

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт социально-гуманитарных наук  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент, канд. психол. наук,  
доцент кафедры ОП,  
\_\_\_\_\_ О.Б. Конева  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд. психол. наук, доцент  
\_\_\_\_\_ С.В. Морозова  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ,  
САМООРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–37.03.01.2019.472.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,  
канд. психол. наук, доцент  
\_\_\_\_\_ Н.В. Батурина  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Автор проекта  
студент группы СГ-472  
\_\_\_\_\_ Е.А. Демьяненко  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Нормоконтролер,  
\_\_\_\_\_ Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Челябинск, 2019 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ</b>	
1.1 Проблема прокрастинации в отечественной и зарубежной психологии .....	8
1.2 Понятие самоорганизации деятельности в зарубежных и отечественных исследованиях .....	14
1.3 Изучение связей прокрастинации с различными свойствами личности в отечественных и зарубежных исследованиях .....	18
<b>ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ, САМООРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ</b>	
2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования .....	23
2.2 Методы исследования .....	24
2.3 Методы математической обработки данных .....	29
<b>ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ, САМООРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ</b>	
3.1 Корреляционный анализ уровня выраженности прокрастинации, самоорганизации деятельности и свойств личности .....	30
3.2 Сравнительный анализ показателей самоорганизации деятельности и свойств личности в группах с высокой и низкой прокрастинацией .....	34
3.3 Регрессионный анализ прокрастинации, самоорганизации деятельности и свойств личности .....	37
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	40
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	41
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	43

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из известных направлений для исследований в современной психологической науке является изучение феномена прокрастинации. Данное явление за рубежом начали изучать в 70-х годах XX века, в отечественной психологии – в конце 90-х гг. XX в. Но в последнее десятилетие, в период с 2005 до настоящего времени, внимание к данной проблеме в разы усилилось и было опубликовано подавляющее большинство из существующих работ – больше 60 %. Данный факт указывает на то, что изучение данного феномена вызывает достаточно большой интерес у современных исследователей.

**Актуальность** данного исследования связана с тем, что феномен прокрастинации, согласно зарубежным исследованиям, сегодня охватывает достаточно большое количество людей – примерно 20 % населения Земли, причём данная цифра имеет тенденцию расти – так, ещё в прошлом веке прокрастинации были подвержены лишь 5 %. Помимо этого, прокрастинация в большинстве случаев оказывает негативное влияние на эффективность деятельности, личностный рост, психологическое благополучие в целом. Негативные переживания, которые сопровождаются при откладывании дел, оказывают сильное влияние на различные сферы личности, а последствия промедления могут привести к различным трудностям в профессиональной или учебной деятельности.

В этой связи существует необходимость разобраться в данном явлении, выявить причины, вызывающие откладывание дел, связи с другими свойствами личности. Благодаря этому появится возможность преодолевать прокрастинацию и предупреждать её появление в дальнейшем.

На данный момент существует множество теорий, описывающих сущность прокрастинации и её связи с различными сторонами личности. Большой вклад в изучение данного явления внесли такие зарубежные исследователи, как P.Steel, J.B.Burka, L.M.Yuen, J.R.Ferrari, N.Milgram и др. Среди отечественных

исследователей можно отметить Я.И. Варваричеву, В.В. Барабанщикову, В.С. Ковылина, Н.Н. Карловскую, Е.И. Сибирцеву, А.А. Чеврениди и др.

**Объектом исследования** является феномен прокрастинации.

**Предмет исследования:** связь уровня выраженности прокрастинации, самоорганизации деятельности и свойств личности.

**Целью** данного исследования является изучение связи уровня выраженности прокрастинации, самоорганизации деятельности и свойств личности.

Достижение цели исследования возможно при выполнении следующих **задач:**

1. Выявить значимые взаимосвязи между уровнем выраженности прокрастинации и показателями самоорганизации деятельности.

2. Выявить значимые взаимосвязи между уровнем выраженности прокрастинации с свойствами личности.

3. Выявить значимые различия по показателям самоорганизации деятельности и свойств личности в группах с высоким и низким уровнем прокрастинации.

4. С помощью регрессионного анализа выявить, какие факторы вносят значимый вклад в выраженность прокрастинации.

В исследовании были выдвинуты следующие **гипотезы:**

1. Между уровнем выраженности прокрастинации и показателями самоорганизации деятельности существуют значимые взаимосвязи.

2. Между уровнем выраженности прокрастинации и базовыми свойствами личности существуют значимые взаимосвязи.

3. Группы с высоким и низким уровнем прокрастинации значительно отличаются друг от друга по показателям самоорганизации деятельности и свойств личности.

4. В выраженность прокрастинации вносят значимый вклад показатели самоорганизации деятельности и свойств личности.

В данном исследовании применялись следующие **методики**:

1. Шкала общей прокрастинации Б. Тукмана (B. Tuckman) в адаптации Т.Л. Крюковой.
2. Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой.
3. Пятифакторный опросник личности («Big Five») Р. МакКрае, П. Коста, в адаптации А.Б. Хромова.

Для математической обработки данных применялись следующие методы:

1. Корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).
2. Сравнительный анализ (U-критерий Манна-Уитни).
3. Регрессионный анализ.

**Новизна исследования.** Изучение взаимосвязей компонентов самоорганизации деятельности и базовых свойств личности отдельно с низким и высоким уровнем прокрастинации. Оценка вклада каждого из компонентов самоорганизации деятельности и свойств личности на выраженность прокрастинации.

**Практическая значимость.** Результаты данной работы позволят дополнить существующие исследования прокрастинации, углубить понимание связей данного феномена с компонентами самоорганизации деятельности и свойств личности. Изучение влияния компонентов самоорганизации деятельности и свойств личности на выраженность прокрастинации даёт возможность прогнозировать проявление прокрастинации и на этой основе составлять коррекционные программы и профилактические мероприятия.

**Апробация:** результаты проведённого исследования были представлены в форме доклада на международной студенческой научно-практической конференции «Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, исследования», 30.04.2019, в г. Челябинске.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, выводов, заключения, библиографического списка – 44 наименования, 3 приложений. В тексте работы представлено 5 таблиц, 1 рисунок. Общий объём работы 62 страницы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

## 1.1 Проблема прокрастинации в отечественной и зарубежной психологии

Феномен прокрастинации, по некоторым данным, существует с самых древних времён. Упоминания о данном явлении встречаются в работах середины XVIII в. и в Оксфордском словаре 1548 года [18, 20]. Однако, изучением данного феномена заинтересовались лишь недавно, поскольку людей, постоянно откладывающих дела, становится всё больше в связи с увеличением жизненного ритма и усилением информационного потока [31].

Первым, кто использовал термин «Прокрастинация», считается П. Рингенбах (1977 г). В тот же год вышло исследование А. Эллиса и В. Кнауца «Преодоление прокрастинации», однако в его основе лежат клинические исследования. Немного позднее, в 1983 г., была опубликована книга «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» (Jane B. Burka, Lenora M. Yuen, 1983).

Первый научный анализ данного феномена был произведён в середине 80-х гг. XX в. (Solomon, 1984; Lay, 1986; Rothblum, Solomon, 1986). Первый исторический анализ был выполнен Н. Милграмом в 1992 г. в работе «Прокрастинация: болезнь современности» [20, 37]. Также в 1995 году была опубликована книга «Прокрастинация: теория, исследования, совладания» Дж. Феррари, Джонсона и МакКоуна. С 80-х гг. на западе начались разработки психодиагностических методик для изучения прокрастинации [38]. За последние 30 лет среди западных исследований прокрастинация стала одним из самых изучаемых феноменов [31].

Гораздо позже своих западных коллег к изучению прокрастинации обратились отечественные исследователи – на рубеже XX-XXI веков. Российские психологи в рамках изучения прокрастинации по большей части обращали внимание на прикладные аспекты: они изучали детерминирующие прокрастинацию факторы, её связи с различными личностными и



поведенческими особенностями [31, 38]. К российским исследователям, которые занимаются изучением прокрастинации, можно отнести Н.Е. Шухову, Е.Л. Михайлову, Я.И. Варваричеву, Т.В. Калинину, В.С. Ковылина, Е.И. Сибирцеву, Е.П. Ильина, В.В. Барабанщикову и др. [20, 31].

В настоящее время накоплен большой объём исследований, посвящённых прокрастинации. Начиная с 80-х гг., количество исследований непреклонно растёт. Стоит отметить, что примерно 80% существующих исследований были опубликованы за последние 15 лет. В период с 2005 по 2015 было опубликовано подавляющее большинство работ, посвящённых прокрастинации (примерно 66%) [2]. Можно сказать, что изучение прокрастинации сегодня – одно из актуальных и перспективных направлений исследований.

На данный момент выделяются четыре основных направления исследований прокрастинации:

1. Исследование ситуативных причин.
2. Исследования индивидуально-личностных особенностей прокрастинаторов.
3. Изучение последствий откладывания.
4. Социально-культурные и демографические различия в откладывании дел.

Наиболее популярными являются два первых направления. Активно изучаются характеристики средовых воздействий, особенности самих задач и т.п. Многочисленные исследования посвящены и особенностям личности прокрастинаторов [39].

Однако, стоит отметить, что теоретические разработки по данной проблеме в основном ведутся не «вглубь», а «вширь». То есть, большинство исследований лишь дополняют друг друга, что указывает на многоаспектность феномена, тем не менее, при таком количестве теоретического материала

необходимы работы, которые позволят объединить весь накопленный опыт и составить целостную картину явления [14].

На данный момент исследователями так и не установлена единая трактовка понятия «прокрастинация». П. Стил под данным феноменом понимает ситуацию, в которой человек, зная о негативных последствиях задержки выполнения задания, добровольно откладывает важные дела на потом. При этом, откладывание может приходиться не только на начало работы, но и на его завершение [43]. Такой взгляд на прокрастинацию поддерживает К. Лэй. Согласно «Большому психологическому словарю» Б. Мещрякова и В. Зинченко, к прокрастинаторам можно отнести людей, которые склонны медлить в принятии решений и откладывать дела на потом [26]. В.С. Ковылин под прокрастинацией понимает некий поведенческий паттерн, при котором человек осознанно откладывает выполнение актуальной и важной задачи [18]. Я.И. Варваричева под этим феноменом понимает осознанное откладывание человеком намеченных дел, когда страх перед негативными последствиями промедления нарастает и «парализует» человека, заставляя его откладывать запланированные дела [5].

Е.П. Ильин рассматривает прокрастинацию как разновидность лени и выделяет два типа прокрастинаторов: «напряжённых», когда человек переживает, находится в напряжении, и «расслабленных», где откладывание дел подобно лени [12, 14].

Однако, большинство исследователей придерживаются мнения, что прокрастинация и лень – отличные друг от друга феномены. Главным отличительным признаком является то, что прокрастинаторы, откладывая дела, зачастую испытывают негативные переживания, он, в отличие от ленивого человека, заинтересован в результатах своей деятельности [37, 38].

Аналогично многообразию трактовок понятия, существуют и различные классификации прокрастинации и самих прокрастинаторов.

Так, первую классификацию данного феномена предложил Н. Милграм в соавторстве с Дж. Батори и Д. Моурером. Они выделяют пять основных видов прокрастинации:

- 1) бытовая (ежедневная): откладывание повседневных дел;
- 2) откладывание принятия решений;
- 3) невротическая: откладывание жизненно важных решений;
- 4) компульсивная: совокупность вышеперечисленных видов;
- 5) академическая: откладывание учебных дел.

Позже, в 2000 г. классификация была пересмотрена Н. Милграмом и Р. Тенне:

- 1) прокрастинация в выполнении дел;
- 2) прокрастинация в принятии решений [42].

В.С. Ковылин, поддерживая точку зрения Е.П. Ильина, предложил следующую классификацию:

- 1) напряжённая прокрастинация: перегруженность, неудовлетворённость своими результатами, неуверенность в себе;
- 2) расслабленная прокрастинация: человек предпочитает заниматься более приятными делами [18].

Я.И. Варваричева предлагает выделять «пассивный тип» прокрастинации, когда человек избегает дело, вызывающее неприятные переживания, и «активный тип», когда человек намеренно откладывает дела с целью получения «острых ощущений» в ситуации нехватки времени [5, 38]. Подобную классификацию прокрастинаторов предлагают Дж. Н. Чой и А. Х. К. Чу.

Дж. Феррари при выделении типов прокрастинаторов исходил из особенностей их личности:

- 1) нерешительные: откладывание в связи с давлением груза ответственности;

2) избегающие: нежелание выполнять неприятные задачи, избегание оценок со стороны окружающих;

3) искатели острых ощущений: подобие «активных» прокрастинаторов [41].

Исходя из имеющихся представлений, основными компонентами прокрастинации можно назвать:

- 1) иррациональность;
- 2) осознанность;
- 3) внутренний дискомфорт.

Н.Н. Карловская и Р.А. Баранова выделили четыре основных компонента прокрастинации:

- 1) когнитивные компоненты (восприятие времени, локус);
- 2) эмоциональные компоненты (тревожность, напряжение);
- 3) поведенческие (отсутствие навыков самоконтроля, неорганизованность);
- 4) биологические компоненты (нейротизм, особенности внимания) [14, 16]. Некоторые авторы выделяют ещё один компонент – подсознательный, где прокрастинация рассматривается как следствие внутриличностных конфликтов [18].

Подходов к объяснению сущности прокрастинации достаточно много, однако наиболее распространены следующие:

1. Психодинамический: склонность к откладыванию дел связана с действием механизмов психологических защит. Так, задача, вызывающая неприятные чувства, переживания, может оцениваться как угроза для Эго, в связи с чем срабатывает механизм избегания. Помимо этого, сторонники данного подхода связывают откладывание дел с детскими травмами и переживаниями, особенностями детско-родительских отношений.

2. Поведенческий: если откладывание дел часто заканчивалось успешно, т.е. человек мог завершать дело в краткие сроки без каких-либо последствий,

то такое поведение, в соответствии с теорией научения (закон эффекта), закрепится, и человек всё чаще будет обращаться к данной стратегии. Избегание выполнения дел может быть связано с наличием награды за краткосрочную деятельность, т.е. человек стремится получить вознаграждение как можно быстрее. В этой связи прокрастинация будет препятствовать достижению долгосрочных целей.

3. Когнитивный: прокрастинация детерминирована тремя компонентами: иррациональными убеждениями, пониженной самооценкой и неспособностью самостоятельно принимать решения.

4. Теория временной мотивации: прокрастинация связана с тем, будет ли польза от деятельности, которую необходимо выполнить. Такая субъективная полезность дела зависит от таких параметров, как уверенность в успехе, вознаграждения, сроков выполнения дела и уровня нетерпения. Если до завершения работы остаётся слишком много времени, не ожидаются сиюминутные вознаграждения, если человек импульсивен и чувствует, что завершение дела не будет удачным, он с большей вероятностью отложит дело на потом и займётся другим, более «полезным» и привлекательным на данный момент делом [18, 37, 38].

Как уже было упомянуто выше, интерес исследователей к проблеме прокрастинации с каждым годом только усиливается, возрастает количество публикаций на эту тему. Тем не менее, поскольку данная проблема изучается относительно небольшой промежуток времени (в отечественной психологии – это чуть более 20 лет), существует ряд проблем, которые намечают перспективные направления изучения феномена.

Во-первых, это неоднозначность в трактовке понятия прокрастинации, в основаниях для классификации, в определении сущности явления. Существующие исследования указывают на то, что феномен прокрастинации достаточно многогранен и, чтобы сформировать окончательную картину, необходимы дальнейшие исследования, посвящённые изучению связей

прокрастинации с различными особенностями самих прокрастинаторов и внешней ситуации.

Во-вторых, существует проблема слабой изученности откладывания дел в профессиональной среде, трудовой деятельности. Большинство существующих исследований посвящены академической прокрастинации – откладыванию выполнения учебных задач.

В-третьих, отсутствует сравнительное описание позитивных и негативных проявлений прокрастинации. Большинство исследователей поддерживает точку зрения, указывающая на негативные последствия откладывания дел, в то время как на продуктивность данного поведения указывают лишь немногие. Необходимо понимать, в каких ситуациях прокрастинация приводит к нежелательным последствиям, а в каких – служит продуктивной стратегией поведения.

В-четвёртых, существует дефицит психодиагностических средств изучения прокрастинации и научно-обоснованных методов её преодоления. Существующие методики диагностики в основном были апробированы на выборках подростков и студентов, а существующие методы преодоления прокрастинации носят, в основном, публицистический и абстрактный характер [2].

Таким образом, можно говорить о том, что исследования прокрастинации достаточно актуальны, имеют теоретическую и прикладную значимость, а также перспективные направления для исследований.

## **1.2 Понятие самоорганизации деятельности в зарубежных и отечественных исследованиях**

В современном мире, быстро меняющемся, требующем от человека большей продуктивности, эффективности в выполняемой деятельности, всё чаще встаёт вопрос о самореализации, как личностной, так и профессиональной. На этом пути человек должен уметь организовывать свою деятельность: ставить себе цели, как долгосрочные, так и краткосрочные,

составлять план, расставлять приоритеты, чтобы к нужному сроку выполнить наиболее важные дела. Наличие таких навыков – важное условие в личностной и профессиональной самореализации. Организуя свою деятельность, человек также должен уметь адекватно оценивать ситуацию и в соответствии с этим выстраивать удобный график деятельности, быть настойчивым и упорным в достижении цели, несмотря на возникающие трудности.

Однако, случается так, что человек, несмотря на выстроенный план и наличие сроков сдачи работы, не следует ему, откладывает важные дела и занимается чем-то менее значимым. Такое несоблюдение сроков можно назвать прокрастинацией [24, 25].

В этой связи можно полагать, что откладывание дел связано с имеющимися, или наоборот, отсутствующими, у человека навыками самоорганизации деятельности – планирование, целеполагание, настойчивость в решении задач. Возможно, их несформированность является одним из условий существования прокрастинации.

Впервые понятие «самоорганизация» использовал в 1947 году У. Эшби в своей научной публикации «Principles of the Self-Organizing Dynamic System». В 1960-х гг. данный термин использовался в теории систем, в 1970-1980-х гг. применялся в физике сложных систем [7].

В зарубежной литературе до сих пор нет единого подхода к изучению самоорганизации, однако активно проводятся исследования её компонентов – самоэффективности и саморегуляции [21]. Так, изучением самоэффективности, как убеждения человека в собственной способности успешно действовать в тех или иных условиях, за рубежом занимались А. Бандура, М. Шерер, Дж. Капрара и др. [4].

В отечественной литературе исследования самоорганизации представлены достаточно широко, существует много разработок по данной теме в рамках учебной деятельности [21]. В исследованиях, несмотря на их обилие и

актуальность, понятие «самоорганизация» недостаточно разработано, разнятся взгляды на структуру и сущность данного явления [6, 22, 28].

Так, Д.А. Леонтьев и Е.А. Мандрикова утверждают, что самоорганизация – важный компонент личностного потенциала, с помощью которого человек проявляет устойчивость к нежелательным ситуациям и способен одновременно с этим осуществлять задуманное. С позиции С.А. Богомаза, высокий личностный потенциал способен в нужное время быстро мобилизовать способности человека, что способствует успешной продуктивной деятельности. В своём исследовании он изучал типологические особенности самоорганизации деятельности. Так, для иррациональных экстравертов, или сангвиников, цель не является ценностью, они склонны резко переключаться от одной деятельности к другой; свою деятельность они не планируют и предпочитают «плыть по течению», доверяясь ситуации. Обратная картина наблюдается у рациональных интровертов (флегматиков) – для них цель имеет важное значение, они настойчивы в её достижении, однако не способны быстро переключаться на другую деятельность. У рациональных экстравертов – холериков – сильно выражено рациональное отношение к деятельности, они серьёзно относятся к планированию [3].

По мнению Е.Ю. Мандриковой, самоорганизация деятельности – это особенности структурирования времени, тактического планирования и стратегического целеполагания [25].

С.С. Котова и О.Н. Шахматова уделяют внимание самоорганизации в учебной деятельности, где она является одним из основных условий качества, эффективности и успешности обучения. Под самоорганизацией учебной деятельности они понимают такую деятельность студента, которая побуждается целями самосовершенствования своей учёбы и осуществляется системой умственных действий с целью рациональной самостоятельной организации своего обучения. В своём исследовании они выявили, что высокий уровень сформированности самоорганизации деятельности



характерен лишь 7% студентов, в то время как низкая сформированность этих навыков характерна для более чем 30%. Поскольку умения и навыки самоорганизации деятельности являются важным условием качественного и успешного обучения, перед исследователями стоит задача разработки мероприятий по развитию навыков самоорганизации студентов в начале их обучения [22].

Е.Ю. Нос придерживается такой точки зрения: самоорганизация деятельности является важным критерием личностного потенциала. Так, на основе проведённого исследования она установила, что такие качества, как целеустремлённость и настойчивость являются важными условиями психологического благополучия [27].

М.А. Воробьёва под самоорганизацией понимает умения, которые выражаются в таких способах выполнения дел, которые действуют на основе знаний о своих особенностях в плане самостоятельной эффективной организации своей жизнедеятельности. К таким умениям относятся целеполагание, планирование на кратко- или долгосрочную перспективу, рациональная организация времени. В своём исследовании М.А. Воробьёва изучала связи самоорганизации с мотивацией учебной деятельности. Так, было выявлено, что заинтересованность, мотивированность студента на получение знаний является хорошей основой для формирования навыков самоорганизации своей деятельности [7].

А.Д. Ишков с соавторами выделяли в самоорганизации деятельности студентов такие компоненты, как сила воли, целеполагание, планирование, способность к самоконтролю и оценке условий [1].

Н.К. Тутышкин к самоорганизации относит способность последовательно, с творческим подходом перенимать опыт прошлых поколений в плане рациональной организации умственного труда [22].

В своём исследовании А.А. Чеврениди изучала связь особенностей личностной организации времени с прокрастинацией. Она предположила, что

одной из основных причин промедления является неумение человеком расставлять приоритеты в своей деятельности, ставить цели и планировать – прокрастинаторы непоследовательны, не знают, за что браться, из-за чего теряются и не могут вовремя приступить к работе [36].

Это указывает на то, что в исследованиях прокрастинации необходимо уделять внимание изучению особенностей самоорганизации деятельности, поскольку несформированность данных навыков, предположительно, может оказывать значительное влияние на промедление в деятельности.

### **1.3 Изучение связей прокрастинации с различными свойствами личности в отечественных и зарубежных исследованиях**

На сегодняшний день существует множество исследований, посвящённых изучению связей прокрастинации и свойств личности, которые указывают на то, что данный феномен достаточно многогранен. Так, в предыдущем разделе рассматривалась связь прокрастинации и такой стороны личности, как самоорганизация деятельности. Теперь рассмотрим подробнее связи откладывания дел с различными свойствами личности.

Изучая вопрос о том, что такое прокрастинация, возникает вопрос, чем она отличается от лени. Действительно, если посмотреть со стороны, и в случае прокрастинации, и в случае лени, человек не делает важные дела. Исследователи, изучающие феномен лени, также, как и в случае прокрастинации, расходятся во мнении о сущности и причинах данного явления, однако можно выделить основные пункты, которые включаются в данное понятие. Так, в основе лени лежит низкая мотивация – отсутствие потребности делать что-то, несформированные навыки самоорганизации, отсутствие настойчивости, воли, равнодушие ко всему, что происходит вокруг [29]. Говоря о прокрастинации, уже указывалось, что она выражается в откладывании важных дел, и, при этом, сопровождается внутренним дискомфортом – напряжением, чувством вины, страхом. Помимо этого, откладывая какое-то одно дело, прокрастинатор может активно заниматься

чем-то другим. В этом, видимо, и будет состоять главное отличие прокрастинации от лени. С.Т. Посохова отмечает нетождественность данных понятий, однако, в основе прокрастинации «лежат механизмы, аналогичные тем, которые приводят к возникновению лени, в частности, нарушения мотивации и воли» [29, с. 164].

Исследователи ставили вопрос и о том, существует ли взаимосвязь прокрастинации и гендерных особенностей, однако, значимых различий обнаружено не было, что говорит о том, что проявление прокрастинации не зависит от гендерной принадлежности и скорее связано с личностными особенностями [35].

Часто, изучая прокрастинацию, исследователи обращаются к явлению перфекционизма. Результаты, получаемые в исследованиях, неоднозначны: выявляются как прямые, так и обратные взаимосвязи. Поскольку перфекционизм – явление сложное, многокомпонентное, А.В. Пушкина предположила, что с прокрастинацией связаны лишь определённые факторы перфекционизма. Так, чем выше у человека восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания, тем выше прокрастинация; если прокрастинатор постоянно сравнивает себя с другими, более успешными людьми, он начинает испытывать чувство собственной несостоятельности, в связи с чем теряет смысл делать что-то; стремясь создать идеальный образ, ставя себе нереальные, невыполнимые задачи, человек сталкивается с тем, что его реальные возможности этому не соответствуют – возникает чувство неудовлетворённости, из-за которого человек будет медлить; боязнь допустить ошибки также способствует тому, что человек будет бездействовать, поскольку не верит в то, что достигнет идеала [30]. Сильное влияние на прокрастинацию в основном оказывает социально предписанный перфекционизм: стремление человека соответствовать требованиям окружающих приводит к откладыванию дел (что парадоксально) [23].

Стресс также оказывает влияние на проявление прокрастинации. Так, человек с высоким уровнем стресса склонен испытывать тревогу, недоверие к окружающим, что приводит к затруднённой совместной работе. Вследствие этого человек начинает негативно относиться к работе, вся деятельность будет связана с отрицательными переживаниями, которые человек, логично предположить, будет стараться избегать [40].

Одним из основных факторов, влияющих на проявление прокрастинации, является мотивация. Так, чем выше прокрастинация, тем ниже учебно-познавательная, профессиональная и мотивация достижения, ниже уровень творческой самореализации, волевой регуляции. При этом, с высоким уровнем прокрастинации сочетается высокий уровень мотива избегания неудачи [8, 9].

П. Стил также указывал на то, что роль мотивации в появлении прокрастинации – решающая. Низкая мотивированность неизбежно приведёт к промедлению. Мотивация, согласно П. Стилу, зависит от таких факторов, как ожидания, значимость дела, импульсивность и промедление. Чем выше ожидания и значимость данного дела, тем выше мотивация, и, следовательно, ниже прокрастинация. Чем больше импульсивен человек и чем больше он медлит в принятии решений, тем ниже мотивация и, соответственно, выше прокрастинация [44].

Отрицательная взаимосвязь существует между прокрастинацией и самооценкой. Человек с заниженной самооценкой, недостаточно уверенный в своих силах, старается избегать выполнения ответственной работы, в особенности той, которая будет оцениваться другими людьми [19].

Прокрастинаторы, согласно исследованиям, имеют слабо развитый навык управления своими эмоциями, они не в состоянии справляться с сильными переживаниями. Помимо этого, у них низкая способность к эмпатии, им сложно взаимодействовать с людьми на эмоциональном уровне; собственные эмоции они склонны подавлять, что может приводить к серьёзным последствиям [34].

Прокрастинаторам также свойственны такие качества личности, как доверчивость, беспечность, избегание чувства вины и низкая настойчивость в достижении поставленных целей [15].

Негативно прокрастинация сказывается на самоопределении. У прокрастинатора нет представлений о своих жизненных перспективах, он испытывает затруднения в определении своего профессионального и жизненного пути в целом [17]. Прокрастинаторы в меньшей степени стремятся к планированию своего будущего, они более импульсивны, тревожны [32].

Жизнь прокрастинатора зачастую ограничена настоящим моментом, он более склонен к получению удовольствия здесь и сейчас и не оценивает возможные последствия своих действий. Не планируя свою деятельность, он надеется, что всё разрешится само собой, на ходу. Тем не менее, откладывая дела, прокрастинатору трудно получить удовольствие от развлечений [13, 36].

Рассматривая прокрастинацию в контексте защитно-совладающего поведения, можно указать на то, что прокрастинаторы пытаются уйти от решения проблемы и эмоционально дистанцироваться от неё (использование копинг-стратегий «бегство-избегание», «конфронтация», «дистанцирование»). Чаще люди-прокрастинаторы используют такие механизмы психологической защиты, как «замещение» и «регрессия»: вымещение агрессии на окружающих, использование более ранних и неадекватных ситуации образцов поведения [11]. Помимо этого, существует прямая взаимосвязь между откладыванием дел и копинг-стратегией сверхбдительности, которая характеризуется принятием нерациональных решений, импульсивностью и паническими состояниями; она может быть связана с нежеланием принимать решения и инфантильностью [33].

Можно отметить, что прокрастинатору не свойственно здравомыслие: в своих действиях он не опирается на логику, идёт на поводу у эмоциональных порывов и не способен здраво оценить обстановку, осознать, что ему предстоит сделать и сколько на это потребуется времени. Также людям,

постоянно откладывающим дела, характерна напряжённость и тревожность. Человек, который находится в постоянном напряжении, не в состоянии спокойно сесть и начать работу. К тому же, большая часть времени тратится на обдумывание сложившейся ситуации: что предстоит сделать, какова вероятность плохого исхода; помимо этого, тревожность будут усиливать угрызения совести, обвинения в откладывании дела. Таким образом, человек, винящий себя за промедление, постоянно думающий о сложившейся ситуации (но ничего при этом не предпринимающий) и испытывающий при этом напряжение и тревогу, не в силах успокоить себя, настроиться на рабочий лад и вовремя приняться за дело [10].

Можно сказать, что прокрастинация связана со многими сторонами личности человека, что указывает на достаточную многогранность феномена. Однако, возникает вопрос о том, какие компоненты личности играют решающую роль в развитии прокрастинации, что является главной причиной промедления. Ответив на этот вопрос, является возможным составление программ по преодолению прокрастинации, что, исходя из негативных влияний данного феномена на деятельность и личность человека, является очень важным.

## **ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ, САМООРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ**

### **2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования**

**Цель исследования** – изучение взаимосвязи уровня выраженности прокрастинации, самоорганизации деятельности и свойств личности. Для реализации цели, необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Выявить значимые взаимосвязи между уровнем выраженности прокрастинации и показателями самоорганизации деятельности.

2. Выявить значимые взаимосвязи между уровнем выраженности прокрастинации с свойствами личности.

3. Выявить значимые различия по показателям самоорганизации деятельности и свойств личности в группах с высоким и низким уровнем прокрастинации.

4. С помощью регрессионного анализа выявить, какие факторы вносят значимый вклад в выраженность прокрастинации.

**Объект исследования:** феномен прокрастинации.

**Предмет исследования:** взаимосвязь феномена прокрастинации, самоорганизации деятельности и свойств личности.

**Гипотезы исследования:**

1. Между уровнем выраженности прокрастинации и показателями самоорганизации деятельности существуют значимые взаимосвязи.

2. Между уровнем выраженности прокрастинации и базовыми свойствами личности существуют значимые взаимосвязи.

3. Группы с высоким и низким уровнем прокрастинации значительно отличаются друг от друга по показателям самоорганизации деятельности и свойств личности.

4. В выраженность прокрастинации вносят значимый вклад показатели самоорганизации деятельности и свойств личности.

**Описание выборки.** В исследовании приняли участие 117 человек в возрасте от 17 до 55 лет. Среди них – студенты 1, 2, 3 курсов различных факультетов Южно-Уральского государственного университета, а также группа трудоустроенных людей взрослого возраста.

## **2.2 Методы исследования**

Для выполнения поставленных задач исследования были использованы следующие методики:

1. Шкала общей прокрастинации Б. Тукмана (B. Tuckman) в адаптации Т.Л. Крюковой;
2. Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой;
3. Пятифакторный опросник личности («Big Five») Р. МакКрае, П. Коста в адаптации А.Б. Хромова.

Рассмотрим каждую методику подробнее.

### **1. Шкала общей прокрастинации Б. Тукмана.**

Данный опросник предназначен для оценки уровня выраженности прокрастинации. Состоит из 16 утверждений, 12 из них – прямые, 4 – реверсивные (№ 7, 12, 14, 16). Респондент, отвечая на предложенные утверждения, соглашается или не соглашается с ними по пятибалльной шкале: от «Совершенно согласен – СС» до «Совершенно не согласен – СН». (см. Приложение А)

Обработка данных осуществляется с помощью подсчёта суммы баллов. Для прямых утверждений:

СС – 5 баллов;

С – 4 балла;

Н – 3 балла;

НС – 2 балла;

СН – 1 балл.

Для обратных утверждений: СС – 1 балл, СН – 5 баллов (промежуточные значения расставляются соответственно).



Полученная сумма баллов интерпретируется в соответствии с ключом:

Высокий уровень прокрастинации: 55-64 балла;

Средний уровень прокрастинации: 48-54 балла;

Низкий уровень прокрастинации: 35-47 баллов.

## **2. Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) в адаптации Е.Ю. Мандриковой.**

Опросник основан на «Опроснике структуры времени» (Time Structure Questionnaire (TSQ), N. Feather, M. Bond) и стандартизирован на русскоязычной выборке Е.Ю. Мандриковой в 2010 г. Опросник предназначен для выявления степени самоорганизации деятельности с помощью структурирования собственного времени, планирования и целеполагания.

Опросник содержит 25 вопросов (см. Приложение Б), которые складываются в шесть основных шкал:

1. **Планомерность:** отражает степень развития навыков ежедневного тактического планирования;

2. **Целеустремлённость:** отражает способность концентрироваться на цели;

3. **Настойчивость:** отражает способность человека прилагать волевые усилия для завершения дела;

4. **Фиксация:** отражает способность человека фиксироваться на запланированном, привязанность к чёткому расписанию и ригидность в отношении планирования;

5. **Самоорганизация:** отражает склонность человека использовать внешние вспомогательные средства для организации деятельности;

6. **Ориентация на настоящее:** отражает временную ориентацию на настоящее.

Высокий общий балл характеризует человека, который способен видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, использовать внешние

вспомогательные средства организации деятельности и проявлять настойчивость в достижении целей.

Низкий общий балл характеризует человека, для которого будущее размыто, он не склонен планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел.

Респондент должен ответить на предложенные утверждения в соответствии с семибалльной шкалой: от полного несогласия (1) до полного согласия (7). Подсчёт полученных баллов производится следующим образом:

- 1) Шкала «Планомерность»: сумма прямых утверждений № 2, 4, 8, 11;
- 2) Шкала «Целеустремлённость»: сумма прямых утверждений: № 7, 14, 18, 20, 25 и обратного утверждения: № 23;
- 3) Шкала «Настойчивость»: сумма обратных утверждений № 1, 5, 10, 15, 21;
- 4) Шкала «Фиксация»: сума прямых утверждений: № 3, 6, 13, 17, 24;
- 5) Шкала «Самоорганизация»: сумма прямых утверждений: № 16, 19, 22;
- 6) Шкала «Ориентация на настоящее»: сумма прямых утверждений № 9, 12.

Для дальнейшей интерпретации необходимо учитывать нормативные значения для мужчин и женщин:

- 1) Шкала «Планомерность»: для мужчин: 15-23, для женщин: 12-22;
- 2) Шкала «Целеустремлённость»: для мужчин: 29-37; для женщин: 25-39;
- 3) Шкала «Настойчивость»: для мужчин: 14-24; для женщин: 16-28;
- 4) Шкала «Фиксация»: для мужчин: 15-23; для женщин: 13-23;
- 5) Шкала «Самоорганизация»: для мужчин: 4-15; для женщин: 5-13;
- 6) Шкала «Ориентация на настоящее»: для мужчин: 6-10; для женщин: 5- 11;
- 7) Общий показатель: для мужчин: 94-124; для женщин: 89-127.

В соответствии с полученными результатами, каждая шкала интерпретируется по низким, средним и высоким баллам.

### **3. Пятифакторный опросник личности («Большая пятёрка») Р. МакКрае, П. Коста, в адаптации А.Б. Хромова.**

Методика состоит из 75 парных, противоположных по значению, утверждений, характеризующих поведение человека. В стимульном материале парные утверждения разделены оценочной шкалой (-2, -1, 0, 1, 2), которая отражает степень соответствия одному из полюсов: -2 (2) – сильно выражено, -1 (1) – слабо выражено; 0 обозначает нейтральную позицию.

Все 75 утверждений образуют 5 основных факторов, которые, в свою очередь, состоят из пяти первичных компонентов:

#### **1. Экстраверсия – Интроверсия:**

- 1) Активность-пассивность;
- 2) Доминирование-Подчинённость;
- 3) Общительность-Замкнутость;
- 4) Поиск впечатлений-Избегание впечатлений;
- 5) Привлечение внимания-Избегание внимания.

#### **2. Привязанность – Отдалённость:**

- 1) Тепло-Равнодушие;
- 2) Сотрудничество-Соперничество;
- 3) Доверчивость-Подозрительность;
- 4) Понимание-Непонимание;
- 5) Уважение других-Самоуважение.

#### **3. Контролирование – Естественность:**

- 1) Аккуратность-Неаккуратность;
- 2) Настойчивость-Ненастойчивость;
- 3) Ответственность-Безответственность;
- 4) Самоконтроль-Импульсивность;
- 5) Предусмотрительность-Беспечность.

#### **4. Эмоциональность – Эмоциональная сдержанность:**

- 1) Тревожность-Беззаботность;
- 2) Напряжённость-Расслабленность;
- 3) Депрессивность-Эмоциональная комфортность;
- 4) Самокритика-Самодостаточность;
- 5) Эмоциональная лабильность-Эмоциональная стабильность.

**5. Игривость – Практичность:**

- 1) Любопытство-Консерватизм;
- 2) Любознательность-Реалистичность;
- 3) Артистичность-Неартистичность;
- 4) Сензитивность-Нечувствительность;
- 5) Пластичность-Ригидность.

Значения шкалы переводятся в баллы:

- 2 – 5 баллов;
- 1 – 4 балла;
- 0 – 3 балла;
- 1 – 2 балла;
- 2 – 1 балл.

В бланке ответов испытуемый ставит выбранную цифру в левую ячейку. Переведённые балльные оценки ставятся в правые ячейки (см. Приложение В). Каждый первичный компонент получен в результате суммирования трёх балльных оценок, в результате чего получают 5 первичных компонентов. Сумма пяти первичных компонентов даёт один основной фактор.

Минимальное количество набранных баллов для любого основного фактора равно 15, максимальное – 75. Низкие баллы (15-40) соответствуют правой части факторов (например, Интроверсия, Эмоциональная сдержанность), высокие баллы (51-75) – левой части (например, Экстраверсия, Эмоциональность).

### **2.3 Методы математической обработки данных**

При обработке результатов эмпирического исследования применялись следующие методы математической обработки данных:

1. Корреляционный анализ: коэффициент ранговой корреляции Спирмена;
2. Сравнительный анализ: U-критерий Манна-Уитни;
3. Регрессионный анализ.

Обработка данных производилась в программе IBMSPSSStatistics 22.

### ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ, САМООРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

#### 3.1 Корреляционный анализ уровня выраженности прокрастинации, самоорганизации деятельности и свойств личности

Первой задачей исследования является проведение корреляционного анализа между уровнем выраженности прокрастинации и показателями самоорганизации деятельности. Результаты корреляционного анализа представлены в табл. 1.

Таблица 1

Взаимосвязь уровня выраженности прокрастинации и самоорганизации  
деятельности

Показатели методики ОСД	Уровень прокрастинации	
	Низкая прокрастинация	Высокая прокрастинация
Планомерность	<b>-0,518**</b>	–
Целеустремлённость	<b>-0,356*</b>	–
Настойчивость	<b>-0,418**</b>	<b>-0,378*</b>
Самоорганизация	<b>-0,410**</b>	–

Условные обозначения: \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Как видно из табл. 1, четыре из шести показателей методики ОСД имеют значимые отрицательные взаимосвязи с показателями прокрастинации. Так, в подгруппе с низким уровнем прокрастинации зафиксированы обратные взаимосвязи с показателями «Планомерность» ( $p < 0,01$ ), «Целеустремлённость» ( $p < 0,05$ ), «Настойчивость» ( $p < 0,01$ ) и «Самоорганизация» ( $p < 0,01$ ). Отрицательная взаимосвязь говорит о том, что, чем выше показатель прокрастинации в данной подгруппе (т.е., чем ближе к среднему уровню прокрастинации), тем ниже показатели самоорганизации деятельности. Аналогично, чем ниже показатель прокрастинации в данной подгруппе – т.е. близкий к отсутствию прокрастинации – тем выше показатели самоорганизации. Иными словами, это означает что люди, в меньшей степени

склонные к прокрастинации, способны разрабатывать чёткие планы и неуклонно следовать им при достижении целей. Они могут быть охарактеризованы, как волевые, настойчивые и способные, несмотря на возникающие трудности, доводить дело до конца. Помимо этого, они чётко знают, чего хотят, ставят жизненные цели и делают всё, чтобы их достичь. Также люди-непрокрастинаторы при планировании своей деятельности способны составлять эффективные планы и рассчитывать своё время. Скорее всего, они более эффективно используют такие вспомогательные средства, как ежедневники, планнинги и пр., что помогает им в организации своей деятельности.

В подгруппе с высоким уровнем прокрастинации была обнаружена только одна значимая отрицательная взаимосвязь с показателем «Настойчивость» ( $p < 0,05$ ). Другими словами, люди, подверженные прокрастинации, менее настойчивы в достижении своих целей, они не способны преодолевать препятствия, а при столкновении с трудностями теряются или вообще отказываются от цели.

Полученные данные говорят о том, что первая гипотеза исследования – предположение о существовании значимых взаимосвязей между уровнем выраженности прокрастинации и показателями самоорганизации деятельности – подтвердилась.

Как показал анализ исследований по проблеме прокрастинации, многие авторы указывают на необходимость выявления личностных свойств, характерных людям с разным уровнем прокрастинации. Следовательно, следующая задача исследования – выявление и анализ взаимосвязей уровня выраженности прокрастинации и свойств личности. Результаты корреляционного анализа представлены в табл. 2. Следует отметить, что для полноты анализа основные факторы методики «Большая пятёрка» были «развёрнуты» до составляющих их первичных компонентов.

## Взаимосвязь уровня выраженности прокрастинации и свойств личности

Свойства личности	Уровень прокрастинации	
	Низкая прокрастинация	Высокая прокрастинация
<b>Экстраверсия-интроверсия</b>	–	<b>-0,337*</b>
<b>Привязанность-отдалённость</b>	<b>-0,297*</b>	–
<b>Контролирование-естественность</b>	<b>-0,416**</b>	<b>-0,366*</b>
<b>Игривость-практичность</b>	–	<b>-0,367*</b>
Привлечение внимания-избегание внимания	–	<b>-0,429**</b>
Доверчивость-подозрительность	<b>-0,311*</b>	–
Понимание-непонимание	–	<b>-0,340*</b>
Уважение других-самоуважение	<b>-0,271*</b>	–
Аккуратность-неаккуратность	<b>-0,325*</b>	–
Настойчивость-слабоволие	<b>-0,472**</b>	<b>-0,347*</b>
Ответственность-безответственность	<b>-0,334*</b>	<b>-0,359*</b>

Условные обозначения: \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Исходя из полученных результатов, низкий уровень прокрастинации имеет значимые взаимосвязи с такими свойствами личности, как «Привязанность-Отдалённость» ( $p < 0,05$ ) и «Контролирование-Естественность» ( $p < 0,01$ ). Как уже указывалось во 2 главе, шкалы в данной методике биполярны: низкие балльные значения соответствуют правому полюсу, высокие – левому. Следовательно, отрицательная взаимосвязь низкого уровня прокрастинации и второго фактора «Привязанность-отдалённость» говорит о том, что, чем ниже показатели выраженности прокрастинации, тем выше балльные оценки по данной шкале. Это означает, что люди-непрокрастинаторы испытывают потребность помогать другим людям, некую «привязанность» к ним, они чувствуют большую



ответственность за свою деятельность и, в особенности, за общее дело, в связи с чем безукоризненно выполняют необходимую работу. Также были выявлены обратные взаимосвязи с первичными компонентами данного фактора – «доверчивость-подозрительность» ( $p < 0,05$ ) и «уважение других-самоуважение» ( $p < 0,05$ ), что говорит о позитивном, доверительном отношении к другим людям. Такие отношения с окружающими людьми позволяют строить более продуктивные отношения, в том числе и в ситуации совместной деятельности. Низкий уровень прокрастинации также связан с третьим фактором – «контролирование-естественность» ( $p < 0,01$ ): для людей с низким уровнем прокрастинации характерны добросовестность, точность, аккуратность в выполнении своих дел. Это подтверждает и обратная взаимосвязь с первичными компонентами: «аккуратность-неаккуратность» ( $p < 0,05$ ), «настойчивость-слабоволие» ( $p < 0,01$ ) и «ответственность-безответственность» ( $p < 0,01$ ).

Высокий уровень прокрастинации имеет значимые обратные связи с такими свойствами личности, как «Экстраверсия-Интроверсия» ( $p < 0,05$ ), «Контролирование-Естественность» ( $p < 0,05$ ) и «Игривость-Практичность» ( $p < 0,05$ ). Отрицательная взаимосвязь с первым фактором «Экстраверсия-Интроверсия» говорит о том, что людям-прокрастинаторам присуща интроверсия: человек не уверен в правильности принимаемых решений, он озабочен своими личными проблемами и переживаниями, в связи с чем он будет склонен откладывать выполнение важного дела. Помимо этого, была обнаружена значимая обратная взаимосвязь высокого уровня прокрастинации и первичного компонента (относящегося к первому фактору) – «привлечение внимания-избегание внимания» ( $p < 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что прокрастинаторы склонны избегать внимания со стороны окружающих. Получена обратная взаимосвязь высокого уровня прокрастинации и третьего фактора – «Контролирование-Естественность»: прокрастинатор редко проявляет волевые качества, недобросовестно относится к своей работе и не

прилагает достаточных усилий, чтобы выполнить требования, принятые в обществе ( $p < 0,05$ ). Также были получены обратные взаимосвязи с первичными компонентами (относящиеся к данному фактору) – «настойчивость-слабоволие» ( $p < 0,05$ ) и «ответственность-безответственность» ( $p < 0,05$ ), что говорит о том, что люди прокрастинаторы, опять же, не проявляют волевых качеств и безответственны в своей деятельности, вследствие чего позволяют себе откладывать дела. Обратная взаимосвязь высокой степени прокрастинации и пятого фактора – «Игривость-Практичность» ( $p < 0,05$ ) указывает на то, что люди-прокрастинаторы характеризуются тем, что трезво и реалистично смотрят на мир, не любят резких перемен в своей жизни и предпочитают постоянство. Возможно, откладывание дел связано с тем, что задача, которую необходимо выполнить, не вызывает интереса, не имеет личную значимость, и, возможно, в процессе её выполнения человеку придётся отказаться от привычного распорядка дня.

Таким образом, в соответствии с полученными результатами, была подтверждена вторая гипотеза: между уровнем выраженности прокрастинации и свойствами личности существуют значимые взаимосвязи.

### **3.2 Сравнительный анализ показателей самоорганизации деятельности и свойств личности в группах с высокой и низкой прокрастинацией**

Второй задачей исследования является выявление различий показателей самоорганизации деятельности и свойств личности в группах с низким и высоким уровнем прокрастинации. В табл. 3 представлены результаты сравнительного анализа.

Таблица 3

Сравнение показателей самоорганизации деятельности и свойств личности в группах с высокой и низкой прокрастинацией

Показатели самоорганизации деятельности и свойств личности	Уровень прокрастинации		U-критерий Манна-Уитни
	Низкая прокрастинация	Высокая прокрастинация	

Планомерность	42,3	28,7	<b>374,5</b>
Целеустремлённость	47,3	23,7	<b>201</b>
Настойчивость	51,5	19,5	<b>53,5</b>
Экстраверсия-интроверсия	46	24,9	<b>244,5</b>
Контролирование-естественность	46,1	24,9	<b>240</b>
Эмоциональность-эмоциональная сдержанность	24,6	46,4	<b>232</b>

**Примечание:** в таблице приведены различия уровня значимости  $p < 0,01$ .

Исходя из табл. 3, были получены значимые различия между тремя показателями самоорганизации деятельности и тремя свойствами личности в группах с низким и высоким уровнем прокрастинации. Так, существуют достоверные различия между прокрастинаторами и непрокрастинаторами по показателю «Планомерность», причём в группе с низким уровнем прокрастинации средний ранг по этому показателю почти в два раза выше, чем в группе с высоким уровнем прокрастинации (низкий уровень – 42,3, высокий уровень – 28,7). Это говорит о том, что люди-непрокрастинаторы более планомерны, им лучше удаётся составлять планы и следовать им. Подобная картина наблюдается и по показателю «Целеустремлённость»: люди с низким уровнем прокрастинации более целеустремлённы, чем люди, склонные постоянно откладывать дела. Значимые различия были обнаружены и по показателю «Настойчивость» (низкий уровень – 51,5, высокий уровень – 19,5): люди-непрокрастинаторы более настойчивы в достижении своих целей, чем прокрастинаторы.

Обнаруженные значимые различия по фактору «Экстраверсия-Интроверсия» между группами с низкой и высокой прокрастинацией говорят о том, что людям-непрокрастинаторам более характерна экстраверсия: они достаточно уверены в своих действиях; в отличие от прокрастинаторов, которые постоянно погружены в свои переживания, они более открыты окружающему миру. Различия по фактору «Контролирование-

Естественность» говорят о том, что не-прокрастинаторы более ответственные, добросовестны в своей деятельности, их можно описать как волевых и настойчивых в достижении своих целей, в то время как прокрастинаторы не любят усложнять себе жизнь трудными задачами, они более беспечны, склонны к необдуманным поступкам и привыкли жить «сегодняшним днём», не думая о будущем. Значимые различия по фактору «Эмоциональность-Эмоциональная сдержанность» говорят о том, что люди с низким уровнем прокрастинации более серьёзно и зрело смотрят на свою жизнь, они хорошо осознают требования, которые ему предъявляются, и способны преодолевать трудности без лишних эмоций. Что касается людей-прокрастинаторов, они зачастую неспособны контролировать свои эмоции в трудных ситуациях, они чувствуют некую беспомощность, неспособность преодолеть препятствия, также им более присуща тревожность, а в случае неудачи легко могут впасть в отчаяние.

Для наглядности, полученные результаты представлены в виде гистограммы (рис.1.):

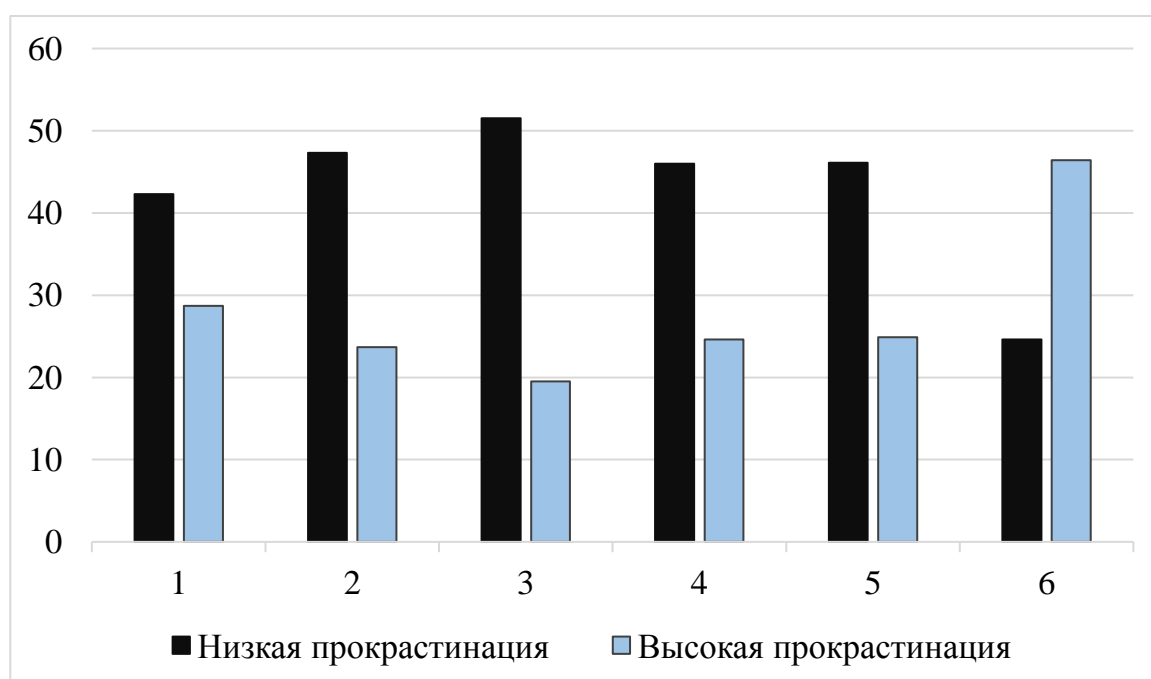


Рис. 1. Сравнение показателей самоорганизации деятельности и свойств личности в группах с низкой и высокой прокрастинацией

**Условные обозначения:** 1 – *планомерность*; 2 – *целеустремлённость*; 3 – *настойчивость*; 4 – *экстраверсия-интроверсия*; 5 – *контролирование-естественность*; 6 – *эмоциональность-эмоциональная сдержанность*.

Таким образом, были найдены значимые различия между группами с высокой и низкой степенью прокрастинации по показателям самоорганизации деятельности и свойств личности, а именно с показателем «Планомерность», «Целеустремлённость», «Настойчивость», «Экстраверсия-Интроверсия», «Контролирование-Естественность» и «Эмоциональность-Эмоциональная сдержанность», что подтверждает третью гипотезу исследования.

### **3.3 Регрессионный анализ прокрастинации, самоорганизации деятельности и свойств личности**

Последняя задача исследования – выявить, какие показатели самоорганизации деятельности и свойств личности вносят значимый вклад в проявление прокрастинации. Для этого был использован метод множественной линейной регрессии.

Регрессионный анализ был проведён в программе IBMSPSSStatistics 22 версии. Полученные результаты представлены в табл. 4 и 5. Следует отметить, что регрессионный анализ был выполнен «Прямым» методом (Forward), благодаря чему в итоговой таблице представляются только те показатели, которые оказывают значимое влияние на переменную «Прокрастинация». В нашем случае, к этим показателям относятся «Настойчивость» и «Планомерность».

Таблица 4

Сводка для регрессионной модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
2	0,815	0,665	0,658	5,519

**Примечание:** предикторы: (константа), настойчивость, планомерность

## Коэффициенты регрессии

Модель	Нестандартизир. коэфф.		Стандартизир. коэфф.	Т	Знач.
	В	Стандартная ошибка	Бета		
2 (Константа)	75,860	2,241	–	33,854	,000
Настойч.	-1,078	0,091	-0,714	-11,900	,000
Планомерн.	-0,440	0,111	-0,237	-3,959	,000

Исходя из данных табл. 4, можно сказать, что 66,5% дисперсии показателей прокрастинации определяется совместным воздействием переменных «Настойчивость» и «Планомерность». Из табл. 5 мы видим, что существует разница между показателями «Настойчивость» и «Планомерность», и именно показатель «Настойчивость», исходя из результатов, вносит наиболее существенный вклад в развитие (или отсутствие) прокрастинации. Так, коэффициент Бета отражает относительную степень влияния каждого показателя: для настойчивости это -0,714, а для планомерности – -0,237. Следует отметить, что эти показатели имеют отрицательную корреляцию с переменной «прокрастинация», что говорит о том, что, чем выше показатели «настойчивость» и «планомерность», тем ниже проявление прокрастинации.

Данная модель имеет высокую статистическую достоверность:  $F = 101,1$ ,  $p < 0,001$ . Значимые стандартизированные  $\beta$ -коэффициенты обнаружены у двух показателей – «Настойчивость» и «Планомерность». Остальные показатели самоорганизации деятельности и свойств личности не имеют достоверной значимости.

На основе этих показателей уравнение регрессии выглядит следующим образом:

$$\text{Прокрастинация} = 75,860 + (- 1,078) * \text{Настойчивость} + (- 0,440)$$

\* Планомерность

Таким образом, уровень прокрастинации можно предсказывать исходя из совокупности показателей таких особенностей самоорганизации деятельности, как настойчивость и планомерность.

Гипотеза о наличии факторов, оказывающих влияние на проявление прокрастинации частично подтверждена. Так, в выраженность прокрастинации наибольший вклад вносят два из шести показателей самоорганизации деятельности; значимого вклада свойств личности обнаружено не было.

## ВЫВОДЫ

1. Были выявлены значимые отрицательные взаимосвязи низкого уровня прокрастинации и таких показателей самоорганизации деятельности, как «Планомерность», «Целеустремлённость», «Настойчивость» и «Самоорганизация». Также была найдена значимая отрицательная взаимосвязь высокого уровня прокрастинации и показателя самоорганизации деятельности «Настойчивость».

2. Были найдены значимые отрицательные взаимосвязи низкого уровня прокрастинации и факторов личности «Привязанность-Отдалённость» и «Контролирование-Естественность», а также с их первичными компонентами: «Доверчивость-Подозрительность», «Уважение других-Самоуважение», «Аккуратность-Неаккуратность», «Настойчивость-Слабоволие» и «Ответственность-Безответственность».

3. Были найдены значимые отрицательные взаимосвязи высокого уровня прокрастинации и факторов личности «Экстраверсия-Интроверсия», «Контролирование-Естественность» и «Игривость-Практичность», а также с некоторыми первичными компонентами: «Привлечение внимания-Избегание внимания», «Понимание-Непонимание», «Настойчивость-Слабоволие», «Ответственность-Безответственность».

4. Между группами с высоким и низким уровнем прокрастинации были найдены значимые различия по таким показателям самоорганизации деятельности, как «Планомерность», «Целеустремлённость» и «Настойчивость», а также различия по таким факторам личности, как «Экстраверсия-Интроверсия», «Контролирование-Естественность», и «Эмоциональность-Эмоциональная сдержанность».

5. В результате регрессионного анализа было выявлено, что значимый вклад в выраженность прокрастинации вносят такие показатели самоорганизации деятельности, как «Настойчивость» и «Планомерность».



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной выпускной квалификационной работы являлось выявление взаимосвязи выраженности прокрастинации, самоорганизации деятельности и свойств личности.

В первом разделе теоретической части работы была кратко описана история изучения феномена прокрастинации, рассмотрены различные подходы к пониманию сущности данного феномена, обозначены основные направления исследований и проблемные области.

Поскольку одной из задач исследования ставится выявление связи прокрастинации и компонентов самоорганизации деятельности, во втором разделе теоретической части было рассмотрено понятие самоорганизации, обозначены основные взгляды на сущность данного явления и её связь с откладыванием дел.

Значительная часть исследований прокрастинации направлена на изучение её связей с многочисленными сторонами личности, в связи с чем в третьем разделе теоретической части были освещены взаимосвязи данного явления с различными свойствами личности: перфекционизмом, ленью, мотивацией, тревожностью, самоопределением, временной перспективой и т.д.

В результате проведённого исследования выявилось, что уровень выраженности прокрастинации взаимосвязан с различными компонентами самоорганизации деятельности и факторами личности, к тому же, между группами с высокой и низкой прокрастинацией существуют значимые различия по данным показателям.

В ходе регрессионного анализа было выявлено, что наибольший вклад в выраженность прокрастинации вносят такие показатели самоорганизации деятельности, как «Настойчивость» и «Планомерность». Это означает, что чем ниже сформированность данных показателей, тем выше проявление прокрастинации.

Результаты данной работы могут быть использованы для дальнейших исследований прокрастинации в её связи с особенностями самоорганизации деятельности и различных свойств личности, а также в направлении разработки методов преодоления прокрастинации.

Исследование такого феномена, как прокрастинация, сегодня представляется достаточно актуальной и перспективной областью. Людей, которые подвержены данному явлению, со временем, согласно зарубежным исследованиям, становится всё больше. К тому же, откладывание дел негативно сказывается на различных видах деятельности человека, прежде всего учебной и профессиональной, препятствует личностному росту и психологическому благополучию в целом. В этой связи возникает осязаемая необходимость в поиске причин возникновения прокрастинации и разработке эффективных, научно обоснованных методов совладания с ней.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баженова, Н.Г. Исследование психологических особенностей самоорганизации личности студентов / Н.Г. Баженова // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2015/08/56836>.
2. Барабанщикова, В.В. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности / В.В. Барабанщикова, Г.И. Марусанова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4 (20). – С. 130-140.
3. Богомаз, С.А. Типологические особенности самоорганизации деятельности / С.А. Богомаз // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 344. – С. 163-166.
4. Булышко, Н.А. К проблеме самоэффективности личности в психологии / Н.А. Булышко, Ю.А. Коломейцев // Вестник Мозырского Государственного Педагогического университета Им. И.П. Шамякина. – 2009. – № 3 (24). – С. 38-44.
5. Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121-130.
6. Васильева, О.В. Психолого-акмеологическая сущность самоорганизации личности / О.В. Васильева // Акмеология. – 2012. – № 2 (42). – С. 59-62.
7. Воробьева, М.А. Связь мотивации учебной деятельности с самоорганизацией деятельности у студентов / М.А. Воробьева // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 6. – С. 184-188.
8. Гончарова, Е.В. Взаимосвязь мотивации достижения и академической прокрастинации у студентов / Е.В. Гончарова, М.М. Венгренюк // Ученые заметки ТОГУ. – 2018. – №2. – С. 43-47.

9. Зарипова, Т.В. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента / Т.В. Зарипова, Н.А. Данилова // Омский научный вестник. – 2015. – № 4 (141). – С. 122-126.
10. Збродина, Л.А. Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов / Л.А. Збродина, Ю.Р. Мухина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – № 3 (20). – С. 311-315.
11. Ивутина, Е.П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е.П. Ивутина, Е.С. Шуракова // Вестник Вятского государственного университета. – 2013. – №4 (1). – С. 146–151.
12. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
13. Ипполитова, Е.А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации / Е.А. Ипполитова // Молодой учёный. – 2013. – № 11 (58). – С. 763–765.
14. Калинина, Т.В. Феномен прокрастинации: современные исследования / Т.В. Калинина, Д.А. Кудачкин // Приволжский научный вестник. – 2016. – № 11 (63). – С. 58-61.
15. Камнева, Е.В. Проявления прокрастинации в контексте личностных качеств / Е.В. Камнева // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 8 (60). – С. 218-219.
16. Карловская, Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова // Психология в вузе. – 2008. – № 3. – С. 38-50.
17. Киселева, М.А. Взаимосвязь степени выраженности прокрастинации и самоопределения молодёжи / М.А. Киселева // Гуманизация образования. – 2015. – №5. – С. 37–42.

18. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22-41.
19. Коробейникова, А.О. Взаимосвязь академической прокрастинации и самооценки у студентов / А.О. Коробейникова, Е.П. Ивутина // Концепт. – 2016. – № 32. – С.80–86.
20. Королева, А.С. Феномен прокрастинации в отечественной и зарубежной психологии / А.С. Королева, А.Ю. Клейменова // Вестник Магистратуры № 10. 2017. С. 50-53
21. Корягина, Н.А. Особенности самоорганизации деятельности студентов (на примере студентов НИУ ВШЭ г. Москвы) / Н.А. Корягина, Т.А. Терентьева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 1. – С. 39-43.
22. Котова, С.С. Психологические особенности самоорганизации учебной деятельности студентов / С.С. Котова, О.Н. Шахматова // Научные исследования в образовании. – 2007. – № 4. – С. 91-98.
23. Ларских, М.В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов / М.В. Ларских, Н.Г. Матюхина // Universum: Психология и образование: электрон. науч. журнал. – 2015. – №7 (17).
24. Лебедева, Е.В. Академическая прокрастинация и особенности личностной организации времени у студентов вуза / Е.В. Лебедева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 1-4. – С. 139-143.
25. Мандрикова, Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) / Е.Ю Мандрикова // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 59-83.
26. Мещряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещряков, В.П. Зинченко. // М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 421 с.

27. Нос, Е.Ю. Способность к самоорганизации деятельности как критерия личностного потенциала / Е.Ю. Нос // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 34. – С. 106-108.

28. Пахмутова, М.А. Специфика личностной самоорганизации студентов, включенных в исследовательскую деятельность / М.А. Пахмутова / Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2013. – № 1 (77). – С. 137-144.

29. Посохова, С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С.Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2011. – №2 серия 12. – С. 159-166.

30. Пушкина, А.В. Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации / А.В. Пушкина // Вестник Брянского госуниверситета. – 2015. – № 3. – С. 71–73.

31. Сибирцева, Е.И. Изучение феномена прокрастинации в отечественной психологии / Е.И. Сибирцева // Научные исследования: от теории к практике. – 2016. – № 2 (8). – С. 186-191.

32. Сибирцева, Е.И. Личностные ресурсы людей с различным уровнем прокрастинации / Е.И. Сибирцева // Вестник Краунц. Гуманитарные науки. – 2016. – № 1 (27). – С. 74–83.

33. Скавинская, Е.Н. Исследование связи прокрастинации с копинг-стратегиями бдительности, сверхбдительности и избегания в студенческой среде / Е.Н. Скавинская // Образование и наука в современных реалиях. – 2017. – Т.1. – С. 239–243.

34. Сморкалова, Т.Л. Исследование взаимосвязи прокрастинации и эмоционального интеллекта / Т.Л. Сморкалова, Н.Г. Васильева // Психологические науки. – 2016. – № 7 (49). – С. 148–151.

35. Тангаров, М.Э. Гендерные особенности проявления прокрастинации / М.Э. Тангаров, А.П. Макарова // Международный студенческий вестник. – 2015. – № 5. – С. 203-204.

36. Чеврениди, А.А. Исследование взаимосвязи уровня академической прокрастинации с особенностями личностной организации времени студентов вуза / А.А. Чеврениди // Вектор науки ТГУ. – 2016. – № 4 (27). – С. 48-52.
37. Чеврениди, А.А. История психологических исследований феномена прокрастинации / А.А. Чеврениди // ВЕЛЕС. – 2016. – № 3-1 (33). – С. 105-110.
38. Чеврениди, А.А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе / А.А. Чеврениди // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2016. – № 4-1. – С. 16-25.
39. Чернышева, Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения / Н.А. Чернышева // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2016. – № 1. – С. 17-26.
40. Шемякина, О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов / О.О. Шемякина // Психология и право. – 2013. – №4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>.
41. Ferrari, J.R. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment / J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown // New York: Plenum Press. – 1995. – 268 p.
42. Milgram, N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / N. Milgram, R. Tenne // European Journal of Personality. – 2000. – № 14. – P. 141-156.
43. Steel, P. The nature of procrastination: A Metaanalytic and Theoretical Review of Quintessential self-regulatory failure / P. Steel // Psychol. Bul. – 2007. – Vol. 133. – № 1. – P. 65-94.
44. Steel, P. The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done / P. Steel. – New York: HarperCollins, 2012. – 352 p.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### Шкала прокрастинации Б. Тукмена (B. Thucman)

**Инструкция:** перед Вами 16 утверждений, каждое из которых описывает поведение человека в определённой ситуации. Прочитайте каждое утверждение и запишите ту букву, которая, по Вашему мнению, наиболее точно описывает Вас.

**СС – совершенно согласен,**

**С – согласен,**

**Н – неопределенно (трудно сказать),**

**НС – не согласен,**

**СН – совершенно не согласен.**

1. Я откладываю завершение дел без видимой причины, даже когда это очень важно.

2. Я переношу на более поздний срок начало каких-либо дел, которые мне не нравятся.

3. Если имеется конкретный срок, к которому нужно что-то сделать, я жду до последней минуты.

4. Я откладываю принятие трудных решений.

5. Я всегда откладываю на будущее совершенствование деловых навыков.

6. Я умудряюсь найти оправдание для «ничегонеделания».

7. Я посвящаю необходимое время даже нудным занятиям, таким как учеба.

8. Я – неизлечимый растратчик времени впустую.

9. Сейчас я растрачиваю время в пустую, но ничего не могу с этим поделать.

10. Если работа попалась слишком трудная, я уверен, что могу это отложить на потом.

11. Я даю себе обещание: если закончу дело, имею право расслабиться



12. Если я планирую что-либо, то всегда следую плану.
13. Даже если я ненавижу себя за то, что еще не начал действовать, это не помогает мне.
14. Я всегда заканчиваю важные дела заранее, с запасом времени.
15. Я остаюсь равнодушным, даже если знаю, как важно начать эту работу.
16. Отложить что-то на завтра – это не решение проблемы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Поставьте рядом с каждым утверждением ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения.

**1 – полностью не согласен;**

**2 – не согласен;**

**3 – скорее нет, чем да;**

**4 – трудно сказать;**

**5 – скорее да, чем нет;**

**6 – согласен;**

**7 – полностью согласен.**

1. Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать.

2. Я планирую мои дела ежедневно.

3. Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела.

4. Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить.

5. Мне бывает трудно завершить начатое.

6. Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам».

7. Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться.

8. Я заранее выстраиваю план предстоящего дня.

9. Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было.

10. Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить.

11. Я планирую повседневные дела согласно определенным принципам.

12. Я считаю себя человеком, живущим «здесь-и-сейчас».

13. Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего.

14. Я считаю себя целенаправленным человеком.
15. Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время.
16. Мне нравится вести дневник и фиксировать в нём происходящее со мной.
17. Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах.
18. У меня есть к чему стремиться.
19. Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени.
20. Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов.
21. У меня бывают трудности с упорядочением моих дел.
22. Мне нравится писать отчеты по итогам работы.
23. Я ни к чему не стремлюсь.
24. Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы.
25. У меня есть главная цель в жизни.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Пятифакторный опросник личности Р. МакКрае и П. Коста (в адаптации А.Б. Хромова)

**Инструкция:** перед Вами опросник, состоящий из 75 противоположных по значению высказываний, каждое из которых выявляет важные свойства личности и особенности поведения человека в некоторых жизненных ситуациях. Все фразы разделены оценочной шкалой. Прочтите внимательно каждое высказывание и определите, какая его часть больше соответствует особенностям Вашей личности. Если Вы считаете, что левая, то используйте для оценки цифры -2 и -1, если Вы считаете, что правая, то используйте цифры 1 и 2. Цифрами Вы отразите степень выраженности оцениваемого признака: 2 (-2) - сильно выражено, 1 (-1) - слабо выражено; если Вы сомневаетесь в выборе, то пишете 0.

Текст опросника:

1. Мне нравится заниматься физкультурой	-2	-1	0	1	2	Я не люблю физические нагрузки
2. Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком	-2	-1	0	1	2	Некоторые люди считают меня холодным и черствым
3. Я во всем ценю чистоту и порядок	-2	-1	0	1	2	Иногда я позволяю себе быть неряшливым
4. Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться	-2	-1	0	1	2	«Мелочи жизни» меня не тревожат

5. Все новое вызывает у меня интерес	-2	-1	0	1	2	Часто новое вызывает у меня раздражение
6. Если я ничем не занят, то это меня беспокоит	-2	-1	0	1	2	Я человек спокойный и не люблю суетиться
7. Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям	-2	-1	0	1	2	Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек
8. Моя комната всегда аккуратно прибрана	-2	-1	0	1	2	Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком
9. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	-2	-1	0	1	2	Я не обращаю внимания на мелкие проблемы
10. Мне нравятся неожиданности	-2	-1	0	1	2	Я люблю предсказуемость событий
11. Я не могу долго оставаться в неподвижности	-2	-1	0	1	2	Мне не нравится быстрый стиль жизни
12. Я тактичен по отношению к другим людям	-2	-1	0	1	2	Иногда в шутку я задеваю самолюбие других
13. Я методичен и пунктуален во всем	-2	-1	0	1	2	Я не очень обязательный человек
14. Мои чувства легко уязвимы и ранимы	-2	-1	0	1	2	Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь

15. Мне не интересно, когда ответ ясен заранее	-2	-1	0	1	2	Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны
16. Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения	-2	-1	0	1	2	Я не спеша выполняю чужие распоряжения
17. Я уступчивый и склонный к компромиссам человек	-2	-1	0	1	2	Я люблю поспорить с окружающими
18. Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу	-2	-1	0	1	2	Я не очень настойчивый человек
19. В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения	-2	-1	0	1	2	Я могу расслабиться в любой ситуации
20. У меня очень живое воображение	-2	-1	0	1	2	Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир
21. Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу	-2	-1	0	1	2	Я скорее подчиненный, чем лидер
22. Я всегда готов оказать помощь и	-2	-1	0	1	2	Каждый должен уметь позаботиться о себе

разделить чужие трудности						
23. Я очень старательный во всех делах человек	-2	-1	0	1	2	Я не очень усердствую на работе
24. У меня часто выступает холодный пот и дрожат руки	-2	-1	0	1	2	Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле
25. Мне нравится мечтать	-2	-1	0	1	2	Я редко увлекаюсь фантазиями
26. Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство
27. Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать	-2	-1	0	1	2	Без соперничества общество не могло бы развиваться
28. Я серьезно и прилежно отношусь к работе	-2	-1	0	1	2	Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе
29. В необычной обстановке я часто нервничаю	-2	-1	0	1	2	Я легко привыкаю к новой обстановке

Продолжение приложения В

30. Иногда я погружаюсь в глубокие размышления	-2	-1	0	1	2	Я не люблю тратить свое время на размышления
31. Мне нравится общаться с незнакомыми людьми	-2	-1	0	1	2	Я не очень общительный человек
32. Большинство людей добры от природы	-2	-1	0	1	2	Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми
33. Люди часто доверяют мне ответственные дела	-2	-1	0	1	2	Некоторые считают меня безответственным
34. Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук	-2	-1	0	1	2	Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем
35. Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность	-2	-1	0	1	2	Мое представление о красоте такое же, как и у других
36. Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей
37. Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся	-2	-1	0	1	2	Есть такие люди, которых я не люблю
38. Я требователен и строг в работе	-2	-1	0	1	2	Иногда я пренебрегаю своими обязанностями



## Продолжение приложения В

39. Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе	-2	-1	0	1	2	У меня очень редко бывает мрачное настроение
40. Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени	-2	-1	0	1	2	Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными
41. Я люблю находиться в больших и веселых компаниях	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю уединение
42. Большинство людей честные, и им можно доверять	-2	-1	0	1	2	Иногда я отношусь подозрительно к другим людям
43. Я обычно работаю добросовестно	-2	-1	0	1	2	Люди часто находят в моей работе ошибки
44. Я легко впадаю в депрессию	-2	-1	0	1	2	Мне невозможно испортить настроение
45. Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение	-2	-1	0	1	2	Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства
46. «Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем	-2	-1	0	1	2	Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта

Продолжение приложения В

47. Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми	-2	-1	0	1	2	Иногда мне нет дела до интересов других людей
48. Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю принимать решения быстро
49. У меня много слабостей и недостатков	-2	-1	0	1	2	У меня высокая самооценка
50. Я хорошо понимаю свое душевное состояние	-2	-1	0	1	2	Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я
51. Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю избегать опасных ситуаций
52. Радость других я разделяю как собственную	-2	-1	0	1	2	Я не всегда разделяю чувства других людей
53. Я обычно контролирую свои чувства и желания	-2	-1	0	1	2	Мне трудно сдерживать свои желания
54. Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя	-2	-1	0	1	2	Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня

Продолжение приложения В

55. Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее	-2	-1	0	1	2	Я редко обращаю внимание на чужие переживания
56. Мне нравятся карнавальные шествия и демонстрации	-2	-1	0	1	2	Мне не нравится находиться в многолюдных местах
57. Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять	-2	-1	0	1	2	Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей
58. В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить	-2	-1	0	1	2	Иногда я покупаю вещи импульсивно
59. Иногда я чувствую себя жалким человеком	-2	-1	0	1	2	Обычно я чувствую себя нужным человеком
60. Я легко «вживаюсь» в переживания вымышленного героя	-2	-1	0	1	2	Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние
61. Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание	-2	-1	0	1	2	Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей
62. В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать	-2	-1	0	1	2	Я еще не встречал человека, которого

						можно было бы уважать
63. Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую	-2	-1	0	1	2	Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков
64. Часто у меня бывают взлеты и падения настроения	-2	-1	0	1	2	Обычно у меня ровное настроение
65. Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми	2	1	0	1	2	Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком
66. Я привлекателен для лиц противоположного пола	-2	-1	0	1	2	Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком
67. Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком	-2	-1	0	1	2	Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный
68. Перед путешествием я намечаю точный план	-2	-1	0	1	2	Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы
69. Мое настроение легко меняется на противоположное	-2	-1	0	1	2	Я всегда спокоен и уравновешен

Продолжение приложения В

70. Я думаю, что жизнь – это азартная игра	-2	-1	0	1	2	Жизнь – это опыт, передаваемый последующим поколениям
71. Мне нравится выглядеть вызывающе	-2	-1	0	1	2	В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной одеждой
72. Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим	-2	-1	0	1	2	Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами
73. Я точно и методично выполняю свою работу	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции
74. Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу	-2	-1	0	1	2	Меня трудно вывести из себя
75. Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое	-2	-1	0	1	2	Я не хотел бы ничего в себе менять

Бланк для ответов

	I		II		III		IV		V	
1		2		3		4		5		
6		7		8		9		10		
11		12		13		14		15		

Продолжение приложения В

	<b>1.1 =</b>		<b>1.2 =</b>		<b>1.3 =</b>		<b>1.4 =</b>		<b>1.5 =</b>
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
	<b>2.1 =</b>		<b>2.2 =</b>		<b>2.3 =</b>		<b>2.4 =</b>		<b>2.5 =</b>
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
	<b>3.1 =</b>		<b>3.2 =</b>		<b>3.3 =</b>		<b>3.4 =</b>		<b>3.5 =</b>
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
	<b>4.1 =</b>		<b>4.2 =</b>		<b>4.3 =</b>		<b>4.4 =</b>		<b>4.5 =</b>
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
	<b>5.1 =</b>		<b>5.2 =</b>		<b>5.3 =</b>		<b>5.4 =</b>		<b>5.5 =</b>
	<b>I =</b>		<b>II =</b>		<b>III =</b>		<b>IV =</b>		<b>V =</b>