

На правах рукописи

Руднова Наталья Александровна

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ
В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛОСТИ**

Специальность 19.00.13 - Психология развития, акмеология
(психологические науки)

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Пермь – 2019

Работа выполнена на кафедре общей и клинической психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Пермский государственный национальный исследовательский университет»

Научный руководитель: доктор психологических наук, доцент
Корниенко Дмитрий Сергеевич

Официальные оппоненты: **Зобков Александр Валерьевич**
доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и педагогической психологии Гуманитарного института Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Виндекер Ольга Сергеевна
кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии образования департамента психологии Уральского гуманитарного института Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

Ведущая организация: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»

Защита состоится «17» октября 2019 года в 13.00 на заседании диссертационного совета Д 002.016.03 при Федеральном государственном бюджетном учреждении науки Институте психологии Российской академии наук по адресу: 129366, Москва, ул. Ярославская, д.13, корп.1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук: www.ipras.ru

Автореферат разослан « ____ » _____ 2019 года.

Ученый секретарь диссертационного совета, кандидат психологических наук

Никитина Елена Альфредовна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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

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

Несмотря на различные точки зрения о природе прокрастинации, описаны ее особенности: прокрастинацией является только то, что связано с временными ограничениями и не может быть выполнено в любой другой момент времени; решение не выполнять то или иное действие сознательно и не зависит от внешних обстоятельств; прокрастинатор предвосхищает негативные последствия, которые всегда за собой влечет подобное промедление; эмоциональное напряжение, субъективный дискомфорт и тревога отличают прокрастинацию и лень (Steel, 2007).

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

Значительное число исследований прокрастинации реализовано на студенческой выборке (Solomon, Rothblum, 1984; Kim, Seo, 2015; Steel, 2016 и др.; Карловская, Баранова, 2008 и др.). Как правило, она более доступна для исследования, а разработанный инструментарий позволяет диагностировать как общий уровень прокрастинации (Виндекер, Останина, 2014), так и уровень

академической прокрастинации (Solomon, Rothblum, 1984). Прокрастинация в более взрослом возрасте исследована в меньшей степени и чаще рассматривается в рамках профессиональной деятельности (Sirois at al., 2003; Барабанщикова, Каминская, 2013; Барабанщикова, Марусанова, 2015).

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

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

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

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

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

Степень научной разработанности проблемы. Несмотря на то, что прокрастинация привлекла внимание исследователей достаточно недавно, накоплен серьезный объем эмпирических исследований (Lay, 1986, Ferrari, 1995, Takács, 2010 и др.). В большинстве работ прокрастинация чаще всего сопоставляется с одним феноменом, т.е. преобладают исследования отдельных взаимосвязей: выявление средовых факторов (Ferrari at al., 2007;

Виндекер и др., 2016), связь с временной перспективой (Дементий, Карловская, 2010; Лебедева, 2016), стрессом (Шемякина, 2013), эмоциональным интеллектом (Сморкалова, Васильева, 2016). Часть исследований посвящено изучению последствий прокрастинации, в частности, ее влияние на уровень достижений и академическую успеваемость (Kim, Seo, 2015; Карловская, Баранова, 2008). Практически отсутствуют исследования, рассматривающие прокрастинацию в единой модели с различными личностными характеристиками и поведенческими переменными (Ozer, 2010).

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

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

Объектом исследования является прокрастинация у людей разного возраста и пола.

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

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

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

1. Черты личности, входящие в состав моделей «Большая пятерка» и HEXACO¹ обладают прогностической ролью для уровня прокрастинации во все изучаемые периоды взрослости.

¹ Модель личности HEXACO разработана в рамках теории черт и предложена М.К. Эштоном и К. Ли (Ashton, Lee, 2007). Аббревиатура составлена из первых букв названий входящих в нее черт: Honesty-Humility (Честность-Скромность), Emotionality (Эмоциональность), Extraversion (Экстраверсия),

2. Предиктором прокрастинации может выступать перфекционизм, который при патологическом проявлении с возрастом повышает вероятность откладывания.
3. Компоненты мотивации взаимосвязаны с прокрастинацией и являются ее предикторами в исследуемых возрастах.
4. В период профессионального обучения саморегуляция характеризует низкий уровень прокрастинации.
5. Возрастные различия проявляются в большей выраженности прокрастинации в период профессионального обучения, чем в период профессионализации.
6. Прокрастинация оказывает неблагоприятное влияние на отдельные сферы жизни в зависимости от возраста.

Для реализации цели и проверки гипотез требуется решение следующих задач:

1. исследовать взаимосвязь и ее особенности между прокрастинацией и диспозициональными, регуляторными, мотивационными характеристиками в возрастном аспекте;
2. выявить модель предикторов (регрессионную) прокрастинации среди диспозициональных, регуляторных, мотивационных характеристик и значимость вклада возраста;
3. выявить индивидуальные особенности лиц с высоким уровнем прокрастинации в связи с возрастом и полом;
4. изучить вклад прокрастинации в сферы жизни на примере сферы здоровья и использования социальных сетей с учетом возраста;

Теоретико-методологической основой настоящего исследования являются:

1. Методологические положения психологии развития и функционирования психики и субъектного подхода (Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова, Е.А. Сергиенко);
2. Общетеоретические подходы к изучению личности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев) и частные концепции: представления о прокрастинации (К. Лэй, П. Стил, Дж.Р. Феррари, Я.И. Варваричева), теория черт и ее основные положения (Г. Олпорт), в частности, модели «Большая пятерка» (Р. МакКре, П. Коста) и НЕХАСО (М. Эштон, К. Ли), концепции перфекционизма (Д. Хамачек и др.);
3. Общепсихологическая теория деятельности (А.Н. Леонтьев) и разработанная в рамках данной теории концепция мотивационно-волевой саморегуляции деятельности человека (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова).
4. Положения позитивной психологии о базовых психологических потребностях, лежащих в основе внутренней мотивации, основанная на них теория самодетерминации (Р. Райан, Э. Деси, Т.О. Гордеева).

Agreeableness (Доброжелательность), Conscientiousness (Добросовестность), Openness to Experience (Открытости новому опыту).

Методы исследования:

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

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

С целью проверки выдвинутых эмпирических гипотез применены следующие психодиагностические методики:

1. Шкала общей прокрастинации (К. Лэй, адаптация О.С. Виндекер и др.);
2. Короткий портретный опросник Большой пятерки - Б5-10 (адаптация М.С. Егоровой, О.В. Паршиковой);
3. Опросник НЕХАСО-PI-R (М.К. Эштон, К. Ли, адаптация М.С. Егоровой, О.В. Паршиковой);
4. Дифференциальный тест перфекционизма (в адаптации А.А. Золотаревой);
5. Шкала академической мотивации (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев и Е.Н. Осин);
6. Опросник профессиональной мотивации (Т.О. Гордеева, А.А. Горбунова, Е.Н. Осин и др.);
7. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова и др.);
8. Опросник «Эмоциональная саморегуляция» (адаптация А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко);
9. Опросник «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкин, Л.М. Эткинд);
10. Шкала интенсивности использования социальной сети и Шкала навязчивого использования социальной сети (адаптация Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова);
11. Краткая форма оценки здоровья SF-36 (Г.К. Гуревич, Е.Г. Фабрикант);
12. Индекс откладываемого лечения (Ф. Сироис).

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

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

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

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

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

Научная новизна исследования

Впервые прокрастинация рассматривается в возрастном аспекте: изучаются особенности не только студенческой выборки, но и лиц старших возрастов в период профессиональной адаптации и профессионализации. Реализована попытка исследования модели предикторов, относящихся к различным группам характеристик: диспозиционным, регуляторным и мотивационным. Настоящее исследование восполняет отсутствие информации о взаимосвязи патологического и нормального перфекционизма с прокрастинацией. Выявлен вклад в прокрастинацию способности инициировать и управлять своим поведением для достижения поставленной цели, т.е. - саморегуляции. Исследование связи прокрастинации и мотивации в контексте теории самодетерминации также реализовано впервые.

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

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

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

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

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

Основные положения, выносимые на защиту:

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

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

личностными и субъектными характеристиками взрослого человека и особенностями его формирования и развития на предшествующих его взрослости этапах.

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

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

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

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во *введении* раскрывается основной замысел исследования, и его теоретико-методологические основы: раскрывается актуальность изучаемой темы, указываются объект и предмет, определяются цели, задачи и гипотезы исследования, приводятся основные положения, выносимые на защиту, аргументируется научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы.

В *первой главе* “*Теоретико-методологический обзор проблемы прокрастинации*” излагаются основные теоретические положения диссертационного исследования. В *параграфе 1.1* анализируется история изучения феномена прокрастинации (Ellis, Knaus, 1977; Burka, Yuen, 2008). Рассматриваются подходы к прокрастинации с точки зрения различных психологических теорий - психоанализа (Missildine, 1963), поведенческой психологии (Solomon, Rothblum, 1984, Ainslie, 1975), когнитивной концепции

(Janis, 1979), через положения гуманистической и позитивной психологии (Арпентьева, 2015).

Параграф 1.2 посвящен обзору зарубежных (Sabini, Silver, 1982; Lay, 1986; Beswick, Mann, 1993 и др.) и отечественных (Мещеряков, 2003; Варваричева, 2010; Барабанщикова, Марусанова, 2015 и др.) подходов к пониманию и операционализации термина “прокрастинация”. Приводятся особенности прокрастинации, качественно отличающие ее от иных психологических феноменов: иррациональность, осознанность, негативные последствия, эмоциональный дискомфорт и другие (Steel, 2007). Делается вывод об отсутствии единого определения изучаемого феномена. Основываясь на концепции личностных диспозиций как готовности человека действовать определенным образом в широком спектре ситуаций (Первин, Джон, 2000), определении прокрастинации К. Лэй (Lay, 1986) и учитывая качественные особенности феномена (Steel, 2007; Виндекер и др., 2016), в рамках данной работы под прокрастинацией будет пониматься устойчивая диспозиция, проявляющаяся в различных сферах жизни человека и выражающаяся в склонности откладывать выполнение своевременных действий на более поздний срок, что приводит к неблагоприятным последствиям и негативным переживаниям.

Далее, в разделе 1.2.1 рассматриваются авторские классификации типов прокрастинации по различным основаниям: по сфере проявления (Milgram at al., 1993; Варваричева, 2010), по стратегиям поведения (Ferrari, 1991; Chu, Choi, 2005; Ильин, 2011 и др.). Отсутствию универсальной классификации интерпретируется как возможность проявления прокрастинации в разных сферах деятельности.

В *параграфе 1.3.* рассматриваются основные современные направления изучения прокрастинации (Дементий, Карловская, 2013 и др.). Наиболее активно исследуются ситуативные причины откладывания, а также реализуется разрозненный поиск индивидуальных и личностных особенностей прокрастинаторов (Steel, 2007; Варваричева, 2010). Итогом обсуждения теоретических и эмпирических данных относительно изучаемого феномена, становятся предположения о прогностическом вкладе в уровень прокрастинации в контексте возраста диспозиционных, мотивационных и регуляторных характеристик.

Параграф 1.4. посвящен обзору исследований прокрастинации в отдельных сферах жизни. Достаточно много данных относительно прокрастинации в академической сфере (Kim, Seo, 2015; Карловская, Баранова, 2008 и др.). Менее изучена профессиональная прокрастинация (Барабанщикова, Каминская 2013; Барабанщикова, Марусанова, 2015) и в целом – прокрастинация в зрелом возрасте. Снижение уровня прокрастинации с возрастом подтверждается разными исследованиями, но проблема откладывания не исчезает совершенно (Steel, 2007). Многие, находясь уже в более старшем, чем студенческий, возрасте сообщают о склонности

откладывать своевременное обращение ко врачу (Tice, Baumeister, 1997) или использовать социальные сети как способ прокрастинации (Rosen et al., 2013). Анализ исследований в области сохранения и укрепления здоровья, а также использования социальных сетей, позволяет утверждать: склонность откладывать дела на более поздний срок проявляется в данных сферах. Важно установить не только связи прокрастинации с состоянием здоровья или использованием социальных сетей - необходимо выявить вклад прокрастинации в данные показатели.

Параграф 1.5. посвящен постановке проблемы исследования предикторов прокрастинации в разных периодах взрослости, в котором уделяется значительное внимание обозначению проблемы исследования и обоснованию гипотез.

Глава 2. “Организация и методы исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости” посвящается описанию процедуры организации исследования и характеристике выборки. Раскрывается содержание примененного психодиагностического инструментария и методов обработки данных.

Глава 3. “Результаты исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости” содержит анализ и обсуждение результатов исследования и включает три части. Первая посвящена обсуждению личностных предикторов прокрастинации, вторая - возрастных особенностей прокрастинаторов; в третьей выявляется связь прокрастинации с уровнем учебных достижений и ее вклад в использование социальных сетей и показатели здоровья.

Выявление значимых прогностических характеристик прокрастинации среди личностных особенностей прошло по следующей схеме: сначала при помощи корреляционного анализа была выявлена общая картина взаимосвязей. Затем посредством иерархического регрессионного анализа определялся вклад Пола, Возраста и личностных предикторов в рамках частных моделей. Последний шаг - рассмотрение единой регрессионной модели, включающей Возраст, Пол и все рассматриваемые переменные.

Возрастные особенности прокрастинаторов выявлялись при помощи дисперсионного анализа.

Определение вклада прокрастинации в показатели отдельных сфер жизни прошло по описанной ранее логике: общая картина взаимосвязей выявлялась при помощи корреляционного анализа, а иерархический регрессионный анализ позволил рассмотреть прокрастинацию как предиктор показателей использования социальных сетей и состояния здоровья.

В параграфе 3.1. приводятся результаты выявления предикторов прокрастинации среди личностных черт, входящих в модели “Большая пятерка” и НЕХАСО.

В результате корреляционного анализа выявлена отрицательная взаимосвязь Прокрастинации с Экстраверсией ($r=-0,14$, $p < 0,05$),

Сознательностью ($r=-0,52$, $p < 0,05$) и Открытостью опыту ($r=-0,20$, $p < 0,05$) и положительная – с Нейротизмом ($r=0,16$, $p < 0,05$), входящими в модель «Большая пятерка». Черты личности, входящие в модель НЕХАСО также коррелируют с Прокрастинацией: демонстрирует прямую связь Эмоциональность ($r=0,14$, $p < 0,05$), обратную – Экстраверсия ($r=-0,10$, $p < 0,05$) и Добросовестность ($r=-0,19$, $p < 0,05$).

По данным иерархического регрессионного анализа совокупность всех черт личности из модели «Большая пятерка» объясняет 33% дисперсии Прокрастинации (Таблица 1).

Таблица 1. Вклад черт личности, входящих в модель «Большая пятерка» в общий уровень прокрастинации (N=215)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,333	0,31	14,754***	0,133*
Возраст				0,056
Экстраверсия				-0,088
Доброжелательность				-0,041
Сознательность				-0,513***
Нейротизм				0,109
Открытость опыту				-0,101

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

Пол в данной модели является предиктором Прокрастинации, а Возраст - нет. Чертой, внесшей наиболее значимый вклад в уровень Прокрастинации стала Сознательность.

При рассмотрении регрессионной модели, включающей черты личности, входящие в НЕХАСО, объясняется 15% дисперсии зависимой переменной (Таблица 2).

Таблица 2. Вклад черт личности, входящих в модель НЕХАСО в общий уровень прокрастинации (N=716)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,149	0,137	12,424***	-0,024
Возраст				-0,25***
Честность (Скромность)				-0,021
Эмоциональность				0,11**
Экстраверсия				-0,118**
Доброжелательность				-0,035
Добросовестность				-0,259***
Открытость опыту				0,125**

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

Данные, полученные в ходе иерархического регрессионного анализа свидетельствуют о значимом вкладе в уровень Прокрастинации Возраста, Эмоциональности, Экстраверсии, Добросовестности и Открытости опыту.

Рассматривая Эмоциональность, Сознательность/Добросовестность², Экстраверсию и Открытость опыту как предикторы прокрастинации, важно учитывать Возраст, поскольку он делает значимый отрицательный вклад в уровень Прокрастинации. О различии в выраженности черт личности в связи с возрастом сообщают как зарубежные, так и отечественные исследователи (Soto et al., 2011; Егорова и др., 2015).

Полученная информация о связи Прокрастинации и черт личности подтверждается данными реализованных ранее исследований. Обнаружено, что к прокрастинации более склонны те, кто считают себя интровертами (Karatas, 2015), кому свойственна эмоциональность, выражающаяся в тревожности и боязливости (McCown, Johnson 1991), но открытость к новому и любознательность (Steel, 2016), при этом уровень добросовестности может сообщать о некотором уровне прокрастинации (Moon, Pillingworth, 2005).

Можно заключить, что прокрастинатору характерно отсутствие организованности и упорства в достижении цели. Такие люди действуют импульсивно, даже неблагоразумно, не особо взвешивая свои решения и не обдумывая последствия. Они скорее интровертированы, достаточно чувствительны к себе, беспокойны и рассматривают широкий спектр ситуаций как угрожающие. Вероятно, в стрессовых ситуациях нуждаются в поддержке значимых людей, хотя обычно стремятся избегать пристального внимания окружающих. Прокрастинаторы достаточно любознательны, но интерес, не связанный с основной деятельностью, может обернуться против них, поскольку из-за этого задача может оказаться невыполненной в срок.

Параграф 3.2. “Выявление особенностей взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма” посвящен анализу вклада Патологического и Нормального перфекционизма в уровень Прокрастинации.

Корреляционный анализ позволил обнаружить, что Патологический перфекционизм положительно связан с Прокрастинацией ($r=0,27$, $p < 0,05$), а Нормальный – отрицательно ($r=-0,33$, $p < 0,05$).

В результате иерархического регрессионного анализа было выявлено, что при совокупном влиянии переменных объяснимая доля дисперсии равна 14% (Таблица 3).

Картина выявленных взаимосвязей (Таблица 3) отражает значимый вклад Возраста, оказывающего влияние на Прокрастинацию в контексте рассматриваемой модели.

² Несмотря на различия в переводе названий шкал, основное содержание пяти базовых черт не изменяется, что подтверждается корреляциями между одноименными показателями (Егорова М.С., Паршикова О.В., 2016). В связи с этим, далее для обозначения соответствующей шкалы будет использоваться только Добросовестность (название факторов из модели HEXACO).

Таблица 3. Вклад патологического и нормального перфекционизма в общий уровень прокрастинации (N=931)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,143	0,138	28,26***	0,055
Возраст				0,099**
Патологический перфекционизм				0,182***
Нормальный перфекционизм				-0,254***

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

Для прогнозирования Прокрастинации важно учитывать тип перфекционизма: Нормальный перфекционизм снижает вероятность откладывания дел, а Патологический - повышает. Вероятность прокрастинации во взрослом возрасте значительно снижается, если человек способен рационально оценивать свои возможности и задавать себе высокие, но реалистичные стандарты.

Исследования взаимосвязи между прокрастинацией и перфекционизмом подтверждают, что стремление к “совершенству” связано с откладыванием выполнения запланированных дел или принятия решений (Ларских, Матюхина, 2015; Карловская, Шистакова, 2009).

Параграф 3.3. “Прогностический вклад мотивационных характеристик в прокрастинацию” содержит результаты анализа взаимосвязей академической и профессиональной мотивации и прокрастинации.

Раздел “Академическая мотивация и прокрастинация” посвящен выявлению вклада учебной мотивации в прокрастинацию.

Корреляционный анализ продемонстрировал отрицательную связь Прокрастинации с Познавательной мотивацией ($r = -0,22$, $p < 0,05$), Мотивацией достижения ($r = -0,27$, $p < 0,05$), саморазвития ($r = -0,25$, $p < 0,05$) и самоуважения ($r = -0,24$, $p < 0,05$ и положительную - с Экстернальной мотивацией ($r = 0,14$, $p < 0,05$) и Амотивацией ($r = 0,22$, $p < 0,05$).

Таблица 4. Вклад частных параметров академической мотивации в общий уровень прокрастинации (N=416)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,127	0,107	6,523***	0,09
Возраст				-0,029
Познавательная мотивация				0,054
Мотивация достижения				-0,202*
Мотивация саморазвития				0,031
Мотивация самоуважения				-0,144*
Интроецированная мотивация				-0,158*
Экстернальная мотивация				0,172*
Амотивация				0,064

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

Совокупное влияние рассматриваемых предикторов объясняет лишь 13% дисперсии, но позволяет уточнить особенности их взаимосвязей (Таблица 4).

Значимый вклад в Прокрастинацию принадлежит Мотивации достижения, самоуважения, Интроецированной и Экстернальной мотивации.

При анализе вклада обобщенных мотивационных характеристик - Внешней и Внутренней мотивации - совместное воздействие независимых переменных объясняет порядка 9% дисперсии (Таблица 5).

Таблица 5. Вклад суммарных показателей академической мотивации в общий уровень прокрастинации (N=416)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,087	0,076	7,803***	0,081
Возраст				-0,027
Внутренняя мотивация				-0,206***
Внешняя мотивация				-0,076
Амотивация				0,099

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

По результатам регрессионного анализа, значимым предиктором Прокрастинации в данной модели выступает только Внутренняя мотивация.

Таким образом, прогностическими параметрами для Прокрастинации могут стать Мотивация достижения, Мотивация самоуважения, Интроецированная мотивация, которые делают отрицательный вклад, и Экстернальная мотивация с ее положительным вкладом. При анализе роли суммарных переменных, ведущая роль уходит Внутренней мотивации.

Подобные результаты можно объяснить тем, что студент с высокой внутренней мотивацией заинтересован в процессе обучения, стремится к новым знаниям. В случае, когда обучение студента стимулируют социальные нормы и правила, либо в целом отсутствует интерес к учебе, вероятность проявления откладывания дел выше.

В разделе “Профессиональная мотивация и прокрастинация” при помощи корреляционного анализа удалось выяснить, что Прокрастинация связана со всеми показателями мотивации за исключением Интегрированной мотивации: отрицательно с Внутренней ($r = -0,17$, $p < 0,05$) и Идентифицированной ($r = -0,09$, $p < 0,05$), положительно - с Интроецированной ($r = 0,15$, $p < 0,05$), Экстернальной ($r = 0,11$, $p < 0,05$) и Амотивацией ($r = 0,23$, $p < 0,05$). Обобщенные показатели также демонстрируют значимые взаимосвязи: Автономная – отрицательную ($r = -0,11$, $p < 0,05$), а Контролируемая – положительную ($r = 0,15$, $p < 0,05$).

Регрессионный анализ показал, что доля объяснимой дисперсии независимой переменной при совокупном влиянии зависимых переменных – 12% для данной модели (Таблица 6).

Таблица 6. Вклад параметров профессиональной мотивации в общий уровень прокрастинации (N=515)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,12	0,106	8,759***	0,037
Возраст				-0,207***
Внутренняя мотивация				-0,102
Интегрированная мотивация				0,172*
Идентифицированная мотивация				-0,126
Интроецированная мотивация				0,015
Экстернальная мотивация				0,001
Амотивация				0,192***

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

Возраст в этой модели является значимым предиктором. Из мотивационных характеристик значимый положительный вклад продемонстрировали Интегрированная мотивация и Амотивация.

Вклад Автономной и Контролируемой мотивации с учетом Пола и Возраста объясняет 9% дисперсии Прокрастинации (Таблица 7).

Таблица 7. Вклад суммарных показателей профессиональной мотивации в общий уровень прокрастинации (N=515)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,095	0,088	13,578***	0,023
Возраст				-0,218***
Автономная мотивация				-0,072
Контролируемая мотивация				0,16***

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

Полученные данные свидетельствуют о значимом вкладе Возраста, но из суммарных мотивационных показателей только Контролируемая мотивация может выступать предиктором Прокрастинации.

Обобщая все вышесказанное, можно подвести итог: когда человек получает удовольствие от процесса обучения или труда, им движет стремление к саморазвитию, учебные задания или профессиональные задачи он стремится выполнить в срок. Если же он не осознает причин, по которым продолжает обучение или трудовую деятельность, уровень прокрастинации будет достаточно высоким.

Похожие данные обнаружены у Брандлоу С. и Ризингер Р. (2000), а также Синекал К. с соавторами (1997): они установили, что внутренняя мотивация имеет высокие значения у непрокрастинаторов, а прокрастинаторам характерна демотивация (Тащилина, 2014).

Параграф 3.4. "Вклад компонентов саморегуляции в прокрастинацию" содержит результаты анализа взаимосвязей прокрастинации и параметров саморегуляции.

Как показали результаты корреляционного анализа, Прокрастинация отрицательно связана с Моделированием ($r=-0,11$, $p < 0,05$) и Программированием ($r=-0,20$, $p < 0,05$) и положительно с Планированием ($r=0,10$, $p < 0,05$), Оцениванием результатов ($r=0,12$, $p < 0,05$) и Гибкостью ($r=0,09$, $p < 0,05$).

Регрессионный анализ выявил долю объяснимой дисперсии для данной модели - порядка 19%.

Таблица 8. Вклад показателей саморегуляции в общий уровень прокрастинации (N=716)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,19	0,177	15,261***	0,031
Возраст				-0,187***
Планирование				0,075
Моделирование				-0,195***
Программирование				-0,359***
Оценка результата				0,219***
Гибкость				0,039
Самостоятельность				0,065

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

В уровень Прокрастинации наиболее значимый вклад делают: Возраст, Моделирование и Программирование - отрицательный, а Оценивание результатов - положительный (Таблица 8).

Субъектогенез как стремление к оптимальному способу организации на жизненном пути (Абульханова, 2007) поясняет значимый отрицательный вклад возраста. Выраженность прокрастинации снижается в связи с приобретением в процессе онтогенеза более эффективных способов согласования внешних и внутренних условий осуществления деятельности (Сергиенко, 2015).

Отчасти схожие данные, относительно взаимосвязи показателей саморегуляции и прокрастинации, обнаружены Лэй К.Х. и Шоуэнберг Г.К.: согласно их данным, прокрастинация отрицательно связана с планированием, постановкой целей и определением приоритетов, а также распределением времени на решение поставленной задачи (Lay, Schouwenburg, 1993).

В параграфе 3.5. "Вклад индивидуально-личностных предикторов в уровень прокрастинации" приводятся результаты регрессионного анализа, целью которого было выявление основных прогностических характеристик прокрастинации среди диспозициональных, мотивационных и регуляторных характеристик.

Доля объяснимой дисперсии Прокрастинации как зависимой переменной для модели, включающей показатели учебной мотивации составила 44% (Таблица 9).

Таблица 9. Вклад наиболее значимых индивидуально-личностных особенностей и параметров учебной мотивации в общий уровень прокрастинации (N=215)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,44	0,394	9,585***	0,124
Возраст				0,015
Добросовестность				-0,137*
Патологический перфекционизм				0,263***
Мотивация самоуважения				-0,179*
Программирование				-0,258***

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

Наиболее значимыми предикторами Прокрастинации стали Добросовестность, Мотивация самоуважения и Программирование, снижающие склонность откладывать дела на более поздний срок, а также Патологический перфекционизм, повышающий ее.

При рассмотрении аналогичной модели, включающей переменные профессиональной мотивации, доля объяснимой дисперсии оказалась равна 38% (Таблица 10).

Таблица 10. Вклад наиболее значимых индивидуально-личностных особенностей и параметров профессиональной мотивации в общий уровень прокрастинации (N=515)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,377	0,353	15,789***	0,057
Возраст				0,047
Добросовестность				-0,23***
Патологический перфекционизм				0,114*
Интроецированная мотивация				-0,152**
Моделирование				-0,117*
Программирование				-0,194***

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

В модели, представленной в таблице 10, предикторами Прокрастинации стали Добросовестность, Интроецированная мотивация, Моделирование, Программирование, снижающие его и Патологический перфекционизм, повышающий вероятность проявления склонности откладывать дела.

Задачей данного этапа анализа результатов исследования было выявление показателей, вносящих наибольший вклад в уровень Прокрастинации. При рассмотрении единой модели предикторов Возраст значимого вклада не имеет. Вероятно, склонность откладывать дела может быть с возрастом компенсирована особенностями мотивации и саморегуляции. Частично это подтверждается долей объяснимой дисперсии частных моделей предикторов:

большую долю разнообразия в показателях прокрастинации объясняют компоненты саморегуляции (19%), на втором месте - перфекционизм (14%), на третьем - диспозиционные (13%) и мотивационные (12-13%) характеристики.

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

По итогам, личностными предикторами прокрастинации из черт личности стали Добросовестность и Патологический перфекционизм, из мотивационных характеристик – Мотивация самоуважения для студентов и Интроецированная мотивация для трудящихся, из регуляторных – Программирование.

Таким образом, организованность, рассудительность, упорство при достижении цели и адекватное стремление к качеству результата позволяют своевременно выполнять дела. Наиболее эффективной мотивацией будет стремление к ощущению собственной значимости, компетентности, чувству гордости за свои достижения. Однако, даже при всей добросовестности и мотивированности, отсутствие навыков саморегуляции может привести к откладыванию. Причиной прокрастинации может стать неспособность определить наиболее значимые условия, влияющие на процесс и результат деятельности. Также, своевременное достижение цели требует не столько ее четкого описания, сколько действий - продуманных и скоординированных.

Параграф 3.6. “Возрастные особенности прокрастинации” посвящен выявлению возрастных и половых особенностей прокрастинации. Согласно корреляционному анализу, Прокрастинация отрицательно связана с Возрастом ($r=-0,17$, $p<0,05$). Сравнение мужской и женской групп при помощи t-критерия Стьюдента по уровню прокрастинации не обнаружило значимых различий.

Для уточнения индивидуальных различий в прокрастинации были выделены группы лиц с высоким ($M=3,25$) и низким уровнем ($M=1,86$) прокрастинации (метод К-средних). Для выявления различий между этими группами был проведен дисперсионный анализ. Группы сравнивались по характеристикам, наиболее значимым для прогнозирования прокрастинации.

Обнаружены внутригрупповые тенденции у прокрастинаторов и не прокрастинаторов в разных возрастах (значимость ANOVA: $F(2,517)=2,66$; $p>0,005$). Во всех возрастных группах выраженность уровня прокрастинации у лиц, склонных откладывать дела на более поздний срок не меняется. У не прокрастинаторов уровень прокрастинации выше в группе студентов ($p<0,001$).

Уровень выраженности Добросовестности (значимость ANOVA: $F(2,318)=15,202$; $p<0,001$) ниже у студентов-прокрастинаторов и молодых

специалистов-прокрастинаторов, чем у студентов и молодых специалистов, не имеющих склонности откладывать дела на более поздний срок (в обеих ситуациях $p < 0,001$). В период профессионального развития и реализации различий между прокрастинаторами и непрокрастинаторами по уровню выраженности Добросовестности нет.

Обнаружены различия в уровне Патологического перфекционизма (значимость ANOVA: $F(2,367)=3,22$; $p < 0,05$). Прокрастинаторы демонстрируют более высокий уровень Патологического перфекционизма по сравнению с непрокрастинаторами ($p < 0,001$) во всех возрастных группах.

При анализе различий в выраженности Интроецированной мотивации (значимость ANOVA: $F(2,29)=1,026$; $p > 0,05$) различия между прокрастинаторами и непрокрастинаторами обнаружены только в группе молодых специалистов (во всех случаях $p < 0,05$).

Обнаружены значимые различия по уровню Моделирования (значимость ANOVA: $F(2,294)=12,29$; $p < 0,001$): прокрастинаторы в студенческом возрасте и в период профессиональной адаптации демонстрируют меньшую способность выделять значимые для достижения цели условия, чем непрокрастинаторы ($p < 0,001$).

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

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

Обнаружены значимые различия между мужчинами и женщинами в уровне прокрастинации в период профессиональной адаптации ($p < 0,05$): женщинам в данном возрасте (от 23 до 30 лет) прокрастинация свойственна в большей мере, чем мужчинам. В возрасте от 30 и старше уже мужчины демонстрируют более высокий уровень прокрастинации ($p < 0,005$).

В разных возрастах мужчины демонстрируют приблизительно один уровень прокрастинации. У женщин в возрасте от 23 до 30 лет он значительно выше ($p < 0,001$), чем у студенток, а вот женщины, находящиеся в возрасте старше 30 лет (период профессионального развития и реализации) демонстрируют максимально низкий уровень прокрастинации ($p < 0,001$).

Возрастной аспект прокрастинации, выявленный ранее, свидетельствует о снижении числа прокрастинаторов среди работающего населения (O'Donoghue, Rabin, 1999), что частично подтверждается результатами нашего исследования.

Гипотеза об отсутствии различий между мужчинами и женщинами по уровню прокрастинации подтвердилась: в целом, прокрастинация характерна как мужчинам, так и женщинам. Однако, в возрасте от 23 до 30 лет женщины более склонны прокрастинировать, чем мужчины, хотя в возрастной группе старше 30 прокрастинаторами можно назвать скорее мужчин. Отсутствие половых особенностей прокрастинации зафиксировано в работах зарубежных и отечественных коллег (Наусок, 1993; Фишер, 2014 и др).

Параграф 3.7. “Прокрастинация в отдельных сферах жизни (на примере учебной деятельности, использования социальных сетей и сферы здоровья)” посвящен изучению вклада прокрастинации в показатели отдельных сфер жизни.

Раздел 3.7.1 “Взаимосвязь прокрастинации и учебной успеваемости” посвящается выявлению взаимосвязи прокрастинации и показателя академических достижений.

При корреляционном анализе, Прокрастинация оказалась отрицательно связана с Возрастом ($r=-0,17$, $p < 0,05$), хотя в группе студентов данная взаимосвязь отсутствует. Склонность откладывать дела на более поздний срок также продемонстрировала взаимосвязи с Внутренней мотивацией ($r=-0,27$, $p < 0,05$), Амотивацией ($r=0,22$, $p < 0,05$) и Успеваемостью ($r=-0,21$, $p < 0,05$).

Из полученных данных следует, что прокрастинация отрицательно связана с уровнем учебной успеваемости и может оказывать негативное влияние на академическую мотивацию. Подтверждением может служить выраженный уровень тревожности у студентов с низкой успеваемостью (Карловская, Баранова, 2008), а также связь с ленью и избеганием неудач (Третьяк, 2017).

В разделе 3.7.2 “Вклад прокрастинации в использование социальных сетей” рассматриваются взаимосвязи показателей прокрастинации и использования социальных сетей.

Ранее в исследованиях была обнаружена взаимосвязь недостаточной саморегуляции и использования интернета (Васильева И.Л., 2009), поэтому в рассматриваемые параметры войдут еще и показатели деятельностной саморегуляции и компоненты эмоциональной регуляции - подавление эмоций и когнитивная переоценка.

Согласно корреляционному анализу, Прокрастинация демонстрирует прямую связь с Интенсивностью ($r=0,10$, $p < 0,05$) и Навязчивостью ($r=0,22$, $p < 0,05$) использования социальных сетей, отрицательную - с деятельностной Саморегуляцией ($r=-0,58$, $p < 0,05$) и Когнитивной переоценкой ($r=-0,16$, $p < 0,05$).

В результате регрессионного анализа (Таблица 11), доля объяснимой дисперсии для показателя Интенсивности использования социальных сетей составила 10%, а показателя Навязчивости - 11%.

Значимым предиктором для обоих показателей использования социальных сетей оказался Пол - женщинам характерно более частое

использование социальных сетей, чем мужчинам. Возраст же имеет значение только в контексте Навязчивости. Вероятно, негативные переживания, связанные с использованием социальных сетей - потеря контроля или возникновение межличностного конфликта - присущи более молодым пользователям.

Таблица 11. Вклад показателей общего уровня прокрастинации, саморегуляции и использования социальных сетей (N=716)

Предикторы	Интенсивность использования социальных сетей				Навязчивость использования социальных сетей			
	R2	delta R2	F	Beta	R2	delt a R2	F	Beta
Пол	0,10	0,08	6,55***	0,23***	0,11	0,10	7,98***	0,144*
Возраст				-0,03				-0,10*
Прокрастинация				0,02				0,112*
Саморегуляция				-0,11				-0,16*
Подавление экспрессии				-0,10				-0,07
Когнитивная переоценка				-0,03				-0,01

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

Компоненты эмоциональной регуляции не влияют на использование социальных сетей, а Прокрастинация может рассматриваться в качестве предиктора только для Навязчивости использования социальных сетей, наряду с Полом, Возрастом и деятельностной Саморегуляцией.

То, что женщинам характерна более высокая активность в социальных сетях подтверждается рядом исследований (Joiner at al., 2014; Muscanell, Guadagno, 2012). Связь возрастного аспекта с Навязчивостью и ее отсутствие в контексте Интенсивности частично подтверждается результатами исследования Пржепиорка А. с коллегами (Przepiorka at al., 2016).

Итак, откладывание дел способствует использованию социальных сетей. Активными пользователями могут быть как студенты, так и лица более старшего возраста - частота и длительность пребывания в сети не связана с возрастом. Это объясняется постепенным выравниванием стажа сетевого общения у старших поколений по сравнению с младшими (Королева, 2004). С другой стороны, молодые люди с большей вероятностью ощутят стресс от невозможности подключиться к сети. Они же, при необходимости отказаться от использования социальных сетей в пользу, например, учебной деятельности, с большей долей вероятности предпочтут прокрастинацию в

виде интернет-общения или web-серфинга³. Группой риска в данном случае являются девушки студенческого возраста, склонные к прокрастинации и не обладающие высоким уровнем саморегуляции. При этом, у них могут чаще возникать межличностные конфликты или другие поведенческие изменения (например, потеря контроля).

Раздел 3.7.3 “Прокрастинация и показатели здоровья” раскрывает вопрос вклада прокрастинации в показатель общего состояния здоровья.

В ходе корреляционного анализа выявлены отрицательные взаимосвязи Прокрастинации с Интернальностью в сфере достижений ($r=-0,18$, $p<0,05$), Количеством посещений врача ($r=-0,14$, $p<0,05$) и Общим состоянием здоровья ($r=-0,22$, $p<0,05$). Положительно с Прокрастинацией связаны Количество болей ($r=0,14$, $p<0,05$) и Индекс откладываемого лечения ($r=0,20$, $p<0,05$).

Для уточнения вклада Прокрастинации в общий уровень здоровья был проведен иерархический регрессионный анализ. Доля объяснимой дисперсии зависимой переменной - 38%.

Таблица 12. Вклад уровня прокрастинации, интернальности и физического состояния в общий уровень здоровья (N=220)

Предиктор	R2	delta R2	F	Beta
Пол	0,38	0,353	14,3***	1,21
Возраст				0,953
Прокрастинация				-2,192*
Интернальность в сфере здоровья				0,468
Интернальность в сфере достижений				2,39*
Интернальность в сфере неудач				1,093
Физическое функционирование				7,659***
Интенсивность боли				-1,421
Индекс откладываемого лечения				-2,134*

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

Значимый отрицательный вклад в Общее состояние здоровья принадлежит Прокрастинации и Индексу откладываемого лечения, положительный - Интернальности в сфере достижений и Физическому функционированию.

Из полученных данных следует, что самочувствие в достаточной степени зависит от того, чувствует ли человек контроль над положительными событиями, есть ли уверенность в том, что он сам достиг всего хорошего, что есть в его жизни. Часть исследований в сфере интернальности здоровья обнаруживают мнение о зависимости здоровья от внешних факторов (Харченко и др., 2006; Кашапов, Лоскутова, 2017).

³ Перемещение по гиперссылкам на страницах сайтов в сети Интернет в ознакомительных целях (Новые слова и значения..., 2009).

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

Находит подтверждение прогностическая роль прокрастинации и индекса откладываемого лечения: прокрастинаторы сообщают о большем числе заболеваний, чем не прокрастинаторы (Tice, Baumeister, 1997).

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

ВЫВОДЫ

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

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

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

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

5. Основная возрастная тенденция прокрастинации заключается в ее снижении, хотя это характерно в большей степени для тех, кто и так склонен откладывать выполнение значимых дел. Единственное различие в прокрастинации у мужчин и женщин касается возрастного периода с 23 до 30

лет. В этом возрасте женщины демонстрируют больший уровень прокрастинации, чем мужчин.

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

Заключение отражает основные положения диссертационной работы.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях автора:

I. Публикации в научных журналах, рекомендованных ВАК при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации:

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

2. Руднова Н.А. Характеристики саморегуляции деятельности как предикторы прокрастинации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. Вып. 4. С. 550–561. DOI: 10.17072/2078-7898/2018-4-550- 561

3. Руднова Н.А. Профессиональная мотивация и ее вклад в уровень прокрастинации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5А. С. 201-211.

4. Руднова Н.А. Взаимосвязь личностных особенностей и прокрастинации в сфере здоровья / Е.С. Игнатова, Н.А. Руднова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т.8. № 1А. С. 101-110

II. Публикации в других изданиях:

5. Чернышева Н.А. (Руднова Н.А.) Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. № 1. 2016. С. 17-26.

6. Чернышева Н.А. (Руднова Н.А.) Перфекционизм и академическая мотивация как предикторы прокрастинации студентов // Человек в мире. Мир в человеке: актуальные проблемы философии, социологии, политологии и психологии: материалы XIX Междунар. науч.-практ. конф. студ., асп. и молодых ученых / ПГНИУ –Пермь, 2016. С. 837-842.

7. Чернышева Н.А. (Руднова Н.А.) Перфекционизм и прокрастинация студентов в контексте половозрастных различий // Актуальные проблемы современных гуманитарных наук: материалы Международной конференции молодых ученых. – Москва: РУДН, 2016. С. 298-302.

8. Руднова Н.А. Негативный вклад прокрастинации в успеваемость студентов // Будущее клинической психологии – 2017: материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч.– ПГНИУ. – Пермь, 2017. С. 240-244.

9. Руднова Н.А. Прокрастинация как посредник взаимосвязи личностных особенностей и показателей здоровья / Н.А. Руднова, Е.С. Игнатова, Ф.В. Дериш // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. - №1. 2018. С.690-697.

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

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

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

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