинаторов присутствуют повышенные требования к себе, которые положительно влияют на формирование самооценки и отрицательно связаны с поиском альтернатив, склонностью к накручиванию себя, упущенными возможностями, потерей времени и снижением эффективности. Настойчивость в поведении прокрастинаторов выражается в постоянном откладывании дел, что вызывает у них стресс, который растет с каждым днем.

Стремление к когнитивной закрытости у прокрастинаторов, в отличие от студентов с низким уровнем прокрастинации, положительно связано с ориентацией на прошлое ($,223^*$), иррациональной самооценкой ($,412^{**}$) и отрицательно с ригидностью ($-,256^*$), рефлексией ($-,257^*$), непереносимостью стрессовых ситуаций ($-,213^*$). Данная связь свидетельствует о том, что прокрастинаторам свойственно слишком много думать о том, что уже произошло. Это вызывает у них чувства нетерпения, обиды или жалости к

себе, что не способствует срочному выполнению дел в настоящем. В то же время, когда прокрастинатор сталкивается с тем, что не может выполнить задачу в строго заданное время, он откладывает ее на потом. С другой стороны, слишком много рефлексии может приводить к перфекционизму и затягивать процесс достижения цели.

Выявленные группы интеркорреляций указывают на то, что особенностью когнитивных характеристик у студентов с высоким уровнем прокрастинации по сравнению с группой с низким уровнем является уровень самооценки, бдительности, избегания. Другие значимые, но с меньшим количеством связей, переменные (откладывание принятия решений, рефлексивность, катастрофизация, долженствование в отношении себя, ориентация на прошлое и когнитивная переоценка) свидетельствуют о том, что структура когнитивных связей у студентов с высоким уровнем прокрастинации намного сложнее, чем это предполагалось ранее, что позволяет объяснить неоднородный состав прокрастинаторов (например, активные и пассивные).

Таким образом, в результате корреляционного анализа выявлено, что в структурах когнитивных свойств студентов с разным уровнем прокрастинации имеются существенные различия. В группе с низким уровнем прокрастинации они группируются вокруг переменных ориентации на настоящее, плановность, уровень притязаний, ориентация на действительность. В группе с высоким уровнем прокрастинации ведущие позиции занимают неустойчивая самооценка, бдительность, избегание, откладывание принятия решений, рефлексивность, катастрофизация, долженствование в отношении себя, ориентация на прошлое и когнитивная переоценка. В связи с этим, студенты с высоким уровнем прокрастинации проявляют высокую степень готовности отложить дела на потом, в этом им помогают соответствующие копинговые стратегии и ориентация на прошлое.

Исследование структуры когнитивной сферы у студентов с различным уровнем выраженности прокрастинации выявило, что структура

корреляционных связей в группах с различным уровнем прокрастинации имеет качественное своеобразие. Это можно рассматривать как свидетельство о специфичности структуры когнитивной сферы у лиц с высокими показателями прокрастинации.

Для выявления наиболее тесно связанных показателей когнитивной сферы студентов с различным уровнем прокрастинации был проведен факторный анализ переменных в обеих группах. Выделенные факторы образуют вероятные когнитивные качества прокрастинации, которые отражают основное смысловое содержание показателей, вошедших в них.

Результаты факторного анализа рассмотрены в группах студентов с высоким и низким уровнем прокрастинации (см. Табл. 18). Значимые результаты анализа представлены ниже.

Таблица 18

Факторная структура когнитивной сферы для группы студентов с высоким и низким уровнями прокрастинации

| Показатели | Испытуемые | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| | Группа с низким уровнем прокрастинации | | | | Группа с высоким уровнем прокрастинации | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Когнитивная закрытость | -,758 | | | | | | | | | ,641 |
| Ориентация на настоящее | ,736 | | | | ,730 | | | | | |
| Долженствование в отношении себя | -,595 | | | | | | | | | ,845 |
| Целеустремленность | ,593 | | | | ,824 | | | | | |
| Настойчивость | ,591 | | | | ,826 | | | | | |

| Показатели | Испытуемые | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|---|-------------|-------------|------------|------------|--|
| | Группа с низким уровнем прокрастинации | | | | Группа с высоким уровнем прокрастинации | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Самоорганизация | | ,837 | | | | | ,904 | | | |
| Фиксация | | ,831 | | | | | ,827 | | | |
| Фрустрационная толерантность | | | ,838 | | | -,768 | | | | |
| Ригидность | | | -,799 | | | ,684 | | | | |
| Избегание | | | -,470 | | | ,816 | | | | |
| Рефлексия | | | | ,778 | | | | -,544 | | |
| Бдительность | | | | ,683 | | | | ,795 | | |
| Доля объяснимой дисперсии, % | 23,1 | 16,3 | 10,9 | 10,0 | 23,4 | 18,0 | 10,9 | 8,4 | 8,1 | |

Необходимо обратить внимание на то, что количество факторов и их наполнение различаются в группах студентов с высоким и низким уровнями прокрастинации.

В первый фактор, обозначенный как «Упорство», в группе студентов с низким уровнем прокрастинации вошли: когнитивная закрытость (-,758), ориентация на настоящее (,736), долженствование в отношении себя (-,595), целеустремленность (,593), настойчивость (,591). Содержание данного фактора можно трактовать как определенный набор устойчивых характеристик студентов, не склонных к прокрастинации: низкий уровень когнитивной закрытости, сильная ориентация на настоящее, отсутствие высоких требований к себе, повышенная концентрация на цели и стремление к завершению начатых дел. Поскольку этот фактор имеет наибольшую долю дисперсии (23,1%), можно считать его когнитивным барьером для прокрастинации.

Во второй фактор «Структурирование» вошли самоорганизация (,837)

и фиксация (,831). Студенты с низким уровнем прокрастинации отличаются исполнительностью и обязательностью в завершении дел в установленные сроки. При этом для них характерно использование как внешних средств организации деятельности, так и личной организованности. Вероятно, этот фактор отражает тип студентов, которые противостоят прокрастинации за счет привычки структурировать свою деятельность, распределять задачи по времени и сопоставлять запланированное с реальным.

В третий фактор («**Устойчивость к неопределенности**») вошли: фрустрационная толерантность (,838), ригидность (-,799), избегание (-,470). Психологическое наполнение фактора можно интерпретировать как отсутствие предстоящих переживаний какого-либо дискомфорта по какому-либо поводу, а также наличие способности перестраивать или корректировать собственную схему активности и стремлению к разрешению проблем сразу. Этот фактор отражает такой способ противостояния прокрастинации, как стрессоустойчивость и быстрое принятие решений на основе гибкого мышления.

В четвертый фактор вошли рефлексия (,778) и бдительность (,683). Содержание данного фактора означает, что для студентов, не склонных к прокрастинации, характерны осмысление и анализ своего внутреннего мира: знаний и эмоций, целей и мотивов, поступков и установок, а также высокая способность к продуктивному принятию решений. Данный фактор можно обозначить как «**Рефлексивность в принятии решений**». Если в предыдущем факторе решения принимаются за счет гибкости мышления, то этот тип студентов действует, тщательно проанализировав ситуацию.

В группе с высокими показателями прокрастинации были выделены следующие факторы.

В первый фактор также вошли показатели, включающие компоненты самоорганизации деятельности: ориентация на настоящее (,730) целеустремленность (,824) и настойчивость (,826). Данный фактор по некоторым входящим в него показателям соотносится с фактором

«Упорство» в группе с низким уровнем. Однако в этой группе он не включает низких показателей иррациональных установок в отношении себя и когнитивной закрытости. Возможно, что этот тип студентов со сформированным уровнем самоорганизации деятельности (причем их большинство) прокрастинируют, будучи уверены в своих силах и получая удовольствие (чувство драйва) от того, что делают все в последний момент. Это тип можно назвать «активной прокрастинацией», что соотносится с данными других исследований [174; 158].

Второй фактор является прямой противоположностью 3 фактору в группе с низким уровнем прокрастинации **«Устойчивость к неопределенности»** и включает в себя дисперсию следующих показателей: низкая фрустрационная толерантность (-,768), высокая ригидность (,684), и избегание (,816). Данный фактор отражает низкую переносимость неопределенности и стресса, неспособность найти выход из трудной ситуации в силу повышенной ригидности и, как самый простой выход – избегание в принятии решений.

Третий фактор также имеет сходство с результатами, полученными на группе с низким уровнем прокрастинации (со вторым фактором **«Структурирование»**), и отражает высокие значения по шкалам самоорганизации (,904) и фиксации (,827). Вероятно, в данном случае мы имеем дело с управляемой прокрастинацией, не влекущей негативные последствия, аналогично первому фактору.

Содержание четвертого фактора в группе с высоким уровнем прокрастинации аналогично фактору **«Рефлексивность в принятии решений»** среди студентов-непрокрастинаторов, но отличается отрицательным показателем рефлексии (-,544) в сочетании с выраженной бдительностью (,795). Это означает, что низкий уровень рефлексивности мышления не позволяет адекватно оценить сложность ситуации, расставить приоритеты, спланировать усилия, даже несмотря на высокий уровень бдительности. Этот факт указывает на важную роль рефлексивности

мышления в формировании академической прокрастинации.

В пятый фактор вошли следующие свойства – когнитивная закрытость (,641) и долженствование в отношении себя (,845). Содержание этого фактора противоположно когнитивным показателям первого фактора в группе студентов, не склонных к прокрастинации. То есть, высокие требования к себе (перфекционизм) в сочетании со стремлением к когнитивной закрытости, неприятием неопределенности является ярким маркером прокрастинации у студентов.

Исходя из полученных данных, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, одни и те же характеристики когнитивной сферы могут как способствовать, так и препятствовать формированию прокрастинации в студенческом возрасте в зависимости от уровня их выраженности и места в структуре когнитивно-поведенческих свойств. Так, яркими маркерами, отделяющими прокрастинаторов и непрокрастинаторов, являются стремление к когнитивной закрытости, иррациональная установка долженствования в отношении себя, уровень рефлексивности мышления, фрустрационной толерантности, ригидности мышления, а также стратегия избегания принятия решений.

Во-вторых, можно утверждать, что студенты, обладающие высоким уровнем самоорганизации деятельности (склонности к структурированию, планированию, распределению во времени и т. д.), могут в одинаковой степени проявлять высокую и низкую склонность к прокрастинации. Можно предположить, что в случае с прокрастинаторами, решение об откладывании дел на потом является осознанным и управляемым выбором (так называемая «активная» и «продуктивная» прокрастинация). Однако сочетание высокого уровня самоорганизации деятельности и некоторых когнитивных особенностей (отсутствие завышенных требований к себе и когнитивная открытость) является мощным барьером для развития прокрастинации.

Таким образом, предположение о специфике когнитивной структуры личности прокрастинатора подтвердилось.

3.4 Результаты исследования когнитивных предикторов прокрастинации у студентов

На завершающей стадии эмпирического исследования была поставлена задача выявления когнитивных предикторов прокрастинации у студентов. В качестве переменных – предикторов в исследовании использовались когнитивные показатели, полученные из результатов методик. Данные распределения переменных представлены в табл. 1 и 2 в Приложении Б.

По результатам дискриминантного анализа (пошаговый метод) было выделено шесть статистически значимых предикторов: ориентация на настоящее, избегание, бдительность, когнитивная закрытость, фрустрационная толерантность, самоорганизация. Предикторы представлены в Табл.19

Таблица 19

Результаты дискриминантного анализа

| Шаг | Переменные | λ-Уилкса | | |
|-----|------------------------------|------------|-------------------|-------|
| | | Статистика | Точное значение F | |
| | | | Статистика | Знч. |
| 1 | Ориентация на настоящее | 0,824 | 32,913 | 0,000 |
| 2 | Избегание | 0,725 | 26,789 | 0,000 |
| 3 | Бдительность | 0,669 | 22,703 | 0,000 |
| 4 | Когнитивная закрытость | 0,638 | 19,216 | 0,000 |
| 5 | Фрустрационная толерантность | 0,612 | 16,741 | 0,000 |
| 6 | Самоорганизация | 0,588 | 15,373 | 0,000 |

Результаты дискриминантного анализа, представленные в Табл. 19, с высокой степенью достоверности показали, что среди 23 возможных факторов только 6 оказались статистически значимыми.

В качестве наиболее важного предиктора прокрастинации следует рассматривать характеристику «*Ориентация на настоящее*» (0,824). У студентов со склонностью к прокрастинации низкая ориентация на настоящее предполагает стремление избегать выполнения дел «здесь и сейчас». Прокрастинаторы, по сравнению с непрокрастинаторами, тратят меньше времени на подготовку к задачам, которые могут быть успешными, больше времени на проекты, которые приносят удовольствие, и склонны недооценивать общее время, необходимое для выполнения задач. При этом они больше внимания уделяют своим прошлым достижениям и меньше настоящим и будущим целям.

Следующим значимым предиктором является стратегия перекладывания ответственности при принятии решений – «*Избегание*» (0,725). Данную стратегию, прокрастинаторы используют в ситуациях, когда они не хотят что-то решать или сталкиваются с проблемой. Эта стратегия может проявляться в различных формах: отказ от участия в ситуации, откладывание ее на неопределенный период, использование отговорок или избегание контакта с людьми, вызывающими негативные эмоции. Избегание может быть полезным в некоторых ситуациях, но, если человек постоянно использует эту стратегию, это может привести к проблемам взаимодействия с окружающими, социальной изоляции и развитию тревожных состояний.

Далее по степени значимости следуют «*бдительность*» (0,669) и «*когнитивная закрытость*» (0,638). Интерпретируя параметр бдительности, можно отметить, что это свойство является важной характеристикой для принятия решений, поскольку она позволяет человеку понимать сложную информацию, учитывать множество факторов, прогнозировать возможные последствия и принимать обоснованные и эффективные решения в различных ситуациях. Элементами бдительности являются уточнение целей

и задач решения, рассмотрение альтернатив и поиск информации. Эти элементы помогают человеку оценить текущую ситуацию и принять решение, наиболее подходящее для достижения желаемых результатов. Пониженные показатели бдительности предсказывают склонность к прокрастинации.

Личность с высокими показателями когнитивной закрытости характеризуется неспособностью открыться для объемной информации, новых подходов или идей, которые не соответствуют его собственным убеждениям или традиционным образам мышления. Люди с высокой потребностью в когнитивном закрытии демонстрируют стремление к экономии когнитивных усилий, выбирают информацию, которая устраняет любую двусмысленность, не воспринимая иной информации. Когнитивная закрытость может затруднить принятие новых идей, новых решений и улучшение качества жизни. Определенные убеждения и установки могут быть полезными, чтобы сохранить стабильность в жизни, но, когда они становятся препятствием для новых знаний, у человека появляется склонность к прокрастинации.

Одним из предикторов прокрастинации является «*Фрустрационная толерантность*» (0,612), которая отражает переносимость различных фрустрирующих ситуаций. При пониженном уровне фрустрационной толерантности, человек считает, что он не сможет быть счастливым ни при каких условиях, если событие, которое «не должно» было случиться, все-таки произойдет. Этот предиктор может привести к негативному циклу, в котором любые неудачи или разочарования могут усиливать негативные эмоции и усугублять чувство бессмысленности и отчаяния. Часто, люди с низкой фрустрационной толерантностью склонны к перфекционизму, стремятся к идеалам, которые трудно достичь в реальной жизни. В результате они могут испытывать неудовлетворенность и разочарование в себе, что может еще больше усиливать проявления низкой фрустрационной толерантности.

Наименьшим вкладом обладает *самоорганизация* (0,588). Значение

шкалы «Самоорганизация» показывает, насколько человек способен к тактическому планированию и стратегическому целеполаганию, связанному со временем. Низкие показатели по данной шкале свидетельствуют, что человек не имеет достаточной способности к самоорганизации и будет испытывать трудности при оценке необходимого времени для выполнения заданий. Недостаточная организованность может привести к тому, что важная информация будет упущена, представленная неполно или неправильно оценена. Кроме того, без развитой способности к самоорганизации, человек может не в состоянии адекватно использовать все свои возможности и принимать решения, способствующие эффективному управлению временем для выполнения важных и срочных заданий.

Таким образом, результаты эмпирических исследований подтверждают гипотезу о наличии определенных когнитивных факторов (слабая ориентация на настоящее, избегание в принятии решений, низкая самоорганизация, низкая фрустрационная толерантность, когнитивная закрытость, низкая бдительность), выступающих в качестве предикторов прокрастинации личности. Исследованные когнитивные предикторы прокрастинации позволяют выявить возможную группу риска среди студентов и провести с ними коррекционную работу, предупреждающую развитие откладывающего поведения.

Выводы по главе 3

Проведенное эмпирическое исследование позволяет сделать ряд выводов. Результаты анализа описательных статистик с высоким уровнем значимости (0,000) свидетельствуют о различиях в уровне выраженности прокрастинации между студентами первых и последних курсов. Академическая прокрастинация имеет ярко выраженную тенденцию к росту с каждым учебным годом и на последнем курсе достигает своих наивысших значений, что предположительно связано с возрастными особенностями психического развития студентов (кризисом идентичности, переоценкой ценностей, растущим самосознанием). Подтверждены ранее полученные данные о том, что уровень выраженности прокрастинации не зависит от гендерной принадлежности или национальности. В то же время, результаты косвенно указывают на то, что уровень прокрастинации может различаться в зависимости от места проживания и направления обучения.

Сравнение когнитивных показателей у студентов с различным уровнем прокрастинации выявило значимые отличия по большинству параметров в группах с низким и высоким уровнем прокрастинации. Студентам с низким уровнем прокрастинации присущи высокие показатели рефлексивности, самоорганизации деятельности, бдительности, самооценки и притязаний, фокуса на настоящем и будущем, реалистичных требований в отношении себя. Для когнитивной сферы студентов с высоким уровнем прокрастинации характерно использование непродуктивных копинг – стратегий, стремление к когнитивной закрытости, ригидность, гипертрофированные требования к себе и низкая фрустрационная толерантность. Данные различия свидетельствуют о том, что когнитивные сопровождающие прокрастинации могут с большой долей вероятности диагностироваться по исследуемым характеристикам, то есть выступать ее маркерами.

По данным корреляционного и факторного анализа выявлены существенные различия в структуре когнитивной сферы личности студентов

с разным уровнем прокрастинации. В группе с низким уровнем прокрастинации они группируются вокруг переменных: ориентация на настоящее, плановность, уровень притязаний, ориентация на действительность. В группе с высоким уровнем прокрастинации ведущие позиции занимают самооценка, бдительность, избегание, откладывание принятия решений, рефлексивность, катастрофизация, долженствование в отношении себя, ориентация на прошлое и когнитивная переоценка. Согласно результатам анализа структурной организации когнитивных характеристик у студентов с высоким уровнем прокрастинации, выявлены более низкие показатели индексов когерентности, дивергентности и общей организованности, чем у непрокрастинаторов. Это свидетельствует о значительной интегрированности системы когнитивных качеств среди тех, кто не склонен к прокрастинации, что обеспечивает им высокую сконцентрированность на выполнении заданий.

Результаты факторного анализа выявили, что одни и те же характеристики когнитивной сферы (ориентация на настоящее, целеустремленность, настойчивость) могут как способствовать, так и препятствовать формированию прокрастинации в студенческом возрасте в зависимости от уровня их выраженности и места в структуре когнитивно-поведенческих свойств. Однако сочетание высокого уровня самоорганизации деятельности и некоторых когнитивных особенностей (отсутствие завышенных требований к себе и когнитивная открытость) является мощным барьером для развития прокрастинации.

Полученные результаты можно интерпретировать как подтверждение того, что особенности структуры когнитивной сферы у людей с высокой склонностью к прокрастинации являются специфическими.

Когнитивными предикторами прокрастинации по результатам дискриминантного анализа можно считать такие характеристики, как слабая ориентация на настоящее, избегание ответственности, низкая бдительность, стремление к когнитивной закрытости, низкая толерантность к фрустрации и

низкий уровень самоорганизации деятельности.

Полученные данные подтверждают гипотезу о наличии специфических когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации у студентов и могут быть использованы в дальнейшем для диагностики и профилактики избегающего поведения студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В диссертационной работе представлено исследование когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации. В ходе этого исследования был проведен теоретический анализ научных статей и публикаций, позволивший систематизировать имеющиеся представления о прокрастинации и ее когнитивной составляющей.

Выявлено, что исследованию прокрастинации в зарубежной и отечественной психологии посвящено значительное количество научных трудов, в которых этот феномен рассматривается с разных сторон. В то же время существующие теории, связанные с мотивацией, саморегуляцией и эмоциональными последствиями не раскрывают полной картины причин прокрастинации, а также приводят противоречивые данные. Системно рассмотрены основные направления исследований когнитивной сферы личности с выраженной прокрастинацией. Отмечено, что, несмотря на многочисленные исследования когнитивных феноменов, сопровождающих прокрастинацию, единства взглядов не наблюдается. На основе проведенного обзора исследований академической прокрастинации рассмотрены особенности развития когнитивной сферы студенческого возраста и ее связь с академической прокрастинацией.

Впервые в отечественной психологии показано, что в когнитивной сфере личности прокрастинаторов существуют маркеры и предикторы, позволяющие определять и прогнозировать развитие предрасположенности к прокрастинации. Эмпирически выявлены специфические когнитивные характеристики студентов с низким и высоким уровнем выраженности откладывания дел. Результаты дискриминантного анализа позволили выделить предикторы прокрастинации, которые включают низкую ориентацию на настоящее, избегание ответственности, слабую бдительность, стремление к когнитивной закрытости, низкую толерантность к фрустрации и низкий уровень самоорганизации деятельности.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что студенты с высоким уровнем прокрастинации имеют отличительные когнитивные особенности и своеобразную структуру когнитивной сферы личности, которые могут выступать в качестве маркеров откладывания важных дел.

Проведенное исследование дополняет спектр научных знаний в исследовании когнитивных причин прокрастинации. Оно предоставляет новую базу данных для объединения различных концепций и идей, существующих в области изучения когнитивного компонента прокрастинации.

Вместе с тем, данная тема требует дальнейших исследований, возможным направлением которых может стать изучение причин, влияющих на развитие когнитивных маркеров прокрастинации, изучение специфики развития ее в зрелом и старшем возрасте, разработка когнитивных стратегий профилактики прокрастинации на основе работы с полученными эмпирическими данными. Дальнейшими перспективами исследования когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации может стать их изучение в учебной деятельности аспирантов, исследование особенностей их проявления и формирования в онлайн-обучении студентов, проведение лонгитюдных исследований в период обучения.

Результаты исследования позволяют сформулировать следующие ***практические рекомендации*** для:

психологов

- внедрить диагностику когнитивных характеристик студенческого возраста в комплексную оценку студентов, что позволит идентифицировать склонность к прокрастинации у юношей и девушек в процессе обучения;
- с учетом когнитивных характеристик юношеского возраста разработать тренинговые программы по профилактике академической прокрастинации среди студентов.

педагогов

- разработать и внедрить в учебный процесс задания, направленные на

развитие положительной самооценки, бдительности, фрустрационной толерантности, самоорганизации, когнитивной открытости, а также стратегий продуктивного копинга.

При работе со студентами, склонными к прокрастинации, необходимо особое внимание уделить формированию адекватной самооценки и сценарной работы с образом будущего.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Изд-во Мысль, 1990. – 299 с. – Текст : непосредственный.
2. Ананьев, Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев. – Текст : непосредственный // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1974. – С. 3-15.
3. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1968. – 339 с. – Текст : непосредственный.
4. Аристова, И. Л. Исследование академической прокрастинации у студентов вуза / И. Л. Аристова, Н. С. Горбач. – Текст : электронный // Мир педагогики и психологии. – 2020. – № 4(45). – С. 118-125. – Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/issledovanie-akademicheskoy-prokrastinatsii-u-studentov-vuza.html?ysclid=lrnmtigad4327241650> (дата обращения: 14.09.2023).
5. Асейкина, Л.С. Формирование фрустрационной толерантности у иностранных студентов на начальном этапе обучения с позиции компетентностного подхода / Л.С. Асейкина. – Текст : электронный // В сборнике: Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика). – Воронеж, 2005. – С. 50-73. Режим доступа: http://vestnik.adygnet.ru/files/2005.4/220/asejkina2_2005_4.pdf (дата обращения: 25.09.2020).
6. Аяпбергенова, А. К. Кросс-культурное исследование соотношения прокрастинации и перфекционизма у студентов / А. К. Аяпбергенова, К. А. Нургалиев. – Текст : непосредственный // В сборнике: Актуальные вопросы социализации личности в условиях нормативного и нарушенного развития. Материалы Межд. конкурса студ.науч.-исслед. работ по педагогике, психологии и дефектологии – Киров, 2022. – С. 17-21

7. Бакшутова, Е. В. Самоорганизация деятельности студентов с разным локусом субъективного контроля / Е. В. Бакшутова, К. Е. Долгушина, Л. Г. Жданова. – Текст : электронный // Развитие человека в современном мире. – 2019. – № 1. – С. 71-80. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_37522936_34555489.pdf (дата обращения: 12.09.2023).

8. Барабанов, Д. Д. Развитие волевой регуляции студентов : диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Барабанов Даниил Дмитриевич. – Москва, 2015. – 188 с. – Текст : непосредственный.

9. Барабанщикова, В. В. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / В. В. Барабанщикова, О.А. Климова, М.В. Останина. – Текст : электронный // Национальный психологический журнал № 3. – 2015. – С. 91–104. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-v-deyatelnosti-sportsmenov-individualnyh-i-komandnyh-vidov-sporta?ysclid=lrnh1v1lf072673594> (дата обращения: 01.10.2022).

10. Баринова, О. Г. Особенности психических состояний и успеваемости студентов с высоким уровнем академической прокрастинации / О. Г. Баринова, А. А. Королев, С. С. Ляпина. – Текст : непосредственный // Психология и Психотехника. – 2022. – № 1. – С. 32-43.

11. Безуглова, А. С. Прокрастинация как эффект искаженного социального самочувствия личности / А. С. Безуглова, О. Ю. Мешкова. – Текст : непосредственный // В сборнике: Актуальные проблемы экопрофилактики и пути их решения: Материалы Всеросс. науч-практ. конференции. – Саратов, 2019. – С. 33-37.

12. Богданова, Д. А. Психологическая диагностика лени как конфликта саморегуляции / Д. А. Богданова. – Текст : непосредственный // Справочник практического психолога: Психодиагностика. – Москва : АСТ, 2015. – С. 594-619.

13. Боровская, Н. В. Психологические и психофизиологические

предпосылки лениности студентов : диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Боровская, Наталья Владимировна. – Санкт-Петербург, 2008. – 168 с. – Текст : непосредственный.

14. Борусяк, Е. В. Прокрастинация как одна из форм неэффективных копинг-стратегий студентов / Е. В. Борусяк. – Текст : электронный // В сборнике: 18-й Международный научно-промышленный форум «Великие реки 2016». – Н. Новгород, 2016. – С. 312-315. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_27528869_15683724.pdf (дата обращения: 18.05.2023).

15. Варваричева, Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников/ Я.И. Варваричева. – Текст : непосредственный // В сборнике: IV Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России». Материалы науч.-практ. конгрессов. – Москва, 2008. – С. 147–149.

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

17. Виндекер, О. С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lau (на примере студенческой выборки) / О. С. Виндекер, М. В. Останина – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 1(30). – С. 116-126

18. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Изд-во Эксмо, 2006. – 1134 с. – Текст : непосредственный.

19. Галуцкая, М. Ю. Психологические условия становления психологической готовности к личностному саморазвитию в юношеском возрасте / М. Ю. Галуцкая. – Текст : непосредственный // Психология, социология и педагогика. – 2015. – № 6. – С. 32-43.

20. Гаранян, Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств : диссертация ... доктора

психологических наук: 19.00.04. / Гаранян Наталья Георгиевна. – Москва, 2010. – 429 с. – Текст : непосредственный.

21. Гаранян, Н. Г. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма. Разработка трехфакторной версии / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова. – Текст : непосредственный // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – № Т.26 – №3. – С. 8-32.

22. Гаранян, Н. Г. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма / Н. Г. Гаранян, А. А. Низовцева. – Текст : электронный // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 1. – С. 200-210. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n1/psyedu_2012_n1_50229.pdf?ysclid=lrnh7sxaiz347190954 (дата обращения: 14.11.2023).

23. Гончарова, Е. В. Взаимосвязь мотивации достижения и академической прокрастинации у студентов / Е. В. Гончарова, М. М. Венгренюк. – Текст : непосредственный // Ученые заметки ТОГУ. – 2018. – Т. 9. - № 2. – С. 43-47

24. Грановская, Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Изд-во Речь, 2007. – 474 с. – Текст : непосредственный.

25. Дворник, М. С. Типология социально-психологических практик отсрочки / М. С. Дворник. – Текст : непосредственный // Социосфера. – 2013. – № 4-1. – С. 150-155.

26. Дементий, Л. И. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации / Л. И. Дементий, Н. Н. Карловская. – Текст : электронный // Психология обучения. – 2013. – № 7. – С. 4-19. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_19102369_18993356.pdf (дата обращения: 12.09.2023).

27. Дорodeйко, А. В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения / А. В. Дорodeйко. – Москва : Изд-во

Мысль, 1999. – 256 с. – Текст : непосредственный.

28. Евстратова, Т. А. Семейное воспитание и формирование прокрастинации в подростковом возрасте / Т. А. Евстратова. – Текст : электронный // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сб. научных статей. – Саратов: Саратовский источник, 2015. – С. 51-53. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_24206261_85302712.pdf (дата обращения: 23.02.2021).

29. Ефремкина, И. Н. Исследование уровня склонности к прокрастинации у студентов с различной направленностью мотивации / И. Н. Ефремкина, А. И. Орлова. – Текст : непосредственный // Социосфера. – 2020. – № 11. – С. 137-141

30. Забелина, Е. В. Психологическое время и экономическое сознание: социально-психологический анализ : диссертация ... доктора психологических наук: 19.00.05. / Забелина Екатерина Вячеславовна. – Текст : электронный. – Санкт-Петербург, 2021. – 338 с. Режим доступа: https://disser.spbu.ru/files/2021/disser_zabelina.pdf (дата обращения: 10.09.2022)

31. Залевский, Г. В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем / Г.В. Залевский. – Томск: Изд-во ТГУ, 2004. – 464 с. – Текст : непосредственный.

32. Зарипова, Т. В. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента / Т. В. Зарипова, Н. А. Данилова. – Текст : электронный // Омский научный вестник. – 2015. – № 4(141). – С. 122-125. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-akademicheskoy-prokrastinatsii-i-uchebnoy-motivatsii-studenta?ysclid=lrnhcopny1616869929> (дата обращения: 06.09.2021).

33. Зверева, М. В. Прокрастинация и агрессия при психической патологии у лиц молодого возраста / М. В. Зверева, С. Н. Ениколопов, И. В. Олейчик. – Текст : непосредственный // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т. 20, № 2. – С. 70-77

34. Зверева, М. В. Прокрастинация как личностный фактор при

психической патологии в юношеском возрасте: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.04 / Зверева Мария Вячеславовна. – Санкт-Петербург, 2015. – 168 с. – Текст : непосредственный.

35. Ивутина, Е. П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова. – Текст : электронный // Вестник ВятГУ. – 2013. – №4-1. – С. 146-151. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/akademicheskaya-prokrastinatsiya-kak-proyavlenie-zaschitno-sovladayuschego-povedeniya-u-studentov?ysclid=lrnhearqzw237662980> (дата обращения: 18.03.2021).

36. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2011. – 512 с. – Текст : непосредственный

37. Карина, О. В. Прокрастинации в контексте социальных ожиданий современной молодежи / О. В. Карина. – Текст : непосредственный // Гуманизация образования. – 2017. – № 1. – С. 51-56.

38. Карловская, Н. Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н. Н. Карловская, Р. А. Баранова. – Текст : непосредственный // Психология в вузе. – 2008. – № 3. – С. 38-49.

39. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45-57.

40. Карпов, А. В. Психология рефлексии / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – Москва : Изд-во Институт психологии РАН, 2002. – 304 с. – Текст : непосредственный

41. Карпов, А. А. Общие способности в структуре метакогнитивных качеств личности: монография / А. А. Карпов. – Ярославль : Изд-во ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2014. – 272 с – Текст : непосредственный

42. Карпов, А.В. Проблема формирования и развития метакогнитивных стратегий в процессе обучения в высших учебных заведениях /А. В. Карпов. – Текст : непосредственный // Вестник ЯрГУ.

Серия Гуманитарные науки. – 2018. – № 4 (46) – С. 92-96

43. Киселева, М. А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности / М. А. Киселева. – Текст : электронный // Гуманизация образования. – 2014. – № 6. – С. 68-73. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-pozitivnyh-i-negativnyh-aspektov-prokrastinatsii-lichnosti?ysclid=lrnhfnxfv644667932> (дата обращения: 15.11.2022).

44. Климова, А. В. Особенности копинг-стратегий и психологических защит студентов с установкой откладывать выполнение работы "на потом" (прокрастинаторов) / А. В. Климова. – Текст : непосредственный // В сборнике: Управление и экономика в условиях экономической нестабильности: проблемы и перспективы. Материалы науч.-практ. Конференции. – Вологда, 2014. – С. 288-293.

45. Коваль, О. И. Особенности взаимоотношений преподавателя и студента / О. И. Коваль. – Текст : непосредственный // Вестник ВГУВТ. – 2015. – № 43. – С. 166-169.

46. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин. – Текст : электронный // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22-41. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_20171803_62416818.pdf (дата обращения: 10.11.2023).

47. Колосова, Е. В. Влияние прокрастинации на сознание медиазависимых подростков / Е. В. Колосова. – Текст : непосредственный // Социосфера. – Прага: Sociosféra-CZ. – 2015. – № 37. – С. 86-88.

48. Кондаурова, О. П. Связь прокрастинации с показателями саморегуляции учебной деятельности студентов / О. П. Кондаурова, Е. Г. Ломакина. – Текст : электронный // Заметки ученого. – 2020. – № 13. – С. 197-200. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_44694566_45304238.pdf (дата обращения: 10.11.2023).

49. Кормачева, И. Н. Эмоциональные, волевые и мотивационные детерминанты прокрастинации личности (на примере учебной активности) : диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01. / Комрачёва Ирина Николаевна – Санкт-Петербург, 2021. – 210 с. – Текст : непосредственный.

50. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 294 с. – Текст : непосредственный

51. Купченко, В. Е. Особенности регулятивной сферы личности юношеского возраста, склонной к депрессии / В. Е. Купченко, А. С. Анохина. – Текст : электронный // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – ОмГУ. 2017. – №1. – С. 12 -16. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-regulyativnoy-sfery-lichnosti-yunosheskogo-vozrasta-sklonnoy-k-depressii?ysclid=lrnhlbzysm395703830> (дата обращения: 20.11.2022).

52. Кучугурова, А. О. Особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста с учетом гендерного аспекта / А. О. Кучугурова, А. А. Дубовова. – Текст : непосредственный // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 127-129.

53. Латушкина, В. М. Прокрастинация и результативность в учебной и научной деятельности аспиранта / В. М. Латушкина, С. Н. Костромина. – Текст : непосредственный // В сборнике Ананьевские чтения – 2010. Материалы науч. конференции. – СПб, 2010. – С. 112-113.

54. Левин, К. Динамическая психология: Избранные труды / К. Левин. – Под общ. ред. Д.А. Леонтьева и Е.Ю. Патяевой. – Москва : Изд-во Смысл, 2001. – 579 с. – Текст : непосредственный

55. Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Изд-во Сенсор, 2000. – 368 с. – Текст : непосредственный

56. Леонтьев, Д. А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции / Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина. – Текст : непосредственный // Психологические исследования. – 2011. – № 2(16). – С. 32-43

57. Лизунова, Г. Ю. Опыт формирования временной перспективы у современных студентов / Г. Ю. Лизунова, А. С. Березовская. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 52 (394). – С. 307-310

58. Ломов, Б. Ф. Системность в психологии: избранные психологические труды / Б. Ф. Ломов. – Москва : Изд-во МПСИ, 2003. – 424 с. – Текст : непосредственный

59. Лученкова, М. А. Прокрастинация как паллиативная мера в процессе реализации желаемых целей / М. А. Лученкова. – Текст : электронный // Гуманизация образования. – 2017. – № 1. – С. 57-63. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-kak-palliativnaya-mera-v-protssesse-realizatsii-zhelaemyh-tseley?ysclid=lrnhzpqxe6493162935> (дата обращения: 10.11.2023).

60. Мадди, Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ / Сальваторе Р. Мадди; пер. с англ. И. Ю. Авидон и др. – Санкт-Петербург : Изд-во Речь, 2002. – 538 с. – Текст : непосредственный

61. Мазиллов, В. А. Развитие социальных способностей студентов педагогического университета / В.А. Мазиллов, Ю.Н. Слепко. – Текст : непосредственный // Интеграция образования. – 2020. – Т.24 – №3 (100). – С. 412-432

62. Мазиллов, В.А. Сравнительный анализ психологического содержания и развития рефлексивных способностей студентов педагогического колледжа и педагогического ВУЗа // В.А. Мазиллов, Ю.Н. Слепко. – Текст : непосредственный / Science for Education Today. – 2020. – Т. 10 – №4. – С. 91-107

63. Макушина, О. П. Восприятие прошлого, настоящего и будущего студентами с разным психологическим возрастом/ О. П. Макушина. – Текст : непосредственный // Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования. –

2019. – № 3. – С. 46-50.

64. Мандрикова, Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) / Е. Ю. Мандрикова. – Текст : непосредственный // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 87-111

65. Медведева, Н. И. Психологический анализ причин и последствий прокрастинации студентов / Н. И. Медведева. – Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №72(2). – С. 338-341. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-analiz-prichin-i-posledstviy-prokrastinatsii-studentov?ysclid=lrmi0el84k640310564> (дата обращения: 10.11.2023).

66. Мерлин, В. С. Психология индивидуальности / В. С. Мерлин. - Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК». – 1996. – 446 с. – Текст : непосредственный

67. Микляева, А.В. Академическая прокрастинация в структуре стилевых особенностей учебной деятельности студентов / А. В. Микляева, С. А. Безгодова, С. В. Васильева [и др.]. – Текст : непосредственный // Психологическая наука и образование. – 2018. – № Т.23 - №4. – С. 61-69.

68. Мирошниченко, Л. В. Особенности прокрастинации у студентов разных национальностей (на примере сравнения прокрастинации у российских и монгольских студентов) / Л. В. Мирошниченко, И. К. Аваев, Т. Мунхбаяр. – Текст : непосредственный // Культура и искусство: поиски и открытия. – Кемерово: КГУКИ, – 2016. – С. 289-296.

69. Михайлова, Е. Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени : диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05. / Михайлова Елена Леонидовна. – Санкт-Петербург, 2007. – 176 с. – Текст : непосредственный.

70. Молчанова, О. Н. Самооценка и самоэффективность как предикторы общей прокрастинации / О. Н. Молчанова, А. С. Ракин. – Текст : непосредственный // Психология обучения. – 2019. – № 4. – С. 58-67.

71. Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека /

В. И. Моросанова. – Москва : Изд-во Наука, 2012 – 518 с. – Текст : непосредственный.

72. Мохова, С. Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохова, А. Н. Неврюев. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 24-35.

73. Мухина, В. С. Проблемы генезиса личности / В.С. Мухина. – Москва : Изд-во МГПИ им. В. И. Ленина, 1985. – 103 с. – Текст : непосредственный.

74. Неяскина, Ю. Ю. Личностные и профессиональные ресурсы лиц с различным уровнем прокрастинации/ Ю. Ю. Неяскина, Е. И. Сибирцева. – Текст : электронный // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. 2016. – Т. 11. – № 5. – С. 67-82. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-i-professionalnye-resursy-lits-s-razlichnym-urovнем-prokrastinatsii?ysclid=lrmi12ejta712966010> (дата обращения: 13.06.2023).

75. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. / Ж. Нюттен. – Москва : Изд-во Смысл, 2004. – 608 с. – Текст : непосредственный.

76. Особенности психологического времени личности студентов, склонных к прокрастинации / Е. В. Веденеева, Е. В. Забелина, И. А. Трушина, Ю. В. Честюнина. – Текст : электронный // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т.6. - № 4(21). – С. 289-292. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-vremeni-lichnosti-studentov-sklonnyh-k-prokrastinatsii?ysclid=lrmi2c7iab156407777> (дата обращения: 10.11.2023).

77. Ошемкова, Ю. С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации / Ю. С. Ошемкова. – Текст : непосредственный // В сборнике: Ананьевские чтения – 2004. Материалы науч.-практ. конференции. – СПб., 2004. – С 53-79

78. Панькова Е. Ю. Академическая прокрастинация у студентов / Е. Ю. Панькова. – Текст : непосредственный // В сборнике: Будущее

психологии. Материалы межвуз. студ. конференции. – Пермь, 2011. – С. 112-116

79. Петров, В. Е. Диагностика степени выраженности прокрастинации у сотрудников органов внутренних дел / В. Е. Петров. – Текст : непосредственный // Вестник ВИПК МВД РФ. – 2016. – № 1(37). – С. 81-85.

80. Петросян, К. Т. Особенности Я-концепции у студентов, склонных к прокрастинации / К. Т. Петросян. – Текст : электронный // Симбирский научный вестник. – 2019. – № 4(38). – С. 53-58. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_41582616_59829537.pdf (дата обращения: 18.02.2022).

81. Петухова, И. А. Смыслоразножизненные ориентации студентов как показатель личностного и профессионального взросления / И. А. Петухова, А. С. Пешкова. – Текст : непосредственный // В сборнике: Третья Всеросс. науч.-практ. конференции по психологии развития. – Москва, 2011. – С. 280-281

82. Платонов, К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – Москва : Изд-во Высшая школа, 1984. –174 с. – Текст : непосредственный.

83. Поваренков, Ю. П. Влияние системы требований к успешности труда на психологические особенности студентов и молодых педагогов / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко. – Текст : непосредственный // Ярославский педагогический вестник. – 2015. – № 3. – С.175-183

84. Понарядова, Т. В. Лень: причины, признаки, преодоление / Т.В. Понарядова. – Санкт-Петербург : Изд-во Образование, 1996 – 96 с. – Текст : непосредственный.

85. Попова, Д. И. Академическая прокрастинация: аспекты откладывания выполнения учебных заданий студентами / Д. И. Попова, М. Е. Беликова. – Текст : непосредственный // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2021. – Т. 19 – №1. С. 61-77

86. Посохова, С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С. Т. Посохова. – Текст : непосредственный // Вестник СПбУ. Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 6. – Вып. 2. – С. 159-166.

87. Прохода, В. А. Представления студентов и преподавателей вуза об идеальном педагоге/ В. А. Прохода. – Текст : электронный // Социальные явления. – 2015. – №3. – С. 105-110. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-studentov-i-prepodavateley-vuza-ob-idealnom-pedagoge?ysclid=lrnhzt4j3313125142> (дата обращения: 22.11.2021).

88. Психология развития личности. Средний возраст, старение, смерть / Под ред. А. А. Реана. – Москва : Изд-во АСТ, 2007. – 384 с.– Текст : непосредственный.

89. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс; пер. с англ. М. М. Исениной. – Москва : Изд-во Прогресс, 1994. – 479 с. – Текст : непосредственный.

90. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. / Ж. Нюттен. – Москва : Изд-во Смысл, 2004. – 608 с. – Текст : непосредственный

91. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира/ С. Л. Рубинштейн. – Москва : Изд-во АН СССР, 1957 – 288 с. – Текст : непосредственный

92. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2012. – 705 с. – Текст : непосредственный.

93. Руднова, Н. А. Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости : диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.13. / Руднова Наталья Александровна. – Текст : электронный. – Санкт-Петербург, 2019. – 187 с. Режим доступа: <http://www.ipras.ru/engine/documents/document13702.pdf> (дата обращения: 14.02.2023)

94. Рызова, С. В. Влияние прокрастинации на психологическую

адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой психотерапии : диссертация ... кандидата психологических наук: 14.03.11. / Рызова Светлана Владимировна. – Текст : электронный. – Москва, 2019. – 142 с. Режим доступа: <https://cmrvsm.ru/wp-content/uploads/2019/04/Dissertatsiya-Ryzovoj-S.V.-na-sajt.pdf> (дата обращения: 15.02.2023)

95. Сембаева, А. М. Академическая прокрастинация у магистрантов вуза в условиях пандемии COVID-19 / А. М. Сембаева. – Текст : непосредственный // Вестник КазНУ. Серия Педагогические науки. – 2021. – Т. 66, № 1. – С. 35-40

96. Семенова, Ф. О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте / Ф. О. Семенова, А. М. Узденова. – Текст : непосредственный // Научный журнал КубГАУ. – 2012. – № 83 (09). – С. 847-856.

97. Сидорова, А. А. Особенности изменения адаптационного потенциала личности от первого ко второму курсу у учащихся вузов / А. А. Сидорова. – Текст : непосредственный // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2009. – №4 – С. 79-95

98. Скавинская, Е. Н. Исследование связи прокрастинации с копинг-стратегиями бдительности, сверхбдительности и избегания в студенческой среде / Е. Н. Скавинская. – Текст : непосредственный // В сборнике: Образование и наука в современных реалиях. Материалы Межд. науч.-практ. конференции. - Чебоксары, 2017. – С. 239-243

99. Скиннер, Б. Ф. Поведение организмов / Б.Ф. Скиннер; пер. с англ. А. Федорова. – Москва : Изд-во Оперант, 2016. – 368 с. – Текст : непосредственный.

100. Слученкова, К. А. Социально-психологические детерминанты прокрастинации у подростков / К. А. Слученкова. – Текст : электронный // Высшее образование сегодня. – 2019. – № 11. – С. 43-48. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-determinanty->

prokrastinatsii-u-podrostkov?ysclid=lrnhrrp2js700652540 (дата обращения: 16.11.2023).

101. Сманов, Д. А. Когнитивная природа прокрастинации / Д. А. Сманов. – Текст : непосредственный // В сборнике: Личность в норме и патологии. Материалы межд. науч.-практ. конференции. – Челябинск, 2023. – С.110-111

102. Сманов, Д.А. Влияние прокрастинации на нравственные ценности студентов / Д. А. Сманов. – Текст : непосредственный // В сборнике: Духовно-нравственное воспитание в современном образовательном пространстве. Материалы форума. – Челябинск, 2024. – С.148-150

103. Сманов, Д.А. Структура когнитивных свойств личности студентов с различной склонностью к прокрастинации / Д. А. Сманов . – Текст : непосредственный // В сборнике: Век психологии в Ярославле. Материалы Всеросс. конференции. – Ярославль, 2023. – С. 307-310

104. Сманов, Д. А. Когнитивная природа личностной беспомощности: феноменологически близкие категории / Д. А. Сманов. – Текст : непосредственный // Высшее образование сегодня. – 2021. – № 9-10. – С. 23-28

105. Сманов, Д. А. Когнитивные особенности и предикторы прокрастинации / Д. А. Сманов. – Текст : электронный // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2023. – Т. 9. –№2. – С. 3-15. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-osobennosti-i-prediktory-prokrastinatsii?ysclid=lrmi3xga7s180164302> (дата обращения: 19.11.2023).

106. Сманов, Д. А. Когнитивные особенности студента с личностной беспомощностью / Д. А. Сманов. – Текст : непосредственный // В сборнике: Научный потенциал современной молодежи – 2021. Материалы межд. науч. конференции. – Караганда, 2021. – С. 160-168.

107. Сманов, Д. А. Когнитивный компонент в структуре прокрастинации: особенности и смежные понятия / Д. А. Сманов. – Текст :

непосредственный // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2022. – Т. 10, № 4(39). – С. 395-408

108. Сманов, Д. А. Когнитивный компонент личностной беспомощности / Д. А. Сманов. – Текст : непосредственный // International Scientific Review. – 2018. – № 1(40). – С. 66-70.

109. Сманов, Д. А. Современные подходы к изучению феномена прокрастинации в зарубежной и отечественной психологии / Д. А. Сманов. – Текст : непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2022. – № 9. – С. 60-65

110. Сманов, Д. А. Специфика развития когнитивной сферы в юношеском возрасте в современных условиях / Д. А. Сманов. – Текст : непосредственный // В сборнике: Влияние пандемии на развитие образования, науки и культуры. Материалы II науч.-практ. конференции. – Нур-Султан, 2021. – С. 21-25.

111. Сморкалова, Т. Л. Исследование взаимосвязи прокрастинации и эмоционального интеллекта / Т. Л. Сморкалова, Н. Г. Васильева. – Текст : непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 7-3(49). – С. 148-151.

112. Солынин, Н. Е. Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации / Н. Е. Солынин, А. В. Лингурарь. – Текст : непосредственный // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 1. – С.184-188.

113. Тангаров, М. Э. Гендерные особенности проявления прокрастинации / М. Э. Тангаров, А. П. Макарова. – Текст : непосредственный // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-2. – С. 203-204

114. Уолтерс, К. А., Объяснение прокрастинации с позиций теории саморегулирующего научения / К. А. Уолтерс. – Текст : непосредственный // Психология обучения. - 2003. – N 7. – С. 41-42

115. Ушинский, К. Д. Человек как предмет воспитания: опыт

педагогической антропологии. Собрание сочинений в 11 т. / К. Д. Ушинский. – Л.: АПН РСФСР, 1950. – Т. 8. – 776 с. – Текст : непосредственный

116. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер; пер. с англ. А. А. Анистратенко, И. Знаешевой. – Москва : Изд-во ЭКСМО, 2018. – 251 с. – Текст : непосредственный

117. Фрейд, З. Основные психологические теории в психоанализе: очерк истории психоанализа / З.Фрейд. - Санкт-Петербург : Изд-во Алетейя, 1999. – 252 с. – Текст : непосредственный

118. Хабиев, Т. Р. Взаимосвязь метакогнитивных процессов и принятия решений у студентов вузов / Т. Р. Хабиев. – Текст : непосредственный // Современное образование (Узбекистан). – 2022. – № 3(112) – С. 26-34

119. Холодная, М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М. А. Холодная. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2004. – 384 с. – Текст : непосредственный

120. Чеврениди, А. А. Взаимосвязь временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса : диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.00. / Чеврениди Анастасия Андреевна. – Москва, 2019. - 196 с. – Текст : непосредственный.

121. Шадриков, В. Д. Психология деятельности человека / В. Д. Шадриков. – Москва : Изд-во Институт психологии РАН, 2013. – 464 с. – Текст : непосредственный

122. Шадриков, В. Д. Мысль и познание / В. Д. Шадриков. – М. : Логос, 2014. – 240 с. – Текст : непосредственный

123. Шемякина, О. О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов/ О. О. Шемякина. – Текст : электронный // Психология и право. – 2013. – № 4. – С. 99–109. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2013_n4/psylaw_2013_n4_66242.pdf (дата обращения: 30.11.2023).

124. Шистакова, И. Л. Взаимосвязь прокрастинации и

перфекционизма у учителей / И. Л. Шистакова, Н. Н. Карловская. – Текст : непосредственный // В сборнике: Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России: Материалы Всеросс. науч. практ. конф.. – Омск, 2009. – С. 127–130.

125. Шухова, Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии / Н. Шухова. – Новосибирск: НУЦ психологии НГУ. – 1996. – 46 с. – Текст : непосредственный

126. Ясин, М. И. Концепция когнитивной закрытости: история и смежные понятия / М. И. Ясин. – Текст : непосредственный // Вестник КГУ. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26, № 1. – С. 174-181

127. Ясин, М. И. Русскоязычная адаптация опросника Д. Вебстер и А. Круглянки «Стремление к когнитивной закрытости» / М. И. Ясин, О. Е. Хухлаев. – Текст : электронный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2023. – № 20(2). – С. 289-292. Режим доступа: <https://psy-journal.hse.ru/data/2023/06/26/2074949591/20-02-114-131.pdf?ysclid=lrmg2g7d6r918969298> (дата обращения: 30.03.2023).

128. Ackerman, D. S. My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination / D. S. Ackerman, B. L. Gross. // Journal of Marketing education. – 2005. –Т. 27. – No.1. – S. 5-13.

129. Aftab, S. Schemas mediate the link between procrastination and depression: Results from the United States and Pakistan / S. Aftab, J. Klibert, N. Holtzman, K. Qadeer //Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. – 2017. – Т. 35. – S. 329-345.

130. Ainslie, G. Specious reward: a behavioral theory of impulsiveness and impulse control / G. Ainslie //Psychological bulletin. – 1975. – Т. 82. – №. 4. – S. 463.

131. Aitken, M. E. A personality profile of the college student procrastinator / M. E. Aitken. – Pittsburgh : University of Pittsburgh, 1982. – 722 p.

132. Aral, S. Information, technology, and information worker productivity/ S. Aral, E. Brynjolfsson, M. Van Alstyne // Information Systems Research. – 2012. – T. 23. – №. 3(2). – S. 849-867.

133. Arvey, R. The determinants of leadership role occupancy: Genetic and personality factors / R. Arvey, M. Rotundo, W. Johnson, M. McGue // The leadership quarterly. – 2006. – T. 17. – №. 1. – S. 1-20.

134. Atalayin, C. Procrastination and predictor variables among a group of dental students in Turkey / C. Atalayin, M. Balkis, H. Tezel, G. Kayrak //Psychology, Health & Medicine. – 2018. – T. 23. – №. 6. –S. 726-732.

135. Badri, G.R. Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement / G.R. Badri, H. Sabouri, F. Norzad // Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences. – 2011. –Vol. 5(2). – S. 76-82.

136. Balkis, M. Duru, E. Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences / M. Balkis, E. Duru //Journal of Theory & Practice in Education (JTPE). – 2009. – T. 5. – №. 1. – S.18-32

137. Balkis, M., Duru, E. Procrastination and rational/irrational beliefs: A moderated mediation model / M. Balkis, E. Duru //Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. – 2019. – T. 37. – S. 299-315.

138. Bandura, A. Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision-making / A. Bandura, F. J. Jourden //Journal of personality and social psychology. – 1991. – T. 60. – №. 6. – S. 941.

139. Bar-Tal, Y. The effect on mundane decision-making of the need and ability to achieve cognitive structure / Y. Bar-Tal //European Journal of Personality. – 1994. – T. 8. – №. 1. – S. 45-58.

140. Bar-Tal, Y. Who exhibits more stereotypical thinking? The effect of need and ability to achieve cognitive structure on stereotyping / Y. Bar-Tal, A. Guinote // European Journal of personality. – 2002. – T. 16. – №. 4. – S. 313-331.

141. Beck, A. T. Cognitive therapy: Nature and relation to behavior

therapy / A. T. Beck // Behavior therapy. – 1970. – T. 1. – №. 2. – S. 184-200.

142. Beck, B. L. Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping / B. L. Beck, S. R. Koons, D. L. Milgrim // Journal of social behavior and personality. – 2000. – T. 15. – №. 5. – S. 3-13

143. Beery, R. G. Special feature: Fear of failure in the student experience / R. G. Beery // The Personnel and Guidance Journal. – 1975. – T. 54. – №. 4. – S. 191-203.

144. Beswick, G. State orientation and procrastination / G. Beswick, L. Mann // Volition and personality: Action versus state orientation. – 1994. – T. 23. – S. 391-396.

145. Beswick, G. Psychological antecedents of student procrastination / G. Beswick, E. D. Rothblum, L. Mann // Australian psychologist. – 1988. – T. 23. – №. 2. – S. 207-217.

146. Bliss, E. C. Doing it now: A twelve-step program for curing procrastination and achieving your goals / E. C. Bliss. – New York : Scribner's. 1983. – 224 p.

147. Blunt, A. K. Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects / A. K. Blunt, T. A. Pychyl // Personality and Individual Differences. – 2000. – T. 28. – №. 1. – S. 153-167.

148. Bolden, J. Tomorrow is the busiest day of the week: Executive functions mediate the relation between procrastination and attention problems / J. Bolden, J. P. Fillauer // Journal of American College Health. – 2020. – T. 68. – №. 8. – S. 854-863.

149. Bond, M. J. Some correlates of structure and purpose in the use of time / M. J. Bond, N. T. Feather // Journal of personality and social psychology. – 1988. – T. 55. – №. 2. – S. 321-329.

150. Bridges, K. R. Academic procrastination and irrational thinking: A re-examination with context controlled / K. R. Bridges, M. Roig // Personality and

Individual Differences. – 1997. – T. 22. – №. 6. – S. 941-944.

151. Broadbent, J. Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review / J. Broadbent, W. L. Poon // The internet and higher education. – 2015. – T. 27. – S. 1-13.

152. Burka, J. B. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J. B. Burka, L. M. Yuen. – PA : Addison-Wesley, 1983. – 310 p.

153. Burns, D. D. The perfectionist's script for self-defeat / D. D. Burns // Psychology today. – 1980. – T. 14. – №. 6. – S. 34-52.

154. Çapan, B. E. Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students / B. E. Çapan // Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2010. – T. 5. – S. 1665-1671.

155. Cattell, R. B. A biometrics invited paper. Factor analysis: An introduction to essentials II. The role of factor analysis in research / R. B. Cattell // Biometrics. – 1965. – T. 21. – №. 2. – S. 405-435.

156. Cerezo, R. Procrastinating behavior in computer-based learning environments to predict performance: A case study in Moodle / R. Cerezo, M. Esteban, M. Sánchez-Santillán, J. C. Núñez // Frontiers in psychology. – 2017. – T. 8. – S. 1-11.

157. Cerino, E. S. Relationships between academic motivation, self-efficacy, and academic procrastination / E. S. Cerino // Psi Chi Journal of Psychological Research. – 2014. – T. 19. – №. 4. – S. 110-117

158. Chun Chu, A. H. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance / A. H. Chun Chu, J. N. Choi // The Journal of social psychology. – 2005. – T. 145. – №. 3. – S. 245-264.

159. Ciccia, A. H. Adolescent brain and cognitive developments: Implications for clinical assessment in traumatic brain injury / A. H. Ciccia, P. Meulenbroek, L. S. Turkstra // Topics in language disorders. – 2009. – T. 29. – №. 3. – S. 249-265.

160. Cohen, R. J. Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement / R. J. Cohen, M. E. Swerdlik. – New York : McGraw-Hill Education, 2005. – 696 p.
161. Corkin, D. M. The role of the college classroom climate on academic procrastination / D. M. Corkin, L. Y. Shirley, C. A. Wolters, M. Wiesner // Learning and Individual Differences. – 2014. – T. 32. – S. 294-303.
162. Covington, M. V. Self-worth and school learning/ M. V. Covington, R. G. Beery. – New York: Academic Press, 1976. – 166 p.
163. Dewitte S. Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual / S. Dewitte, H. C. Schouwenburg // European Journal of personality. – 2002. – T. 16. – №. 6. – S. 469-489.
164. Díaz-Morales, J. F. An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination / J. F. Díaz-Morales, J. R. Cohen, J. R. Ferrari // Personality and Individual Differences. – 2008. – T. 45. – №. 6. – S. 554-558.
165. Dietz, F. Individual values, learning routines and academic procrastination / F. Dietz, M. Hofer, S. Fries // British Journal of Educational Psychology. – 2007. – T. 77. – №. 4. – S. 893-906.
166. Dinnel, D. L. Family Environment Variables Related to the Development of Failure-Avoidant Patterns / D. L. Dinnel, T. Thompson, J. Hopkins // A poster presented at the annual meeting of the American Psychological Society, New Orleans, LA. – 2002. – 198 p.
167. Dryden, W. Overcoming procrastination/ W. Dryden. – London : Hachette UK, 2021. – 115 p.
168. Dryden, W. Rational emotive behavioural coaching: Distinctive features/ W. Dryden. – Abingdon : Routledge, 2017. – 206 p.
169. Ellis, A. The practice of rational-emotive therapy (RET)/ A. Ellis, W. Dryden. – New York : Springer Publishing Co, 1987. – 280 p.
170. Ellis, A., Knaus, W. J. Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles/ A. Ellis, W. J. Knaus. – New

York: Signet Book, 1977. – 164 p.

171. Feick, D. L. The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem / D. L. Feick, F. Rhodewalt // *Motivation and Emotion*. – 1997. – T. 21. – S. 147-163.

172. Ferrari, J. R. Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics / J. R. Ferrari // *Psychological reports*. – 1991. – T. 68. – №. 2. – S. 455-458.

173. Ferrari, J. R. Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure' / J. R. Ferrari // *European journal of Personality*. – 2001. – T. 15. – №. 5. – S. 391-406.

174. Ferrari, J. R. Trait Procrastination in Academic Settings: An Overview of Students Who Engage in Task Delays / J. R. Ferrari // *Counseling the procrastinator in academic settings*. – Washington: American Psychological Association, 2004. – S. 19-27.

175. Ferrari, J. R. Procrastination and mental health coping: A brief report related to students / J. R. Ferrari, J. F. Díaz-Morales // *Individual differences research*. – 2014. – T. 12. – №. 1. – S. 8-11.

176. Ferrari, J. R. Examining behavioral processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style / J. R. Ferrari, J. F. Dovidio // *Journal of Research in Personality*. – 2000. – T. 34. – №. 1. – S. 127-137.

177. Ferrari, J. R. Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily logs / J. R. Ferrari, S. J. Scher // *Psychology in the Schools*. – 2000. – T. 37. – №. 4. – S. 359-366.

178. Ferrari, J. R. Ego-identity and academic procrastination among university students / J. R. Ferrari, R. N. Wolfe, J. C. Wesley, L. A. Schoff, B. L. Beck // *Journal of College Student Development*. - 1995. - Vol. 36. – S. 361–367

179. Flett, G. L. Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory / G. L. Flett, M. Stainton, P. L. Hewitt, S. B. Sherry, C. H. Lay // *Journal of Rational-Emotive &*

Cognitive-Behavior Therapy. – 2012. – T. 30. – S. 223-236.

180. Frank, L. K. Time perspectives. / L. K. Frank //Journal of Social Philosophy. – 1939. – T. 4. – S. 293 – 312.

181. Freeman, E. K. Extraversion and arousal procrastination: Waiting for the kicks / E. K. Freeman, L. E. Cox-Fuenzalida, I. Stoltenberg // Current Psychology. – 2011. – T. 30. – S. 375-382.

182. Fritzsche, B. A. Individual differences in academic procrastination tendency and writing success / B. A. Fritzsche, B. R. Young, K. C. Hickson // Personality and individual differences. – 2003. – T. 35. – №. 7. – S. 1549-1557.

183. Cognitive control: A study of individual consistencies in cognitive behavior / R. W. Gardner, P. S. Holzman, G. S. Klein [и др.]. –Maddison : International Universities Press, Inc, 1959. – 186 p.

184. Geertman, E. Academic procrastination: the underlying psychological and neurological factors / E. Geertman, A. Valk // Radboud annals of medical students. – 2021. – T. 19. – S. 11-17.

185. Goldstein, K. Abstract and concrete behavior an experimental study with special tests / K. Goldstein, M. Scheerer // Psychological monographs. – 1941. – T. 53. – №. 2. – S. 11-19.

186. Grecco P. R. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: development of a procrastination self-statement inventory / P. R. Grecco. – Fresno : California School of Professional Psychology-Fresno, 1984. – 246 p.

187. Green, L. Minority students' self-control of procrastination / L. Green //Journal of Counseling Psychology. – 1982. – T. 29. – №. 6. – S. 636.

188. Grund, A. Understanding procrastination: A motivational approach / A. Grund, S. Fries //Personality and Individual Differences. – 2018. – T. 121. – S. 120-130.

189. Gustavson, D. E. Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal management and executive function abilities / D. E. Gustavson, A. Miyake, J. K.

Hewitt, N. P. Friedman //Journal of Experimental Psychology: General. – 2015. – T. 144. – №. 6. – S. 1063-1079.

190. Haghbin, M. The complexity of the relation between fear of failure and procrastination / M. Haghbin, A. McCaffrey, T. A. Pynchyl // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. – 2012. – T. 30. – S. 249-263.

191. Hannok, W. Procrastination and motivation beliefs of adolescents: A cross-cultural study/ W. Hannok. – Edmonton: University of Alberta, 2011. – 219 p.

192. Hao, N. Verbal divergent thinking facilitated by a pleasurable incubation interval / N. Hao, M. Liu, Y. Ku, Y. Hu, M. A. Runco //Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. – 2015. – T. 9. – №. 3. – S. 286-296.

193. Harrington, N. It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination / N. Harrington // Personality and Individual Differences. – 2005. – T. 39. – №. 5. – S. 873-883.

194. Harris, N. N. Task procrastination in organizations: A framework for research / N. N. Harris, R. I. Sutton // Human Relations. – 1983. – T. 36. – №. 11. – S. 987-995.

195. Haycock, L. A. The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs / L. A. Haycock. – University of Minnesota, 1993. – 129 p.

196. Haycock, L. A. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety / L. A. Haycock, P. McCarthy, C. L. Skay //Journal of counseling & development. – 1998. – T. 76. – №. 3. – S. 317-324.

197. Hen, M. The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination / M. Hen, M. Goroshit // Current Psychology. – 2020. – T. 39. – №. 2. – S. 556-563.

198. Hill, M. B. A survey of college faculty and student procrastination / M. B. Hill, D. A. Hill, A. E. Chabot, J. F. Barrall //College Student Journal. – 1978. – T. 12. – №. 3. – S. 256-262

199. James, T. Time Line Therapy and the Basis of Personality: and the

basis of personality / T. James. – New York : Crown House Publishing Ltd, 2017.
– 278 p.

200. Janis, I. L. Coping with decisional conflict: An analysis of how stress affects decision-making suggests interventions to improve the process / I. L. Janis, L. Mann // *American Scientist*. – 1976. – T. 64. – №. 6. – S. 657-667.

201. Johnson, J. L. An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination / J. L. Johnson, A. M. Bloom // *Personality and Individual Differences*. – 1995. – T. 18. – №. 1. – S. 127-133.

202. Karatas, H. Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement / H. Karatas // *Anthropologist*. – 2015. – T. 20. – №. 1. – S. 2-9.

203. Keating, D. P. Cognitive and brain development in adolescence / D. P. Keating // *Enfance*. – 2012. – T. 3. – №. 3. – C. 267-279.

204. Kelley, H. H. The processes of causal attribution / H. H. Kelley // *American psychologist*. – 1973. – T. 28. – №. 2. – C. 107-128.

205. Dadmir, Kh. A. (2016). Relationship of Class Management with Educational Intensity of Graduate Students / Kh.A.Dadmir, N. Nastizaie, A. Pourghaz // *Journal of Medical Education Development*. – 2016. – T. 9. – №.23. – S. 10-19.

206. Kim, K. R. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis / K. R. Kim, E. H. Seo // *Personality and Individual Differences*. – 2015. – T. 82. – S. 26-33.

207. Klassen, R. M. Procrastination and motivation of undergraduates with learning disabilities: A Mixed-Methods inquiry / R. M. Klassen, L. L. Krawchuk, S. L. Lynch, S. Rajani // *Learning Disabilities Research & Practice*. – 2008. – T. 23. – №. 3. – S. 137-147.

208. Klein, E. A comprehensive etymological dictionary of the English language / E. Klein. – New York : Elsevier, 1971. – 844 p.

209. Klingsieck, K. B. Procrastination / K. B. Klingsieck // *European psychologist*. – 2013. – T. 18. – №. 1. – S. 24-34.

210. Knaus, W. J. Do it now: How to stop procrastinating / W. J. Knaus–Jamestown: Prentice Hall, 1979. – 209 p.
211. Kruglanski, A. W. Motivated closing of the mind: " Seizing" and "freezing" / A. W. Kruglanski, D. M. Webster //Psychological review. – 1996. – T. 103. – №. 2. – S. 263 -280.
212. Lay, C. H. At last, my research article on procrastination / C. H. Lay //Journal of research in personality. – 1986. – T. 20. – №. 4. – S. 474-495.
213. Lay, C. H. Trait procrastination, time management / C. H. Lay, H. C. Schouwenburg //Journal of social Behavior and personality. – 1993. – T. 8. – №. 4. – S. 647-662.
214. Lay, C. H. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior / C. H. Lay, S. Silverman // Personality and Individual Differences. – 1996. – T. 21. – №. 1. – S. 61-67.
215. Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping/ R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer publishing company, 1984. – 445 p.
216. Li, X. Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination / X. Li, M. Zhou, X. Zhang //The Journal of Genetic Psychology. – 2022. – T. 183. – №. 1. – S. 23-39.
217. Lu, D. Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: A sociodemographic meta-analysis / D. Lu, Y. He, Y. Tan //Frontiers in Psychology. – 2022. – T. 12. – S. 71-94.
218. Mann, L. The decisional procrastination scale. Flinders University of South Australia / L. Mann //Psychology. – 1982. – T. 145. – S. 245-264.
219. McCown, B. Content analyses of the beliefs of academic procrastinators / B. McCown, I. K. Blake, R. Keiser //Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. – 2012. – T. 30. – S. 213-222.
220. McCown, W. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators / W. McCown, T. Petzel, P. Rupert //Personality and Individual Differences. – 1987. – T. 8. – №. 6. – S. 781-786.

221. McIntyre, P. M. Dynamics and treatment of the passive-aggressive underachiever / P. M. McIntyre // *American Journal of Psychotherapy*. – 1964. – Т. 18. – №. 1. – С. 95-108.
222. Meichenbaum, D. Coping with stress as a problem-solving process / D. Meichenbaum, D. Henshaw, N. Himel // *Series in Clinical & Community Psychology: Achievement, Stress, & Anxiety*. – 1982 – №. 10. – С. 127-142.
223. Michinov, N. Procrastination, participation, and performance in online learning environments / N. Michinov, S. Brunot, O. Le Bohec, J. Juhel, M. Delaval // *Computers & Education*. – 2011. – Т. 56. – №. 1. – С. 243-252.
224. Milgram, N. A. Correlates of academic procrastination / N. A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // *Journal of school psychology*. – 1993. – Т. 31. – №. 4. – С. 487-500.
225. Milgram, N. A. Procrastination in daily living / N. A. Milgram // *Psychological Reports*. – 1988. – Т. 63. – №. 3. – С. 752-754.
226. Milgram, N. A. Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability / N. A. Milgram, S. Marshevsky, C. Sadeh // *The Journal of psychology*. – 1995. – Т. 129. – №. 2. – С. 145-155.
227. Milgram, N. A. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / N. A. Milgram, R. Tenne // *European journal of Personality*. – 2000. – Т. 14. – №. 2. – С. 141-156.
228. Missildine W. H. Your inner child of the past / W. H. Missildine. – New York : Simon & Schuster, 1963. – 317 p.
229. Moon, S. M. Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination / S. M. Moon, A. J. Illingworth // *Personality and Individual differences*. – 2005. – Т. 38. – №. 2. – С. 297-309.
230. Muszynski, S. Y. Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology / S. Y. Muszynski, T. J. Akamatsu // *Professional psychology: Research and practice*. – 1991. – Т. 22. – №. 2. – С. 119 – 123.
231. Onwuegbuzie, A. J. Academic procrastination and statistics anxiety / A. J. Onwuegbuzie // *Assessment & Evaluation in Higher Education*. – 2004. – Т.

29. – №. 1. – S. 3-19.

232. Özer, B. U. Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons / B. U. Özer, A. Demir, J. R. Ferrari // *The Journal of social psychology*. – 2009. – T. 149. – №. 2. – S. 241-257.

233. Ozer, B. U. Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students / B. U. Ozer, J. R. Ferrari // *Individual Differences Research*. – 2011. – T. 9. – №. 1. – S. 33-40.

234. Patalano, A. L. The influence of group decision making on indecisiveness-related decisional confidence / A. L. Patalano, Z. LeClair // *Judgment and Decision making*. – 2011. – T. 6. – №. 2. – S. 163-175.

235. Pintrich, P. R. The development of academic self-regulation: The role of cognitive and motivational factors / P. R. Pintrich, A. Zusho // *Development of achievement motivation*. – Academic Press, 2002. – S. 249-284.

236. Popoola, B. I. A study of procrastinatory behaviour and academic performance of undergraduate students in South Western Nigeria / B. I. Popoola // *Journal of Social Sciences*. – 2005. – T. 11. – №. 3. – S. 215-218.

237. Powers, T. A. Self-criticism, goal motivation, and goal progress / T. A. Powers, R. Koestner, D. C. Zuroff // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 2007. – T. 26. – №. 7. – S. 826-840.

238. Pychyl, T. A. Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence / T. A. Pychyl, R. J. Coplan, P. A. M. Reid // *Personality and individual differences*. – 2002. – T. 33. – №. 2. – S. 271-285.

239. Pychyl, T. A. Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue / T. A. Pychyl, G. L. Flett // *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. – 2012. – T. 30. – S. 203-212.

240. Pychyl, T. A. Five days of emotion: an experience sampling study of undergraduate student procrastination / T. A. Pychyl, J. M. Lee, R. Thibodeau, A. Blunt // *Journal of Social Behavior & Personality*. – 2000. – T. 15. – №. 5. – S.

239-254.

241. Rabin, L. A. Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function / L. A. Rabin, J. Fogel, K. E. Nutter-Upham // *Journal of clinical and experimental neuropsychology*. – 2011. – T. 33. – №. 3. – S. 344-357.

242. Ram, N. Comparison of Academic Procrastination and Academic Engagement of Rural and Urban Students in Bojnourd City / N. Ram, Shad B. E. // *Iranian journal of educational sociology*. – 2018. – T. 1. – №. 10. – S. 161-170.

243. Rice, K. G. Perfectionism, procrastination, and psychological distress / K. G. Rice, C. M. E. Richardson, D. Clark // *Journal of counseling psychology*. – 2012. – T. 59. – №. 2. – S. 288-302.

244. Ringenbach, P. T. *Procrastination Through the Ages, a Definitive History*/ P. T. Ringenbach, – Palmer Lake, Colo.: Filter Press, 1971. – 99 p.

245. Rodarte-Luna, B. Sex differences in the relation between statistics anxiety and cognitive/learning strategies /B. Rodarte-Luna, A. Sherry // *Contemporary educational psychology*. – 2008. – T. 33. – №. 2. – S. 327-344.

246. Rorer, L. G. “Deep” RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination / L. G. Rorer // *Cognitive Therapy and Research*. – 1983. – T. 7. – S. 1-9.

247. Rothblum, E. D. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators / E. D. Rothblum, L. J. Solomon, J. Murakami // *Journal of counseling psychology*. – 1986. – T. 33. – №. 4. – S. 387.

248. Sabini, J. Procrastinating / J. Sabini, M. Silver // *Journal for the Theory of Social Behaviour*. – 1981. – T. 11. – №. 2. – S. 207-221.

249. Santyasa, I. W. The Effect of Problem-Based Flipped Learning and Academic Procrastination on Students’ Critical Thinking in Learning Physics in High School / I. W. Santyasa, K. Agustini, I. M. Tegeh // *5th Asian Education Symposium 2020 (AES 2020)*. – Atlantis Press, 2021. – S. 456-462.

250. Schouwenburg, H. C. Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination / H. C. Schouwenburg // *European*

Journal of personality. – 1992. – T. 6. – №. 3. – S. 225-236.

251. Schraw, G. Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning / G. Schraw, K. J. Crippen, K. Hartley // Research in science education. – 2006. – T. 36. – S. 111-139.

252. Schraw, G. Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination / G. Schraw, T. Wadkins, L. Olafson // Journal of Educational psychology. – 2007. – T. 99. – №. 1. – S. 12-24.

253. Schubert Walker, L. J. Overcoming the powerlessness of procrastination / L. J. Schubert Walker, D. W. Stewart // Guidance & Counseling. – 2000. – T. 16. – №. 1. – S. 39-35.

254. Senecal, C. Self-regulation and academic procrastination / C. Senecal, R. Koestner, R. J. Vallerand // The journal of social psychology. – 1995. – T. 135. – №. 5. – C. 607-619.

255. Shell, D. F. The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective beliefs in achievement and self-regulation / D. F. Shell, J. Husman // Contemporary educational psychology. – 2001. – T. 26. – №. 4. – S. 481-506.

256. Shipp, A. J. Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future / A. J. Shipp, J. R. Edwards, L. S. Lambert // Organizational behavior and human decision processes. – 2009. – T. 110. – №. 1. – S. 1-22.

257. Silver, M. Procrastination / M. Silver // Centerpoint. – 1974. – T. 1. – №. 1. – C. 49-54

258. Simpson, J. A. Oxford English dictionary additions series / J. A. Simpson, M. Proffitt, E. S. C Weiner. – New York : Oxford University Press, 1997 – 384 p.

259. Sirois, F. M. Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination–health model / F. M. Sirois // Journal of Behavioral Medicine. – 2015. – T. 38. – S. 578-

589.

260. Sirois, F. M. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion / F. M. Sirois // *Self and Identity*. – 2014. – Т. 13. – №. 2. – S. 128-145.

261. Sirois, F. M. Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping / F. M. Sirois, R. Kitner // *European Journal of Personality*. – 2015. – Т. 29. – №. 4. – S. 433-444.

262. Sirois, F. M. Academic procrastination: Costs to health and well-being / F. M. Sirois, T. A. Pychyl // *110th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois*. – 2002. – Т.2. – S. 9-14.

263. Sirois, F. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self / F. M. Sirois, T. A. Pychyl // *Social and personality psychology compass*. – 2013. – Т. 7. – №. 2. – S. 115-127.

264. Smanov, D. Cognitive Nature of Procrastination / D. Smanov, E. Zabelina. - Текст: непосредственный // *14th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (AHFE): Cognitive Computing and Internet of Things, San Francisco*. – 2023. – Т. 73. – S. 143-151.

265. Solomon, L. J. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates / L. J. Solomon, E. D. Rothblum // *Journal of counseling psychology*. – 1984. – Т. 31. – №. 4. – S. 503-509.

266. Spada, M. M. Metacognitions, emotions, and procrastination / M. M. Spada, K. Hiou, A. V. Nikcevic // *Journal of cognitive psychotherapy*. – 2006. – Т. 20. – №. 3. – S. 319-326.

267. Spear, L. P. Neurobehavioral changes in adolescence / L. P. Spear // *Current directions in psychological science*. – 2000. – Т. 9. – №. 4. – S. 111-114.

268. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? / P. Steel // *Personality and individual differences*. – 2010. – Т. 48. – №. 8. – S. 926-934.

269. Steel, P. The measurement and nature of procrastination / P. Steel // *Sciences and Engineering*. – 2002–Т.63 – №3(b). – S.15-99.

270. Steel, P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel //Psychological bulletin. – 2007. – T. 133. – №. 1. – S. 65-94.
271. Steel, P. Procrastination and personality, performance, and mood / P. Steel, T. Brothen, C. Wambach //Personality and individual differences. – 2001. – T. 30. – №. 1. – S. 95-106.
272. Steel, P. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited / P. Steel, K. B. Klingsieck //Australian Psychologist. – 2016. – T. 51. – №. 1. – S. 36-46.
273. Steel, P. Integrating theories of motivation / P. Steel, C. J. König //Academy of management review. – 2006. – T. 31. – №. 4. – S. 889-913.
274. Stöber, J. Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression / J. Stöber, J. Joormann //Cognitive therapy and research. – 2001. – T. 25. –S. 49-60.
275. Szalavitz M. Tapping potential: Stand and deliver / M. Szalavitz // Psychol Today. – 2003. – №50. –S. 4-9
276. Tibbett, T. P. The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality /T. P. Tibbett, J. R. Ferrari // Personality and individual differences. – 2015. – T. 82. – S. 175-184.
277. Tice, D. M. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling / D. M. Tice, R. F. Baumeister //Psychological science. – 1997. – T. 8. – №. 6. – S. 454-458.
278. Tice, D. M. Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! / D. M. Tice, E. Bratslavsky, R. F. Baumeister //Journal of personality and social psychology. – 2001. – T. 80. – №. 1. – S. 53-67.
279. Tuckman, B. W. The development and concurrent validity of the procrastination scale / B. W. Tuckman // Educational and psychological measurement. – 1991. – T. 51. – №. 2. – S. 473-480.
280. Tuckman, B. W., Sexton, T. L. The Relation between Beliefs and

Self-Regulated Performance/ B. W. Tuckman, T. L. Sexton. – San Francisco: CA, 1989. – 15 p.

281. Tversky, A. Advances in prospect theory: Cumulative representation of uncertainty / A. Tversky, D. Kahneman //Journal of Risk and uncertainty. – 1992. – T. 5. – S. 297-323.

282. Tversky, A. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases: Biases in judgments reveal some heuristics of thinking under uncertainty / A. Tversky, D. Kahneman //Science. – 1974. – T. 185. – №. 4157. – S. 1124-1131.

283. Uzun, B. Relationship between academic procrastination and self-control: the mediational role of self-esteem / B. Uzun, S. LeBlanc, J. R. Ferrari //College Student Journal. – 2020. – T. 54. – №. 3. – S. 309-316.

284. Van Hooft, E. A. Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, action control, and procrastination / E. A. Van Hooft, M. P. Born, T. W. Taris, H. van der Flier, R. W. Blonk //Journal of Vocational Behavior. – 2005. – T. 66. – №. 2. – S. 238-256.

285. Visser, L. Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: students' views on factors influencing their learning / L. Visser, F. A. J. Korthagen, J. Schoonenboom //Frontiers in psychology. – 2018. – T. 9. – S. 1-15.

286. Walen, S. R. A practitioner's guide to rational-emotive therapy / S. R. Walen, R. DiGiuseppe, W. Dryden. – New York : Oxford University Press, 1992. – 377 p.

287. Watson, D. C. Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis / D. C. Watson //Personality and individual differences. – 2001. – T. 30. – №. 1. – S. 149-158.

288. Webster, D. M. Individual differences in need for cognitive closure / D. M. Webster, A. W. Kruglanski //Journal of personality and social psychology. – 1994. – T. 67. – №. 6. – S. 1049-1061.

289. Wellisch, D. K. Predicting major depression in brain tumor patients / D. K. Wellisch, T. A. Kaleita, D. Freeman, T. Cloughesy, J. Goldman //Psycho-

Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer. – 2002. – T. 11. – №. 3. – S. 230-238.

290. Werner, H. Abnormal and subnormal rigidity / H. Werner //The Journal of Abnormal and Social Psychology. – 1946. – T. 41. – №. 1. – S. 15-24.

291. Wesley, J. C. Effects of ability, high school achievement, and procrastinatory behavior on college performance / J. C. Wesley // Educational and Psychological Measurement. – 1994. – T. 54. – №. 2. – S. 404-408.

292. Wessman, A. E. Personality and the subjective experience of time / A. E. Wessman //Journal of Personality Assessment. – 1973. – T. 37. – №. 2. – S. 103-114.

293. Wilde, J. The relationship between frustration intolerance and academic achievement in college / J. Wilde //International Journal of Higher Education. – 2012. – T. 1. – №. 2. – S. 1-8.

294. Wolters, C. A. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective / C. A. Wolters //Journal of educational psychology. – 2003. – T. 95. – №. 1. – S. 179-187.

295. Wyk, L. V. The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher / L. V. Wyk - Pretoria : Universitas of Pretoria, 2004. – 112 p.

296. Zabelina, E. Time perspective as a predictor of procrastination / E. Zabelina, Y. U. Chestyunina, I. Trushina, E. Vedeneyeva // Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2018. – T. 238. – S. 87-93.

297. Zarrin, S. A. Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation / S. A. Zarrin, E. Gracia, M. P. Paixão //Educational Sciences: Theory & Practice. – 2020. – T. 20. – №. 3. – S. 34-43.

298. Zimbardo, P. G. Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use / P. G. Zimbardo, J. N Boyd //Basic and applied social psychology. – 1999. – T. 21. – №. 2. – S. 149-164.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1 - Корреляционные связи в группе с низким уровнем прокрастинации

| | КТФ | ДоС | ДоД | ФТ | ИрС | Бд | Пот | ОПр | Сбд | ОнП | ОнН | ОнБ | Пртз | СО | Пл | Цл | Нтч | Фкс | Сгз | ОнД | ИзП | Бсп | Прц | НСС | Рф | Рг |
|------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| КЗ | 0,065 | ,331** | ,341** | -0,083 | 0,084 | -0,119 | 0,035 | 0,197 | 0,059 | 0,097 | -,241* | -0,084 | -,344** | -,305* | -,344** | -,336** | -,323** | -0,230 | -0,165 | -,318** | -0,082 | 0,059 | 0,141 | -0,073 | -0,024 | -0,036 |
| КТФ | 1,000 | ,511** | ,351** | ,550** | ,394** | 0,012 | -0,132 | -0,033 | -0,196 | -,305* | 0,022 | -0,160 | ,299* | ,314** | 0,004 | 0,081 | 0,106 | -0,064 | -,252* | -0,141 | -,243* | -,265* | -0,232 | -,274* | 0,098 | -,420** |
| ДоС | | 1,000 | ,460** | ,248* | ,411** | -0,144 | -0,098 | 0,018 | -,262* | -0,097 | -0,133 | -,248* | 0,047 | 0,141 | -0,172 | -0,207 | -0,231 | -0,207 | -0,168 | -,383** | -0,194 | -0,181 | -0,024 | -0,154 | -0,130 | -0,216 |
| ДоД | | | 1,000 | ,309** | ,306* | -0,012 | 0,004 | -0,018 | -,317** | -0,053 | -0,074 | -0,088 | 0,028 | 0,132 | -0,144 | -0,083 | -0,156 | -0,050 | -0,030 | -0,154 | -,269* | -0,098 | -0,121 | -0,217 | -0,047 | -,242* |
| ФТ | | | | 1,000 | ,376** | ,242* | -0,177 | -0,077 | -,484** | -,396** | 0,235 | -0,113 | ,353** | ,440** | 0,129 | 0,085 | 0,052 | 0,061 | -0,205 | -0,014 | -,479** | -,465** | -,467** | -,467** | 0,029 | -,519** |
| ИрС | | | | | 1,000 | 0,055 | -,243* | -0,144 | -,389** | -,247* | 0,179 | -,323** | 0,104 | ,238* | 0,094 | -0,126 | -0,064 | 0,078 | -,266* | -0,137 | -,475** | -,371** | -,243* | -,325** | -0,027 | -,381** |
| Бд | | | | | | 1,000 | 0,070 | -0,160 | -0,076 | -,271* | ,346** | -0,068 | 0,137 | 0,064 | ,363** | 0,126 | 0,195 | 0,188 | 0,036 | 0,217 | -0,186 | -0,110 | -,368** | -0,184 | 0,109 | -0,055 |
| Пот | | | | | | | 1,000 | ,438** | ,325** | 0,104 | -0,169 | -0,057 | -0,014 | -0,166 | -0,127 | -0,090 | -0,029 | -0,234 | 0,101 | -0,091 | 0,179 | ,242* | 0,218 | ,327** | 0,025 | ,295* |
| ОПр | | | | | | | | 1,000 | ,353** | 0,069 | -0,216 | -0,089 | -0,093 | -0,123 | -,306** | -,245* | -0,028 | -,280* | -0,154 | -,379** | ,241* | ,405** | ,331** | ,341** | -0,018 | ,244* |
| Сбд | | | | | | | | | 1,000 | ,272* | -,310** | 0,183 | -0,159 | ,317** | -0,196 | -0,093 | 0,080 | -0,149 | 0,130 | -0,041 | ,510** | ,562** | ,429** | ,499** | 0,060 | ,571** |
| ОнП | | | | | | | | | | 1,000 | -0,179 | ,442** | -,323** | -,469** | -,325** | -0,136 | -0,033 | -0,102 | 0,180 | -0,005 | ,485** | ,438** | ,327** | ,386** | 0,078 | ,296* |
| ОнН | | | | | | | | | | | 1,000 | 0,061 | 0,118 | 0,174 | ,540** | ,236* | ,256* | ,416** | 0,123 | 0,169 | -,295** | -,267** | -,566** | -,341** | 0,146 | -,276* |
| ОнБ | | | | | | | | | | | | 1,000 | -0,021 | -0,204 | -0,072 | 0,064 | 0,045 | 0,154 | ,271* | 0,086 | ,346** | ,307** | 0,022 | 0,161 | ,291* | 0,219 |
| Пртз | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,715** | ,252* | 0,017 | 0,187 | 0,214 | -0,131 | -0,035 | -0,182 | -0,202 | -0,211 | -,321** | -0,104 | -0,175 |
| СО | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,260* | 0,103 | 0,221 | 0,162 | -0,138 | -0,132 | -0,218 | -0,199 | -0,158 | -,375** | 0,011 | -,245* |
| Пл | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,296* | ,311** | ,526** | 0,131 | ,378** | -0,075 | -0,138 | -,426** | -0,161 | -0,032 | -0,044 |
| Цл | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,598** | ,508** | ,292* | ,518** | 0,088 | -0,092 | -0,073 | 0,137 | 0,151 | -0,117 |
| Нтч | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,433** | 0,139 | ,310** | 0,164 | -0,036 | -0,069 | 0,082 | 0,161 | 0,061 |
| Фкс | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,422** | ,367** | 0,052 | -0,065 | -,283* | -0,083 | 0,107 | -0,126 |
| Сгз | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,284* | ,305* | 0,165 | -0,069 | 0,195 | 0,209 | 0,111 |
| ОнД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | 0,050 | -0,096 | -0,128 | -0,006 | -0,048 | 0,066 |
| ИзП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,735** | ,653** | ,715** | 0,219 | ,542** |
| Бсп | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,628** | ,598** | 0,104 | ,463** |
| Прц | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,606** | 0,022 | ,464** |
| НСС | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | 0,189 | ,518** |
| Рф | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | 0,000 |
| Рг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 |

Примечание: условные обозначения: СО - самооценка; НСС – непереносимость стрессовых ситуаций; Рг – ригидность; ДоД – долженствование по отношению к другим; Сбд - сверхбдительность; Бсп - беспокойство; ДоС - долженствование по отношению к себе; ФТ- фрустрационная толерантность; ИрС – иррациональная самооценка; Бд – бдительность; Пот – Избегание; ОПр – откладывание принятия решения; Сбд – сверхбдительность; ОнП – ориентация на прошлое; ОнН – ориентация на настоящее; ОнБ – ориентация на будущее; Пртз – уровень притязаний; Пл – плановность; Цл – целеустремленность; Нтч- настойчивость; Фкс – фиксация; Сгз – самоорганизация; ОнД – ориентация на действительность; ИзП – избегающее поведение; Бсп – беспокойство; Прц – когнитивная переоценка; Рф – рефлексия. «*»- р < 0. 05; «**» р < 0. 01,Значимые отличительные корреляции отмечены серым цветом.

Таблица 2 - Корреляционные связи в группе с высоким уровнем прокрастинации

| | КТФ | ДоС | ДоД | ФТ | ИрС | Бд | Избг | ОПр | Сбд | ОнП | ОнН | ОнБ | Пртз | СО | Пл | Цл | Нтч | Фкс | Сгз | ОнД | ИзП | Бсп | Прц | НСС | Рф | Рг |
|------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|
| КТФ | 1,000 | ,499** | ,288** | ,616** | ,321** | -,416** | -0,171 | -,329** | -,339** | -,417** | 0,012 | -0,199 | -0,138 | ,297** | 0,187 | ,242* | ,248* | 0,018 | -,269** | 0,167 | -,384** | -,352** | -,244* | -,236* | 0,125 | -0,144 |
| ДоС | | 1,000 | ,272** | ,295** | ,462** | -,213* | -0,169 | -,277** | -,302** | -,210* | 0,013 | -0,141 | -0,124 | ,281** | 0,095 | 0,128 | 0,116 | 0,053 | -0,078 | 0,196 | -,207* | -,213* | -,220* | -0,068 | 0,067 | -0,187 |
| ДоД | | | 1,000 | ,295** | ,291** | 0,006 | 0,020 | -0,186 | 0,008 | 0,133 | ,212* | 0,062 | -,286** | -0,114 | 0,048 | -0,089 | -0,092 | -0,133 | -0,072 | -0,140 | -0,038 | -0,059 | 0,033 | -0,050 | -0,142 | -0,024 |
| ФТ | | | | 1,000 | ,581** | -,210* | -,380** | -,344** | -,505** | -,272** | ,243* | -0,102 | -0,109 | ,273** | 0,180 | -0,020 | 0,014 | 0,109 | -0,020 | 0,073 | -,500** | -,496** | -,448** | -,393** | 0,014 | -,362** |
| ИрС | | | | | 1,000 | -0,096 | -,357** | -,326** | -,428** | -0,063 | 0,189 | -0,115 | -0,101 | ,207* | 0,037 | -0,061 | -0,084 | 0,092 | 0,054 | -0,055 | -,381** | -,325** | -,312** | -,274** | -0,125 | -,412** |
| Бд | | | | | | 1,000 | 0,186 | ,210* | ,402** | ,502** | 0,111 | 0,166 | 0,034 | -,299** | -0,011 | -0,178 | -0,154 | 0,110 | 0,153 | 0,010 | 0,178 | ,224* | 0,045 | ,232* | -0,104 | 0,121 |
| Избг | | | | | | | 1,000 | ,600** | ,678** | ,290** | -,271** | ,231* | -0,099 | -,452** | -,233* | -0,125 | -0,118 | -0,122 | 0,000 | -0,107 | -,476** | ,279** | ,480** | ,390** | 0,074 | ,362** |
| ОПр | | | | | | | | 1,000 | ,539** | ,300** | -0,091 | 0,195 | 0,051 | -,312** | -0,032 | -0,171 | 0,019 | 0,123 | 0,080 | 0,000 | ,392** | ,287** | ,280** | ,249* | 0,028 | ,233* |
| Сбд | | | | | | | | | 1,000 | ,452** | -0,135 | ,340** | -0,175 | -,491** | -,225* | -0,028 | -0,022 | -0,112 | 0,038 | -0,118 | -,536** | ,464** | ,443** | ,402** | -0,003 | ,457** |
| ОнП | | | | | | | | | | 1,000 | ,208* | ,330** | 0,145 | -,212* | -0,154 | -0,178 | -0,099 | 0,072 | ,240* | -,259* | ,481** | ,482** | ,376** | ,408** | -0,123 | 0,163 |
| ОнН | | | | | | | | | | | 1,000 | ,374** | 0,176 | 0,199 | ,453** | -0,116 | -0,103 | 0,153 | ,260* | -0,120 | -0,112 | 0,056 | -,216* | -0,109 | 0,130 | -,247* |
| ОнБ | | | | | | | | | | | | 1,000 | 0,080 | -0,055 | -0,060 | 0,009 | 0,067 | 0,159 | ,331** | -0,028 | ,308** | ,362** | ,317** | ,240* | 0,136 | 0,134 |
| Пртз | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,629** | 0,134 | -0,084 | 0,005 | 0,146 | 0,081 | 0,066 | -0,040 | -0,018 | -0,081 | 0,020 | -0,081 | -0,091 |
| СО | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,265** | ,287** | ,302** | ,280** | -0,003 | 0,186 | -,343** | -,205** | -,324** | -0,183 | 0,159 | -,278** |
| Пл | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | 0,127 | ,203* | ,281** | 0,019 | 0,195 | -0,165 | -0,086 | -,211* | -0,168 | ,266** | -0,113 |
| Цл | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,725** | 0,118 | -0,161 | ,317** | 0,083 | 0,169 | 0,039 | 0,142 | ,374** | 0,056 |
| Нтч | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,422** | 0,012 | ,342** | ,205* | ,219* | 0,107 | ,210* | ,450** | 0,149 |
| Фкс | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,567** | 0,140 | 0,017 | 0,109 | 0,040 | 0,082 | ,313** | 0,029 |
| Сгз | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | -0,199 | 0,046 | 0,174 | 0,005 | 0,035 | 0,168 | 0,022 |
| ОнД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | -0,144 | -,226* | -0,074 | -0,101 | 0,153 | -0,041 |
| ИзП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,751** | ,719** | ,686** | 0,048 | ,461** |
| Бсп | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,575** | ,668** | 0,119 | ,401** |
| Прц | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | ,661** | -0,033 | ,458** |
| НСС | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | 0,020 | ,533** |
| Рф | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 | 0,115 |
| Рг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000 |

Примечание: условные обозначения: СО - самооценка; НСС – непереносимость стрессовых ситуаций; Рг – ригидность; ДоД – долженствование по отношению к другим; Сбд - сверхбдительность; Бсп - беспокойство; ДоС - долженствование по отношению к себе; ФТ- фрустрационная толерантность; ИрС – иррациональная самооценка; Бд – бдительность; ПОт – Избегание; ОПр – откладывание принятия решения; Сбд – сверхбдительность; ОнП – ориентация на прошлое; ОнН – ориентация на настоящее; ОнБ – ориентация на будущее; Пртз – уровень притязаний; Пл – плановность; Цл – целеустремленность; Нтч- настойчивость; Фкс – фиксация; Сгз – самоорганизация; ОнД – ориентация на действительность; ИзП – избегающее поведение; Бсп – беспокойство; Прц – когнитивная переоценка; Рф – рефлексия. «*»- p < 0. 05; «**» p < 0. 01, Значимые отличительные корреляции отмечены серым цветом.

Таблица 1 – Введенные/удаленные переменные^{a,b,c,d}

| Шаг | Введено | Удалено | Лямбда Уилкса | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|---------|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|
| | | | Статистика | ст. св. 1 | ст. св. 2 | ст. св. 3 | Точное F | | | Значимость |
| | | | | | | | Статистика | ст. св. 1 | ст. св. 2 | |
| 1 | ориент_настоящее | | ,824 | 1 | 2 | 308,000 | 32,913 | 2 | 308,000 | ,000 |
| 2 | избегание | | ,725 | 2 | 2 | 308,000 | 26,789 | 4 | 614,000 | ,000 |
| 3 | бдительность | | ,669 | 3 | 2 | 308,000 | 22,703 | 6 | 612,000 | ,000 |
| 4 | итог_закрытие | | ,638 | 4 | 2 | 308,000 | 19,216 | 8 | 610,000 | ,000 |
| 5 | фрустрационная толерантность | | ,615 | 5 | 2 | 308,000 | 16,741 | 10 | 608,000 | ,000 |
| 6 | самоорганизация | | ,588 | 6 | 2 | 308,000 | 15,373 | 12 | 606,000 | ,000 |

На каждом шаге вводится переменная, минимизирующая общую лямбду Уилкса.

a. Максимальное число шагов равно 42.

b. Минимальное частное F для ввода - это 3.84.

c. Максимальное частное F для удаления - это 2.71.

d. Уровень F, допуск или VIN недостаточны для дальнейших вычислений.

Таблица 2 - Переменные в анализе

| Шаг | Переменные | Толерантность | F-исключения | λ -Уилкса |
|-----|------------------------------|---------------|--------------|-------------------|
| 1 | Ориентация на настоящее | 1,000 | 32,913 | |
| 2 | Ориентация на настоящее | 0,987 | 21,630 | 0,827 |
| | Избегание | 0,987 | 20,967 | 0,824 |
| 3 | Ориентация на настоящее | 0,943 | 12,202 | 0,722 |
| | Избегание | 0,958 | 25,136 | 0,779 |
| | Бдительность | 0,935 | 12,777 | 0,725 |
| 4 | Ориентация на настоящее | 0,855 | 5,673 | 0,662 |
| | Избегание | 0,953 | 25,905 | 0,746 |
| | Бдительность | 0,925 | 14,137 | 0,697 |
| | Когнитивная закрытость | 0,905 | 7,431 | 0,669 |
| 5 | Ориентация на настоящее | 0,848 | 4,398 | 0,633 |
| | Избегание | 0,928 | 19,641 | 0,694 |
| | Бдительность | 0,925 | 13,938 | 0,671 |
| | Когнитивная закрытость | 0,888 | 8,912 | 0,651 |
| | Фрустрационная толерантность | 0,947 | 5,718 | 0,638 |
| 6 | Ориентация на настоящее | 0,823 | 2,422 | 0,597 |
| | Избегание | 0,922 | 16,373 | 0,651 |
| | Бдительность | 0,905 | 10,024 | 0,627 |
| | Когнитивная закрытость | 0,888 | 8,234 | 0,620 |
| | Фрустрационная толерантность | 0,932 | 7,035 | 0,615 |
| | Самоорганизация | 0,916 | 6,983 | 0,615 |