

На правах рукописи



СМАНОВ ДАСТАН АБДРАХМАНОВИЧ

КОГНИТИВНЫЕ МАРКЕРЫ И ПРЕДИКТОРЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Специальность: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Челябинск, 2024

Работа выполнена на кафедре психологии института образования и практической психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Челябинский государственный университет»

Научный руководитель: **Забелина Екатерина Вячеславовна**, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии института образования и практической психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Челябинский государственный университет», г. Челябинск

Официальные оппоненты: **Духновский Сергей Витальевич**, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры юридической психологии федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Санкт-Петербург

Ведущая организация: **Васюра Светлана Александровна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Удмуртский государственный университет», г. Ижевск

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донской государственный технический университет», г. Ростов-на-Дону

Защита состоится 4 июня 2024 года в 12:00 часов на заседании диссертационного совета 33.2.028.05 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук при ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» по адресу: 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 108/1, ауд. 315 (зал Г.Г. Мельниченко).

Отзывы об автореферате направлять по адресу: 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 108/1, диссертационный совет 33.2.028.05 (ученый секретарь). С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» по адресу: 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 108/1, а также на сайте <https://yspu.org>

Автореферат разослан «__» _____ 2024 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
доктор психологических наук, доцент



Ю.Н. Слепко

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность 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. 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, или откладывание дел на потом, является все более распространенной проблемой в современном обществе и мире. Это явление не только негативно влияет на производительность и качество жизни людей, но также может привести к серьезным последствиям – проблемам в учёбе, работе и личной жизни. Наиболее заметны проявления прокрастинации в рамках учебной деятельности студентов (так называемая академическая прокрастинация), где сроки и критерии выполнения заданий имеют четко выраженный характер (P. R. Pintrich, A. Zusho). Для большинства студентов прокрастинация является серьезной проблемой, поскольку откладывание выполнения обязательных заданий, подготовки к зачетам и экзаменам приводит к неудовлетворительным оценкам, задолженности по академическим дисциплинам и риску отчисления из вуза. Кроме того, это может стать поведенческой привычкой, снижающей эффективность профессиональной деятельности в будущем.

Будучи сложным и многогранным феноменом, прокрастинация создает ряд проблем личностного уровня, 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* ее 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. В большинстве зарубежных работ для изучения прокрастинации используется когнитивный подход, включающий 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 этот феномен 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 (Т.А. 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 (C. Atalayin, M. Balkis, H. Tezel, G. Kayrak).

Отечественные исследователи к когнитивной составляющей прокрастинации относят свойства интернальности, дезадаптивных убеждений, временную перспективу (С.В. Рызова), представления о времени, locus контроля, иррациональные убеждения (Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова), рефлексию (А.А. Чевренеди) 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 выборку России и постсоветского пространства. 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.

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.

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.

Теоретико-методологической основой диссертационного исследования явились *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. Борусяк, 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. Чевренеди, Н. Шухова и др.); *когнитивный подход к изучению прокрастинации* (А. Ellis, W. J. Knaus, J. V. Burka, L.M. Yuen, M.E. Aitken, J.R. Ferrari, C.H. Lay, W.G. McCown, N. Milgram, T.A. Pynchl, R., E.D. Rothblum, L.J. Solomon, P. Steel, B. 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. Для проверки выдвинутых гипотез в диссертационной работе применялся ряд общенаучных методов: теоретический анализ литературных источников, сравнение и синтез методологических и эмпирических разработок. Эмпирическое исследование было проведено с помощью следующих психодиагностических методик: «Шкала общей прокрастинации К. Лэй» в адаптации О.С. Виндекер и М.В. Останиной, методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса, методика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, Мельбурнский опросник принятия решения (МОПР), Шкала временного фокуса (А. Шипп и др., 2009), методика «Стремление к когнитивной закрытости», разработанный А. Круглянски (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 и факторный анализ, дискриминантный анализ.

Этапы исследования. В соответствии с целью и поставленными

задачами, исследовательская работа проводилась в несколько этапов.

На первом этапе (2020-2021 гг.) был проведен теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований, посвященных изучению прокрастинации, ее когнитивной природы, специфики прокрастинации в студенческом возрасте. На основании теоретического анализа была выдвинута гипотеза, определены цель и задачи эмпирического исследования. На втором этапе (2022-2023 гг.) было выполнено основное эмпирическое исследование по изучению когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации, включающее организацию исследования, формирование выборки и психодиагностику испытуемых. На третьем этапе (2023 г.) была проведена обработка и интерпретация результатов, полученных в ходе исследования, сформулированы обобщающие выводы и завершено оформление диссертации.

Эмпирическая база исследования. Исследование было проведено на базе Челябинского государственного университета (Россия) и Костанайского инженерно-экономического университета имени М. Дулатова (Казахстан). В нем приняли участие 311 студентов различных курсов (140 девушек и 171 юноша), обучающихся по следующим направлениям: психология, география, специальное (дефектологическое) образование, биология, туризм, инженерные специальности. Возраст испытуемых, представленных в выборке: от 18 до 26 лет.

Достоверность результатов и выводов исследования обеспечена теоретической и 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 результатами исследования с уже имеющимися данными из отечественных и зарубежных работ.

Научная новизна исследования заключается в попытке системно рассмотреть когнитивные особенности и предикторы прокрастинации в студенческом возрасте. Впервые рассмотрены когнитивные характеристики, которые ранее не изучались в рамках исследования прокрастинации, – это когнитивная закрытость, ригидность, временной фокус. Впервые выявлены особенности структуры когнитивной сферы студентов с высоким уровнем прокрастинации. Впервые определен комплекс когнитивных характеристик, выступающих в качестве предикторов прокрастинации у студентов, а именно стремление к когнитивной закрытости, низкая фрустрационная толерантность, слабая бдительность, избегание и низкие показатели самоорганизации деятельности.

Теоретическая значимость исследования. Исследование развивает теоретические представления о когнитивных механизмах, лежащих в основе прокрастинации. Обобщены и систематизированы представления о когнитивных детерминантах откладывания дел, изучены и систематизированы

когнитивные феномены, связанные с проявлениями прокрастинации. Расширено предметное поле когнитивного компонента прокрастинации за счет включения в него новых свойств и характеристик (когнитивная закрытость, ригидность, временной фокус, рефлексия). Получены уникальные данные о наличии в когнитивной сфере личности с различным уровнем прокрастинации специфических характеристик. На эмпирическом материале обнаружено психологическое своеобразие когнитивной структуры у студентов, склонных к прокрастинации. Установлены когнитивные параметры, предсказывающие наличие высокого или низкого уровня прокрастинации, определена их значимость и направленность.

Практическая значимость исследования. Результаты и выводы, содержащиеся в диссертационной работе, могут быть использованы в качестве рекомендаций преподавателям и психологам высших учебных заведений при планировании и организации учебного процесса, а также могут применяться при проведении индивидуальных консультаций со студентами. Полученные данные о маркерах и предикторах прокрастинации могут быть использованы в образовательных курсах по психологии личности, педагогической психологии, психологии труда, а также учтены при создании и реализации программ адаптации к обучению в ВУЗе. Комплекс диагностических методик, примененный в данной работе, может быть полезен для проведения диагностической и коррекционной работы со студентами с проблемами прокрастинирования, в том числе с помощью когнитивной терапии.

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 (перекалывание 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 и, следовательно, могут быть использованы в целях диагностики, профилактики и коррекционной работы с ними.

Соответствие паспорту научной специальности.

Положения и выводы, отраженные в диссертации, соответствуют п. 8 «Сознание и познавательные процессы. Когнитивная психология», п. 21 «Временная перспектива. Психологическое время. Антиципация и образы будущего. Вероятностное прогнозирование. Конструирование будущего», п. 23. «Деятельность, ее генезис, структура, динамика и регуляция. Виды деятельности. Психология активности. Надситуативная и интеллектуальная активность. Неадаптивные виды активности. Действия. Цели и целеобразование. Задачи в структуре деятельности. Принятие решений. Уровень притязаний. Психология ошибки. Психология установки. Психология риска» паспорта научной специальности ВАК 5.3.1 «Общая психология, психология личности, история психологии». Содержание целей, предмета, объекта, а также результатов эмпирического исследования подтверждают соответствие.

Апробация работы.

Основные результаты диссертационного исследования обсуждались 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.

Диссертация включает в себя введение, три основные главы, выводы, заключение, список литературы и приложения. В работе использовано 19 таблиц, 8 рисунков, 2 приложения. Объем работы 183 страниц, без учета приложений. Список использованной литературы включает 298 наименований, из них 171 на английском языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обоснована актуальность темы исследования, определены объект, предмет, цель, задачи, выдвинуты гипотезы и положения, выносимые на защиту, раскрыты методологические основы и методы исследования. Сформулированы научная новизна, теоретическая и практическая значимость анализируемой проблемы. Обоснованы достоверность и надежность полученных результатов, представлены данные об апробации результатов исследования.

В **первой главе «Теоретические подходы к изучению когнитивной сферы личности, склонной к прокрастинации»** осуществлен теоретический анализ научной литературы по проблеме и рассмотрены основные теоретико-методологические тенденции исследования прокрастинации и ее когнитивной составляющей в зарубежной и отечественной психологии.

В параграфе 1.1 «Проблема прокрастинации как предмет психологического исследования» проанализированы основные подходы к исследованию феномена прокрастинации в зарубежной и отечественной психологии, а также представлен анализ ее основных направлений изучения.

В зарубежной психологии проблемы исследования прокрастинации широко обсуждаются в работах М. Silver, А. Ellis, W.J. Knaus, J.B. Burka, L.M. Yuen, M. Aitken, L.J. Solomon, E.D. Rothblum, С.Н. Lay, В.В. Tuckman, T.L. Sexton, N.A. Milgram, J.R. Ferrari, G. Beswick, L. Mann, Т.А. Pychyl, Balkis, E. Duru, P. Steel, K.B. Klingsieck, T. Brothen, С. Wambach, M. Haghbin, В. I. Popoola, А. McCaffrey, Т.А. Pychyl. Несмотря на различные концептуальные подходы к прокрастинации большинство исследователей сходятся во мнении о наличии ее основных существенных признаков, к которым относятся осознанная задержка или откладывание выполнения задачи, иррациональность (отсутствие логической или разумной обоснованности), негативные или положительные последствия и эмоциональный дискомфорт.

Наиболее распространенными направлениями исследования прокрастинации являются вопросы **дефицита или сбоя саморегуляции личности** (F.M. Sirois, D.M. Tice, E. Bratslavsky, R. F. Baumeister, S. Dewitte, H.C. Schouwenburg, B.A. Fritzsche, B.R. Young,), выражающие приоритет краткосрочных удовольствий над долгосрочными целями и **мотивационных аспектов** прокрастинации (P. Steel, C.J. König, T. A. Pychyl, R.M. Klassen, L.L.

Krawchuk, S.L. Lynch), утверждающими, что сама по себе прокрастинация вовсе не «иррациональна», а возникает, когда люди преследуют цели, не соответствующие их личным ценностям и базовым потребностям.

Анализ научной литературы позволяет заключить, что современные исследования прокрастинации отличаются значительным многообразием подходов и различных трактовок этого феномена. При этом, хотя большинство исследователей в структуре прокрастинации выделяют мотивационный, поведенческий, эмоциональный и когнитивный 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 параграфе 1.2 «Научные представления о когнитивных феноменах, связанных с прокрастинацией» рассмотрены основные теоретические и методологические аспекты когнитивной составляющей прокрастинации в отечественных и зарубежных научных школах, а также представлены современные концептуальные направления, касающиеся изучения когнитивной природы откладывания дел на потом.

Как показывает анализ научной литературы, в современных исследованиях когнитивной сферы прокрастинации существуют различные концепции, которые по-разному интерпретируют формирование данного явления. В частности, ряд исследователей отмечает взаимосвязь прокрастинации, иррациональных убеждений, низкой самооценки и неспособности принимать решение (A.Ellis, W.J. Knaus, J.V. Burka, L.M. Yuen, J.R. Ferrari, G. Beswick,). Существуют данные о влиянии когнитивного компонента психологического времени – временной перспективы (L.K. Frank, Ж. Нюттен, P.G. Zimbardo, J.N. Boyd) и временного фокуса (Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова) – на прокрастинацию. Определенные исследования затрагивают взаимосвязи прокрастинации с рефлексивностью (А.А. Чеврениди) и когнитивными стилями – ригидностью, когнитивной закрытостью (R.W. Gardner, P.S. Holzman). Широкую известность получили исследования прокрастинации, связанные с неэффективными копинг-стратегиями. При этом отдельные результаты, полученные в этих работах, выглядят противоречивыми. В целом, особенности структуры когнитивной сферы людей, склонных к прокрастинации, изучены недостаточно системно, что стимулирует дополнительные исследования в этом направлении.

В параграфе 1.3 «Специфика прокрастинации в студенческом возрасте» рассматриваются особенности прокрастинирующего поведения студентов.

Теоретический обзор зарубежных и отечественных работ выявил, что большинство исследователей связывают прокрастинацию в студенческом возрасте с систематическим откладыванием выполнения академических заданий, сопровождающимся негативными последствиями для учащихся (P. Steel, K.V. Klingsieck, E.D. Rothblum, L.J. Solomon, С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев, Д.И. Попова, М.Е. Беликова). В то же время, в ряде работ (R.G. Veery, J.R. Ferrari, А.Н. Chun Chu, J.N. Choi), раскрывается возможная конструктивная роль прокрастинации студентов как способе усиления эмоций и

продуктивности.

Существует множество теоретических и эмпирических исследований, посвященных академической прокрастинации, которые обосновывают различные причины, влияющие на поведение студентов в учебном процессе: нейротизм и перфекционизм, экстраверсия, доброжелательность, открытость, лень (M. Hen, M. Goroshit, J.L. Johnson, A), недостаток мотивации и слабой саморегуляции (Т.В. Зарипова, Н.А. Данилова), успеваемость (E.D. Rothblum, L.J. Solomon, J. Murakami), несформированность метакогнитивных навыков (P.R. Pintrich, A. Zusho), аффективно-когнитивные факторы (M.M. Spada, K. Hiou, A.V. Niksevic), ситуативные и контекстуальные факторы (N.N. Harris, R.I. Sutton).

Несмотря на многообразие существующих определений и дефиниций, немногие исследователи рассматривали в качестве основных причин академической прокрастинации когнитивные особенности, обусловленные студенческим (юношеским) возрастом. Учитывая когнитивные особенности этого возрастного периода (стремление к самоидентичности, рефлексивность, изменения мировоззрения и самосознания) и высокую вероятность развития прокрастинации в учебной деятельности, студенческая группа была определена как выборка исследования.

Вторая глава «Организация и методы исследования когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации» содержит описание организации исследования и методов исследования когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации у студентов, а также обоснование применяемых методик, которые были выбраны с учетом специфики изучения когнитивной природы данного явления. В параграфе 2.1 представлены общая характеристика и обоснование репрезентативности выборки, эмпирическая база и этапы исследования. В параграфе 2.2 рассмотрены методы и методики, примененные в ходе эмпирического исследования (см. п. Методы и методики исследования), дано обоснование использования методик для целей исследования.

В третьей главе «Эмпирическое исследование когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации» представлено описание полученных данных, их анализ и интерпретация.

Параграф 3.1 «Уровни прокрастинации в студенческой выборке: описательная статистика и социально-демографический анализ» посвящен описанию процедуры формирования групп испытуемых с различным уровнем выраженности прокрастинации.

На первом этапе обработки диагностического материала по шкале К. Лэй на основе описательной статистики (среднее значение и стандартное отклонение) было выделено три группы респондентов, условно относящихся к низкому, среднему и высокому уровням прокрастинации. Согласно полученным данным, низкий уровень прокрастинации был выявлен у 22,5 % (группа «НП», N=70), средний уровень – у 46,9% (группа «СП», N=146) и высокий уровень – у 30,5 % (группа «ВП», N=95) студентов.

В параграфе 3.2 «Результаты сравнения выраженности когнитивных показателей у студентов с различным уровнем прокрастинации» представлены

значимые различия показателей когнитивной сферы в группах с высоким и низким уровнями прокрастинации с использованием непараметрического критерия U-критерия Манна-Уитни для двух независимых выборок (табл. 1 и табл. 2).

Таблица 1.

Результаты сравнения показателей когнитивной сферы по U-критерию Манна-Уитни

Показатели		Средние значения (M)		Уровень статистической значимости	
		Группа "НП" N = 70	Группа "ВП" N = 95	U	p
Показатели диагностики иррациональных установок					
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	Оценка фрустрационной толерантности личности	38,10	31,77	1975,000	0,000
5	Самооценка	35,64	33,81	2979,000	0,253
Показатели диагностики самооценки и притязаний					
1	Уровень притязаний	54,58	49,10	2411,500	0,002
2	Высота самооценки	37,82	32,66	2453,500	0,004
3	Расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	16,75	16,44	3002,500	0,287
Показатели диагностики стремления к когнитивной закрытости					
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	Нелюбовь к двусмысленности	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
Показатели диагностики временного фокуса					
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
Показатели диагностики ригидности и рефлексивности					
1	Рефлексивность	110,72	108,95	2946,000	0,211
2	Ригидность	8,50	9,87	2593,000	0,015

Результаты сравнения показателей выраженности *иррациональных установок* у испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации выявили значимые различия по шкале «Долженствование в отношении себя» ($p < 0,001$) и «Оценка фрустрационной толерантности личности» ($p < 0,001$). Можно сделать вывод о том, что у испытуемых с низким уровнем прокрастинации преобладают низкие показатели долженствования, свидетельствующие о реалистичных требованиях к себе, и более выражена способность проявлять волю и терпение в достижении долгосрочных целей, принятию промежуточных решений, изменению поведения в случае перемены обстоятельств. У студентов-прокрастинаторов отмечаются низкая фрустрационная толерантность, свидетельствующая о наличии неспособности переносить неприятные чувства или стрессовые ситуации, а также высокие показатели долженствования в отношении себя, что подтверждается в ряде исследований (А. Эллис).

Значимые различия обнаружены по следующим показателям: уровень *притязаний* ($p = 0,002$) и уровень *самооценки* ($p = 0,004$), при этом не обнаружено достоверных различий по расхождению между уровнем притязаний и самооценкой. Общие показатели по группе с высоким уровнем прокрастинации свидетельствуют о том, что большая часть респондентов данной группы обладает заниженной самооценкой (32,66) и сниженным уровнем притязаний (49,10) в отличие от их сверстников с низким уровнем прокрастинации.

Показатели *общей когнитивной закрытости* у испытуемых с низким уровнем прокрастинации значимо ниже, чем у группы испытуемых с высоким уровнем ($p < 0,001$). Это свидетельствует о том, что у прокрастинаторов наблюдается более сильное стремление к получению небольших и однозначных ответов, которые не подразумевают их расширенного толкования, они могут испытывать сложности в работе с неоднородной, противоречивой информацией.

Сравнение показателей *временного фокуса* позволяет заключить, что «Фокус на настоящем» и «Фокус на будущем» в группе испытуемых с низким уровнем прокрастинации значимо выше, чем в группе студентов с высоким уровнем прокрастинации ($p < 0,001$). То есть, студенты – прокрастинаторы характеризуются меньшей вовлеченностью в события настоящего и не склонны к размышлениям о будущем, планированию и разработке стратегий для своей дальнейшей жизни.

Значимые различия между испытуемыми двух групп обнаружены по показателям ригидности ($p = 0,015$) и рефлексивности на уровне статистической тенденции ($p = 0,211$). Прокрастинирующие студенты проявляют большую ригидность в мышлении, им трудно рассматривать ситуацию с разных сторон, видеть различные варианты ее решения. Можно предположить, что студенты с высоким уровнем прокрастинации менее склонны к рефлексии своего поведения, не оценивают и не пересматривают свои ошибки.

В Табл. 2 представлены результаты сравнения показателей когнитивно-поведенческих характеристик у студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации

Таблица 2.

Результаты сравнения показателей когнитивно-поведенческих характеристик в группах студентов с различным уровнем прокрастинации

Показатели		Средние значения (М)		Уровень статистической значимости	
		Группа "НП" N = 70	Группа "ВП" N = 95	U	p
Показатели методики «Мельбурнский опросник принятия решения» (МОПР)					
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
Показатели методики «Опросник самоорганизации деятельности»					
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
Показатели методики «Комплексный копинговый опросник»					
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 исследования особенностей *принятия решений* испытуемых с высоким и низким уровнем прокрастинации обнаружили значимые различия по следующим показателям: бдительность ($p=0,000$), избегание ($p=0,000$), откладывание принятия решений ($p=0,000$), сверхбдительность ($p=0,000$). Студенты с высоким уровнем прокрастинации имеют более высокие показатели по шкалам «Избегание», «Откладывание принятия решений» «Сверхбдительность» и более низкие показатели по шкале «Бдительность». Таким образом, принятие решений прокрастинаторами в большей степени обусловлено таким фактором, как избегание, который не требует решительных действий, значительного напряжения и ответственности за последствия, а наоборот – отдаляет от конфликтной ситуации и дает возможность отложить решение проблемы. Необходимость принятия решения в ситуации

неопределенности у прокрастинаторов не включает интеллектуальное ориентирование поиска выхода из дилеммы, то есть, они склонны к импульсивному принятию решений.

Значимые различия между группами с низким и высоким уровнем прокрастинации были выявлены по всем показателям *самоорганизации деятельности*: плановность ($p=0,000$), целеустремленность ($p=0,000$), фиксация ($p=0,000$), самоорганизация ($p=0,000$), ориентация на действительность ($p=0,000$), настойчивость ($p=0,041$). Более низкие показатели по этим шкалам в группе прокрастинаторов говорят об их возможном нежелании искать дополнительные инструменты для повышения эффективности планирования деятельности. Сочетание отказа от использования планирования, настойчивости и невысокой ориентации на цели, могут свидетельствовать о недостаточной степени осознанности деятельности, неумения рефлексивно и аналитически рассматривать ситуацию.

В результате сравнения показателей *копинговых стратегий* у испытуемых с низким и высоким уровнем прокрастинации обнаружены значимые различия практически по всем показателям методики: по шкале избегающего поведения ($p=0,000$), беспокойства и накручивания ($p=0,000$), когнитивной переоценки ($p=0,000$) и непереносимости стрессовых ситуаций ($p=0,000$). Студенты с высоким уровнем прокрастинации более склонны избегать всего, что заставляет их испытывать беспокойство. Вместе с тем у прокрастинаторов наблюдается стремление к «накручиванию себя», склонность к ошибочной оценке и непереносимости стрессовых ситуации, что вызывает переживания из-за любого изменения в их жизни, которое носит временно негативный характер.

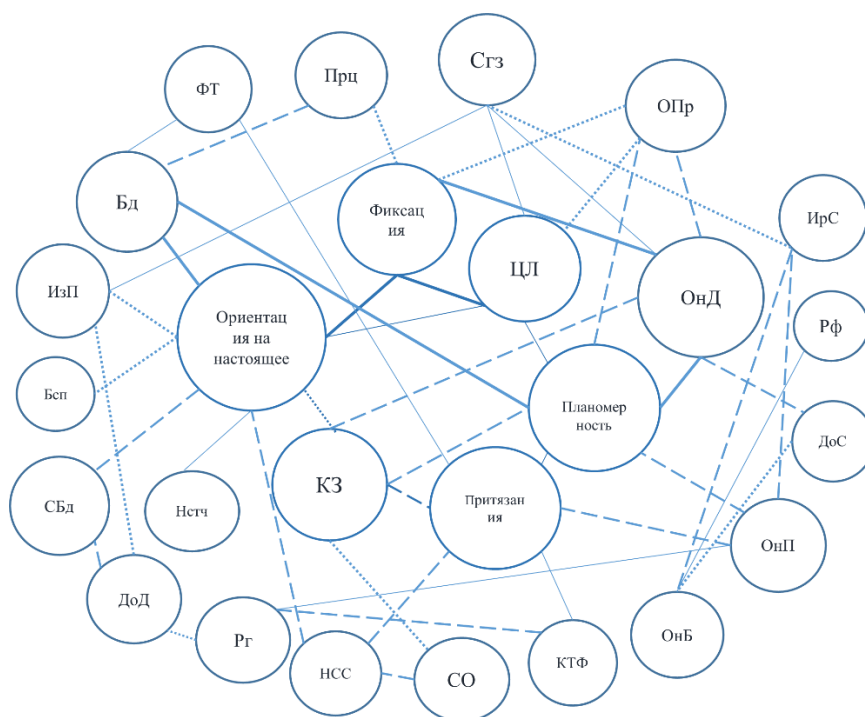
В параграфе 3.3 «Результаты исследования когнитивной структуры у студентов с высоким и низким уровнем прокрастинации» представлены результаты исследования структуры когнитивной сферы у студентов с высоким и низким уровнем прокрастинации. Для выявления структурной организованности когнитивных характеристик были построены структурограммы для каждой группы и подсчитаны индексы когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС) и организованности структур когнитивных характеристик (ИОС).

Полученные данные выявили, что у студентов с низким уровнем прокрастинации индекс когерентности 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. Индексы ИДС между этими группами (НП и ВП) также отличаются (61 против 53), хотя и носят менее выраженный характер. 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. 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.

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. Анализ интеркорреляций когнитивных показателей в группе с низким уровнем прокрастинации позволил выявить специфические корреляционные плеяды (Рис.1)



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; ПОт – Избегание; ОПр – откладывание принятия решения; Сбд – сверхбдительность; ОнП – ориентация на прошлое; ОнБ – ориентация на будущее; Цп – целеустремленность; Нтч – настойчивость; Стз – самоорганизация; ИзП – избегающее поведение; Бсп – беспокойство; Прц – когнитивная переоценка; Рф – рефлексия; ОнД – ориентация на действительность.

Количеству корреляций вокруг свойства соответствует определенная площадь круга

2. Линиями обозначены уровни значимости корреляции

Положительные:

— $p \leq 0,01$; — $p \leq 0,05$;

Отрицательные:

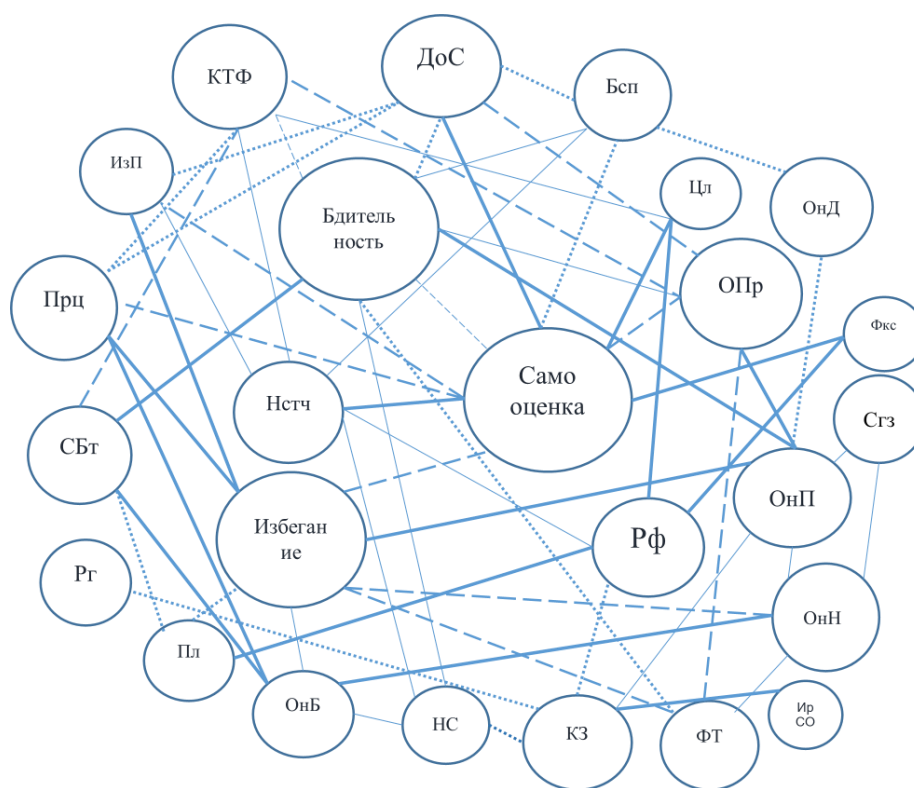
- - - $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$

Рисунок 1. Графическое отображение интеркорреляций когнитивной сферы студентов с низким уровнем прокрастинации

Наибольшее количество корреляций в этой группе обнаружено по показателям шкал «Ориентация на настоящее», «Ориентация на действительность», «Уровень притязаний», «Планомерность», «Фиксация»,

«Целеустремлённость» и «Когнитивная закрытость». Данные показатели характеризуют группу студентов с низким уровнем прокрастинации как предпочитающих выполнять важные работы в ближайшее время, с помощью их рационального оценивания, развитой способностью к организации и четкого планирования времени. Кроме этого, у них отчетливо проявляется стремление к срочному завершению заданий, которое усиливается высоким уровнем требований к себе.

Наибольшее количество интеркорреляций в группе студентов с высоким уровнем прокрастинации имеют следующие переменные: «Самооценка», «Бдительность», «Избегание». Наименее связанными с остальными переменными являются «Ригидность» и «Иррациональная самооценка», которые отрицательно связаны с когнитивной закрытостью (рис. 2).



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; Пртз – уровень притязаний; Пл – планомерность; Цл – целеустремленность; Фкс – фиксация; Сгз – самоорганизация; ОнД – ориентация на действительность; ИзП – избегающее поведение; Бсп – беспокойство; Прц – когнитивная переоценка; КЗ – когнитивная закрытость; Опр – откладывание принятия решений; ОнП – ориентация на прошлое; Нстч – настойчивость; Рф – рефлексивность. Количеству корреляций вокруг свойства соответствует определенная площадь круга.

2. Линиями обозначены уровни значимости корреляции

Положительные:

— $p \leq 0,01$; — $p \leq 0,05$;

Отрицательные:

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

Рисунок 2. Графическое отображение интеркорреляции когнитивной сферы студентов с высоким уровнем прокрастинации

Создание многочисленных связей вокруг таких переменных, как откладывание принятия решений, рефлексивность, катастрофизация, долженствование в отношении себя, ориентация на прошлое и когнитивная переоценка, создает основу для прокрастинации. Этому способствуют и соответствующие копинговые стратегии, иррациональные установки и положительный жизненный опыт прокрастинирования в прошлом. Это свидетельствует о том, что структура когнитивной сферы у студентов с высоким уровнем прокрастинации более сложная и многообразная.

Результаты факторного анализа подтверждают, что когнитивная составляющая прокрастинации является сложным образованием, включающим в свой состав как продуктивные, так и непродуктивные стратегии, и когнитивные типы (таблица 3).

Таблица 3.

Факторная структура когнитивной сферы в группах 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					
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 рассматривать его как когнитивный тип, служащий 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 проявление внутренней 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 тип противостояния прокрастинации, характеризующийся высокой стрессоустойчивостью и быстрым принятием 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 (Ferrari, 2010).

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. Данный тип прокрастинаторов обусловлен, прежде всего, неумением действовать в ситуации неопределённости.

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.

Параграф 3.4 «Результаты исследования когнитивных предикторов прокрастинации у студентов» содержит результаты дискриминантного анализа когнитивных предикторов прокрастинации у студентов. В качестве переменных – предикторов в исследовании выступают когнитивные показатели, полученные по результатам методик.

Таблица 4.

Результаты дискриминантного анализа

Шаг	Введенные	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	0,615	16,741	0,000
6	Самоорганизация	0,588	15,373	0,000

Результаты дискриминантного анализа, представленные в таблице 4, с высокой степенью достоверности показали, что среди 23 возможных факторов только 6 оказались статистически значимыми, которые можно считать предикторами прокрастинации. К ним относятся: ориентация на настоящее, избегание, бдительность, когнитивная закрытость, фрустрационная толерантность, самоорганизация. Полученные результаты свидетельствуют, что наибольший риск возникновения прокрастинации определяется совокупностью когнитивных свойств, а именно низкими показателями ориентации на настоящее, высокими показателями избегания (перекладывания ответственности) и когнитивной закрытости (избегание лишней информации), пониженной бдительностью (рационализации для оправдания своего поведения), низкой фрустрационной толерантностью (непереносимость различных фрустрирующих ситуаций) и слабой самоорганизацией (склонность к структурированию, планированию, распределению во времени).

В **Заключении** подводятся итоги диссертационной работы, излагаются основные выводы, предоставляются рекомендации.

Общие выводы:

1. В результате теоретического анализа выявлены предпосылки для изучения когнитивных особенностей, сопровождающих откладывание важных дел. Были выделены собственно когнитивные (иррациональность, низкая самооценка и др.) и когнитивно-поведенческие (нерешительность, избегание и др.) характеристики когнитивной сферы личности, склонной к прокрастинации, которые легли в основу эмпирического исследования.

2. В ходе эмпирического исследования было установлено, что особенности когнитивной сферы студентов с высоким уровнем прокрастинации включают в себя более высокие показатели непродуктивных копинг-стратегий избегания (перекладывание ответственности, откладывание принятия решений, сверхбдительность), беспокойства, когнитивной переоценки и непереносимости стрессовых ситуаций. Яркими маркерами, отделяющими прокрастинаторов и

непрокрастинаторов, являются стремление к когнитивной закрытости, иррациональная установка долженствования в отношении себя, низкий уровень фрустрационной толерантности и ригидность мышления.

3. Выявлены различия в структуре взаимосвязей когнитивных показателей у студентов с высоким и низким уровнем прокрастинации. В группе с низким уровнем прокрастинации они группируются вокруг переменных ориентации на настоящее, планомерность, 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. Показатели индексов структурной организованности у студентов с низким уровнем прокрастинации, в отличие от прокрастинаторов, имеют сильные взаимосвязи и могут функционировать с взаимным усилением, что обеспечивает высокую сконцентрированность студентов на выполнении заданий.

4. 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. 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. Однако сочетание высокого уровня самоорганизации деятельности и некоторых когнитивных особенностей (отсутствие завышенных требований к себе и когнитивная открытость) является мощным барьером для развития прокрастинации.

6. Дискриминантный анализ выявил комплекс когнитивных характеристик, которые могут являться предикторами прокрастинации у студентов. Среди них можно выделить следующие феномены: слабая ориентация на настоящее, избегание ответственности, пониженная бдительность, стремление к когнитивной закрытости, низкая толерантность к фрустрации и низкий уровень самоорганизации деятельности. Диагностика совокупности данных когнитивных свойств позволяют выявить возможную группу риска среди студентов и провести с ними коррекционную работу, предупреждающую развитие прокрастинации, а также заранее определить их склонность к прокрастинации.

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

Дальнейшими перспективами исследования когнитивных маркеров и предикторов прокрастинации может стать их изучение в учебной деятельности аспирантов, особенности их проявления и формирования в онлайн-обучении

студентов, проведение лонгитюдных исследований в период обучения, а также изучение взаимосвязи когнитивных, эмоциональных и поведенческих показателей в структуре личности, склонной к прокрастинации студентов.

Основное содержание диссертационного исследования отражено в следующих публикациях автора:

Публикации в ведущих рецензируемых журналах и изданиях, рекомендованных ВАК РФ:

1. 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. (1,01 п.л.).
2. Сманов, Д.А. Когнитивные особенности и предикторы прокрастинации / Д.А. Сманов. - Текст: непосредственный // Научный результат. Педагогика и психология образования. - 2023. - Т. 9. № 2. - С. 97-109. (0,9 п.л.).
3. Сманов, Д.А. Когнитивная природа личностной беспомощности: феноменологически близкие категории / Д.А. Сманов. - Текст: непосредственный // Высшее образование сегодня. - 2021. - № 9-10. - С. 23-28. (0,5 п.л.).
4. 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. (0,5 п.л.).

Другие научные публикации:

5. Сманов, Д.А. Когнитивный компонент личностной беспомощности / Д.А. Сманов. - Текст: непосредственный // International Scientific Review. - 2018. - № 1(40). - С. 66-70. (0,4 п.л.).
6. Сманов, Д.А. Когнитивные особенности студента с личностной беспомощностью / Д.А. Сманов. - Текст: непосредственный // Научный потенциал современной молодежи - 2021: сборник материалов международной научной конференции/ под ред. Амангелдиева А.А., Караганда, Казахстан: Bilim Innovations Group, 2021. -С. 160-168. (0,4 п.л.).
7. Сманов, Д.А. Специфика развития когнитивной сферы в юношеском возрасте в современных условиях / Д.А. Сманов. - Текст: непосредственный // Влияние пандемии на развитие образования, науки и культуры: материалы II научно-практической конференции. — Нур-Султан, Казахстан: МАОН, 2021. — С. 21-25. (0,3 п.л.).
8. Smanov, D. Cognitive Nature of Procrastination / D. Smanov, E. Zabelina. - Текст: непосредственный //14th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (АНФЕ): Cognitive Computing and Internet of Things. - San Francisco, 2023. - Т. 73. - С. 143-151. (0,6 п.л., авторский вклад - 0,3 п.л.).
9. Сманов Д.А. Структура когнитивных свойств личности студентов с

различной склонностью к прокрастинации / Д.А. Сманов. - Текст: непосредственный // Век психологии в Ярославле: сборник научных материалов Всероссийской конференции / под научной редакцией В.А. Мазилова, Ю.Н. Слепко. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2023. - С.307-310. (0,2 п.л.).

10. Сманов Д.А. Когнитивная природа прокрастинации / Д.А. Сманов. - Текст: непосредственный // Личность в норме и патологии: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Челябинск, Россия, 20-21 апреля 2023 г. / под ред. И. А. Трушиной. - Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2023. - С.110-111. (0,01 п.л.).

11. Сманов Д.А. Влияние прокрастинации на нравственные ценности студентов / Д.А. Сманов. - Текст: непосредственный // Духовно-нравственное воспитание в современном образовательном пространстве: материалы форума., Челябинск, Россия, 16 января 2024 г/ под ред. И.А. Трушиной. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2024. - С.148-150. (0,05 п.л.).