



Ящук Светлана Леонидовна
кандидат психологических наук,
доцент, доцент кафедры психологии
**УО «Брестский государственный
университет
имени А. С. Пушкина»**
г. Брест, Беларусь
E-mail: jata2010@mail.ru

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФОРМА ПОВЕДЕНИЯ

В настоящее время исследуются различные аспекты проблемы прокрастинации в жизни современного человека. Особую актуальность представляет вопрос о наличии данного явления и влиянии на психологическую безопасность личности. В статье приведены результаты взаимосвязи прокрастинации с субъективным благополучием личности и волевой саморегуляцией.

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинатор, факторы прокрастинации, субъективное благополучие, воля, волевая саморегуляция.

Svitlana Yashchuk Procrastination as a specific behaviour form

Currently, various aspects of procrastination problems in the life of a modern person are being investigated. Of particular relevance is the question of the presence of phenomena and affecting the psychological safety of the individual. The article presents the results of the relationship of procrastination with the subjective well-being of the individual and volitional self-regulation.

Key words: procrastination, procrastinator, factors of procrastination, subjective well-being, will, volitional self-regulation.

Проведённое нами исследование включает в себя описание трех понятий: прокрастинация, субъективное благополучие личности, воля. Центральным из них является понятие «прокрастинация», которое, в свою очередь, повлекло за собой интерес к двум другим: субъективное благополучие и воля.

Термином «прокрастинация» психологи описывают склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

Данный термин появился в 1977 году, а первый анализ данного феномена был сделан только в 1992 году Н. Милгрэмом. Отечественные психологи предлагают свои варианты терминологии: «завтрачество», «переносительство», «напотомство», «промедление», но, среди прочих, особо выделяется термин «откладывание», как наиболее приемлемый.

Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел (например, своих должностных обязанностей), игнорирует эту необходимость и отвлекает своё внимание на бытовые мелочи или развлечения.

Прокрастинатор откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать всё отложенное «рывком», за нереально короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей по службе, упущенных возможностей, недовольства окружающих из-за невыполнения обязательств и тому подобного.

Следствием этого может быть стресс, чувство вины, потеря продуктивности. Комбинация этих чувств и перерасхода сил (сначала – на второстепенные дела и борьбу с нарастающей тревогой, затем – на работу в авральном темпе) может спровоцировать дальнейшую прокрастинацию.

Периоды лени свойственны всем людям и зависят от разных факторов (состояние здоровья, социальная среда, пора года и т. д.) Однако, возникают ситуации, когда человек ловит себя на нежелании что-либо делать слишком часто. При этом индивид осознает вред такого поведения и пытается избавиться от этого. Важно отличать лень от прокрастинации. Главным критерием отличия будет самоощущение индивида: наличие или отсутствие тревожности в состоянии бездействия. В период лени человек не тревожится и не чувствует угрызения совести. От отдыха прокрастинацию отличает то, что при отдыхе человек восполняет запасы энергии, а при прокрастинации – теряет.

Разобравшись с сущностью самого феномена в целом и описав облик типичного прокрастинатора, возникает вопрос: что является предвестником склонности к такому поведению? Авторы книг о прокрастинации выдвигают свои предположения на этот счет, некоторые из них и вовсе избегают обсуждения причин ее возникновения и сразу берутся описывать методы борьбы с данной проблемой. Тем не менее, осознание причин конкретной психологической проблемы зачастую является движущим фактором ее устранения. В нашем исследовании

мы предположили, что существует взаимосвязь между прокрастинацией и особенностями волевого поведения личности, и что степень склонности к прокрастинации предопределяется субъективным благополучием личности.

Актуальность исследования прокрастинации обусловлена распространенностью данной проблемы: по данным различных исследований на сегодняшний день с трудностями выполнения необходимых дел в срок сталкиваются до 70% людей. Тем не менее, анализ литературы позволяет сделать вывод, что феномен прокрастинации в современной психологии исследован незначительно. Основные работы принадлежат западным авторам (П. Рингенбах, А. Эллис, В. Кнаус, Дж. Бурк, Л. Юэн, Н. Милгрэм). В России вопросы прокрастинации стали исследоваться лишь начиная с 2000-х гг и представлены незначительным количеством работ (Н. Шухова, Е. Михайлова, Я. Варваричева).

Учитывая широкую распространенность данной проблемы, становится очевидной необходимость ее научного осмысления, выявления причин и разработки способов коррекции. В целом следует отметить, что единой теории прокрастинации сегодня нет: не ясна ее природа, нет достаточно обоснованных и детальных критериев, не разработаны эффективные способы коррекции. Это и обуславливает актуальность изучения прокрастинации как психологического феномена.

Целью нашего исследования было: выявление закономерности между возрастом личности и ее склонностью к прокрастинации, а также обнаружение взаимосвязи между прокрастинацией, субъективным благополучием и уровнем волевой саморегуляции личности.

Проблема прокрастинации является сравнительно новой для психологической науки, о чем свидетельствует изучение литературы. Первые научные исследования данного феномена были предприняты на Западе. Собственно понятие прокрастинации в психологию было введено в 1977 г. П. Рингенбахом, который в работе «Прокрастинация в жизни человека» предпринял попытку психологического осмысления явления. С этого момента проблема прокрастинации становится предметом анализа психологов. Так, также в 1977 была опубликована книга А. Эллиса и В. Кнауса «Преодоление прокрастинации», в основу которой были положены клинические наблюдения авторов. В 1983 г. у Дж. Бурка и Л. Юэн выходит работа «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться», в которой авторы на основе собственной консультативной практики представляют способы профилактики и коррекции прокрастинации. С середины 80-х гг начинается интенсивное научно-академическое осмысление данной проблемы. В 1992 г. Н. Милгрэмом был проведен исторический анализ феномена прокрастинации в работе «Прокрастинация: болезнь современности», в

результате которого был сделан вывод о том, что данная проблема была известна с древнейших времен и остается актуальной по сей день.

Следует отметить, что в отечественной науке феномен прокрастинации стал предметом психологического изучения позже, лишь в конце 90-х годов и представлен исследованиями Н. Шуховой, Е. Михайловой, Я. Варваричевой и др. В то же время изучение литературы позволяет сделать вывод, что такого рода отечественных исследований сегодня недостаточно.

Обратимся к определению понятия прокрастинации.

В Оксфордском словаре указано, что прокрастинация (англ. Procrastination (задержка, откладывание), от лат. procrastinatus: pro- (вместо, впереди) и crastinus (завтрашний)) это понятие в психологии, обозначающее склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел (Оксфордский толковый словарь, 2005).

Я. И. Варваричева отмечает, что в переводе «procrastination» означает откладывание со дня на день, промедление. Истоки же слова нужно искать в латинском: crastinus на языке науки означает «завтрашний», а procrastino переводится, как откладывать, отсрочивать, затягивать (Варваричева, 2010).

Д. Перри отмечает, что прокрастинация представляет собой тенденцию в поведении человека, заключающуюся в том, чтобы откладывать выполнение необходимых дел «на потом» (Фрилёрнер, 2010). Автор подчеркивает, что при прокрастинации человек не бездействует, он остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия.

Е. П. Ильин указывает, что прокрастинация означает склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел. Характеризуя феномен прокрастинации, он обращает внимание на то, что при прокрастинации человек медлит даже тогда, когда полностью уверен в необходимости действий. И у него нет никаких сомнений в том, что это нужно, полезно, необходимо и задуманное должно было сделано еще вчера. Но он сознательно откладывает намеченное дело, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы и осложнения. То есть у человека имеются желание и четкое видение конкретных шагов к цели, но он все равно медлит. При этом он может выполнять малые и незначительные дела, которым придает большую значимость, чем действительно важному» (Ильин, 2011).

Обобщая представленные подходы, мы склонны сделать вывод, что прокрастинация представляет собой специфическое поведение, заключающееся в стремлении отложить выполнение значимых дел на более поздний срок без достаточных причин.

Говоря о распространенности прокрастинации, авторы приводят данные, которые в сильной мере различаются между собой. Так, например, Кэчкал (приводится по: Ильин, 2011) полагает, что устойчивая

прокрастинация имеется у 15–25% людей. Причем, как показано в лонгитюдном исследовании, за последние 25 лет уровень прокрастинации у населения повысился. При этом по данным Я. И. Варваричевой (2010), прокрастинация является одним из существенных факторов, порождающих трудности в обучении. Как показало исследование автора, от 46 до 95% учащихся средних и высших учебных заведений считают себя прокрастинаторами. Следовательно, можно сделать вывод, что уровень распространенности прокрастинации достаточно высок. Однако противоречивые данные требуют уточнения. В то же время, как указывает Е. П. Ильин (Ильин, 2011), с возрастом прокрастинация снижается, что, как предполагают, связано с выработкой каких-то ее ограничителей. Также следует подчеркнуть, что четких половых различий в проявлении прокрастинации не выявлено.

А.А. Мозгунова (2011) подчеркивает, что периодическое стремление отсрочить выполнение важного дела в той или иной мере знакомо большинству людей. Но прокрастинация становится проблемой, когда превращается в «нормальное» рабочее состояние, в котором человек проводит большую часть времени. Такой человек откладывает все важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать все отложенное «рывком», за нереально короткий промежуток времени. В результате дела или не выполняются, или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объеме. Кроме того, прокрастинация может вызывать стресс, чувство вины, потерю продуктивности, недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств и т.д.

Анализ приведенных в литературе данных, указывает на то, что прокрастинация присуща, в большей степени, людям более молодого возраста, однако по мере взросления несколько снижается и характерна, как для мужчин, так и для женщин.

Поведение, которое может быть описано как прокрастинация, специфично и отвечает ряду критериев. К такого рода критериям, согласно подходу Д. Перри (приводится по: Фрилёрнер, 2010), были отнесены следующие:

- контрпродуктивность. Прокрастинация как форма поведения связана с избеганием выполнения значимого дела. Человек занимается решением других задач, однако это не способствует выполнению важнейшего дела. Такое поведение контрпродуктивно, не позволяет достичь необходимого результата;
- бесполезность. С точки зрения решения конкретной задачи действия прокрастинатора совершенно бесполезны;
- отсрочка. Прокрастинация всегда связана не с отказом от решения значимой задачи, а со стремлением отсрочить это решение.

Следовательно, поведение, которое с точки зрения решения конкретной задачи, которую сам субъект считает значимой, контрпродуктивно, бесполезно и связано со стремлением отсрочить выполнение дела, может считаться собственно прокрастинацией.

При этом анализ литературы позволяет увидеть, что существует целый ряд подходов к описанию видов прокрастинации. Например, Н. Милгрэм выделяет пять видов прокрастинации: ежедневная (бытовая); прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных); невротическая; компульсивная; академическая.

Несколько позже Н. Милграмом в сотрудничестве с Тенне была предложена более обобщенная классификация: откладывание выполнения заданий; откладывание принятия решений.

Е. П. Ильин (2011) отмечает, что можно выделить прокрастинацию, связанную со стремлением избежать неприятного дела и с получением острых переживаний в условиях дефицита времени. В связи с этим автор обозначает два типа прокрастинаторов, пассивных и активных. Активный прокрастинатор стремится к нагнетанию напряжения. Откладывание дел «до последнего» создает остроту момента, связанного с крайней близостью срока завершения работы. Когда времени для окончания работы остается мало, человек переживает мобилизацию сил, полную концентрацию, повышение активности психических процессов. Пассивный прокрастинатор избегает выполнения необходимого дела. Однако для него характерны периодические обращения к этому делу, попытки сделать вовремя, которые при этом остаются контрпродуктивными и бесполезными.

Важнейшим вопросом при исследовании прокрастинации является вопрос факторов, вызывающих данное явление. В литературе представлены исследования, позволяющие сделать вывод о многофакторной природе прокрастинации.

Я. И. Варваричева (2010) указывает, что все факторы, представленные в современных исследованиях, можно разделить на 3 группы:

- ситуативные. Чем дальше во времени отстоит некое событие от настоящего момента, тем меньшее влияние оно оказывает на принимаемые решения. В частности, человек откладывает важные дела ради врожденного стремления к получению сиюминутного удовольствия, особенно если в отношении этого важного дела у него имеется негативный опыт. Среди ситуативных факторов выделяют распределение наград и наказаний во времени, характеристики задачи, наличие угрозы оценивания и т.п.;

- демографические. Среди демографических показателей анализируется влияние пола, возраста и национальности, однако данных по таким работам все еще крайне мало;

- личностные. Исследование личностных факторов появления прокрастинации включает поиск коррелятов этого явления, имеющих

индивидуальный характер. При этом исследователи часто берут за основу пятифакторную модель личности.

Безусловно, в рамках психологических исследований основное внимание уделяется личностным факторам прокрастинации.

В качестве важнейшей личностной характеристики, провоцирующей прокрастинацию, исследователи называют *тревожность и страхи*. Тревожность рассматривается как причина прокрастинации в рамках теории снижения напряжения (Ильин, 2011). Заниженная самооценка, неуверенность в себе, опыт прошлых неудач в выполнении данной работы вызывают у человека тревогу, страх, особенно если результаты деятельности будут оцениваться, да еще публично. Прокрастинация является защитной реакцией на различного рода страхи: страх неудачи, страх оценки, страх потери самостоятельности и контроля над ситуацией, страх перед успехом. Поэтому человек стремится избежать напряжения, связанного с выполнением деятельности, которая ему неприятна, неинтересна или чрезмерно сложна и «тянет время». Человек приступает к выполнению задания только тогда, когда страх перед последствиями невыполнения задания перевесит страх неудачного его выполнения.

Прокрастинация может провоцироваться и *перфекционизмом* личности. На это указывают, в частности, западные исследователи Эллис, Кнаус, Флетт и др. При этом по их мнению, следует учитывать, что уровень прокрастинации прямо пропорционален степени перфекционизма и отношением личности к данной характеристике. Так называемые адаптивные перфекционисты, т. е. те, которые не считают свой перфекционизм серьезной проблемой, менее склонны к прокрастинации, а неадаптивные перфекционисты, у которых перфекционизм приводит к стрессу, депрессии, показывают высокий уровень прокрастинации.

Ещё одним выделяемым в качестве фактора прокрастинации выступает стремление личности противостоять установленным извне правилам и срокам. Этот механизм запускает прокрастинацию тогда, когда человек своей волей не может изменить существующую систему, но переживает недовольство этой системой. Нарушая сроки осуществления деятельности, он создает иллюзию доказательства своей независимости и таким образом на время устраняет внутренний диссонанс, связанный с невозможностью проявления своей воли.

Попытка выделить основные механизмы прокрастинации предпринята в рамках теории временной мотивации (Пирс Стил) (приводится по: Ильин, 2011). Согласно данной теории, субъективная полезность действия (Utility), которая и определяет желание человека его совершать, зависит от четырех параметров: уверенности в успехе (Expectancy); ценности, то есть предполагаемого вознаграждения (Value); срока до завершения работы (Delay); уровня нетерпения, то есть чувствительности к задержкам (G).

Человек считает более полезным дело, если уверен в его удачном завершении и ожидает по его результатам большого вознаграждения. Напротив, субъективно менее полезными кажутся дела, до завершения которых осталось еще много времени. Кроме того, чем болезненнее личность переносит задержки, тем менее полезными кажутся дела, на завершение которых требуется некоторое время. Таким образом, уровень прокрастинации тем ниже, чем больше ожидания от дела и чем более ценны его результаты лично для человека, и тем выше, чем менее настойчив человек и чем дальше до достижения цели.

В ряде исследований были получены данные о влиянии некоторых личностных особенностей на появление прокрастинации. Как отмечает Е. П. Ильин, наличие страха неудачи и стремление к ее избеганию, боязнь успеха и перспективы стать объектом всеобщего внимания (застенчивость), нежелание выделиться и вызвать зависть у других – те личностные характеристики, которые прямо коррелируют с прокрастинацией. При этом следует подчеркнуть, что в отношении роли тревожности мнения ученых расходятся. Ряд из них предполагают, что тревожные люди в большей степени склонны к прокрастинации, однако другие считают, что тревожный человек стремится быстрее завершить задание, чтобы избежать волнений, связанных с приближением срока выполнения работы.

Кроме того, С. Бранлоу и Р. Ризингер (приводится по: Ильин, 2011) выявили зависимость прокрастинации от внешней мотивации, внешнего локуса контроля и внешнего атрибутивного стиля.

В целом можно заключить, что в основе прокрастинации лежит комплекс демографических, ситуативных и личностных факторов. В рамках психологической науки основное внимание уделяется именно личностным факторам, к которым исследователи относят тревожность и страхи личности, выраженный перфекционизм, стремление к преодолению ограничений, особенности мотивации, локус контроля и т.д.

В нашем исследовании мы остановились на субъективном благополучии личности. Выбор был обусловлен тем, что субъективное благополучие личности – характеристика, применимая для конкретного человека и описывающая его отношение к собственной жизни. От психологической удовлетворенности человеком своей текущей жизнью зависит его дальнейшая жизнедеятельность.

Наше предположение основывалось на том, что именно гармоничность / дисгармоничность личности, удовлетворённость/неудовлетворённость её актуальных потребностей (в целом и общем ее субъективное благополучие) предопределяет наличие (или же отсутствие) склонности к прокрастинации этой личности.

Определённый интерес для раскрытия характеристик прокрастинации лежит в проблемном поле воли как одной из ценных характеристик личности.

Для решения поставленных перед нами задач важно понимание нескольких ключевых моментов:

- феномен воли напрямую связан с *достижением* поставленных перед нами (самим собой или другими людьми) *целей*;

- понятие «воля» обозначает *способность преодолевать препятствия* на пути к данной цели;

- под волей понимается способность действовать в силу своего *личностного выбора*.

Если понятие «воля» связано с действием, то понятие «прокрастинация» – с бездействием. Если под волей понимать способность преодолевать препятствия, тогда прокрастинация может означать неспособность или слабовыраженную способность преодолевать их. Если наличие воли дает человеку способность действовать в силу своего личностного выбора, тогда бездействие прокрастинатора можно рассматривать как его собственный личностный выбор.

Мы предположили, что уровень волевой саморегуляции личности влияет на уровень прокрастинации этой личности: наибольшую склонность к прокрастинации имеют личности с низким, либо с высоким уровнем волевой саморегуляции.

В рамках исследования нас интересует трудоспособная возрастная группа. Однако стартовым возрастом будет не законодательные 16 лет, а 21 год. Как правило, в возрасте 21 года молодые люди заканчивают обучение в ВУЗах и теперь ответственность за свою жизнь лежит полностью на них. Возраст выхода на пенсию также может варьироваться по разным причинам. Поэтому крайний возраст выборки будет составлять круглые 60 лет. В периодизации Э. Эриксона данный возрастной промежуток делится на две фазы: молодость (от 19 до 35 лет) и взрослость (от 35 до 60), ее мы взяли за основу.

Нас сформировалась выборка в возрасте от 21 до 60 лет, которая делится на два периода: молодость (21-35) и взрослость (36-60).

Исследование проводилось зимой-весной в 2019 году. Выборка состояла из 100 человек в возрасте от 21 до 60 лет, среди которых 64 женщины и 38 мужчин. Исследование носило диагностический характер, проводилось как в групповой, так и в индивидуальной формах, в качестве инструментария выступали распечатанные бланки и электронная версия методик.

В соответствии с поставленными задачами исследования были подобраны методики, позволяющие оценить уровень прокрастинации, субъективного благополучия и волевой саморегуляции:

- Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale) С. Н. Lay позволяет определить степень выраженности склонности к откладыванию дел – прокрастинации. Шкала общей прокрастинации была переведена на русский язык и апробирована О. С. Виндекер и М. В. Останиной.

- Методика «Шкала субъективного благополучия» (адаптированная М. В. Соколовой)

Опросник разработан Г. Перуэ-Бадю (G. Perrudet-Badoux) с целью диагностики эмоционального компонента субъективного благополучия. Методика оценивает качества эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества.

- Тест-опросник А. В.Зверькова и Е. В.Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» определяет величины индексов волевой саморегуляции по общей шкале (В) и двум субшкалам: «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С). Уровень волевой саморегуляции определяется в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Для общей шкалы среднее значение – 12, для шкалы «настойчивость» – 8, для шкалы «самообладание» – 6.

В процессе обработки данных по тесту «Шкала общей прокрастинации» С. Н. Lay общие результаты получились следующими: 38 человек из 100 имеют высокую склонность к прокрастинации, 46 человека – среднюю, и только 16 – низкую. Полученные данные свидетельствуют о распространенности данного феномена: 84% всех исследуемых имеют среднюю (46%) или высокую (38%) склонность к прокрастинации и лишь 16% - низкую.

Основной из задач нашей нашего исследования являлось выявление взаимосвязи уровня прокрастинации с возрастом. Так, сравнивая полученные результаты двух исследуемых возрастных групп (Молодость и Взрослость) нами была выявлена тенденция снижения уровня прокрастинации с возрастом.

Рассмотрим полученные данные более подробно: 28 человек из 38, имеющих высокий уровень прокрастинации, принадлежат к молодой возрастной группе; во взрослой, в свою очередь, почти в два раза больше обладателей среднего уровня прокрастинации (30 чел. из 46-и общих); из всего небольшого количества исследуемых с низким уровнем прокрастинации (16 чел.) 10 относятся ко второй возрастной группе.

В таблице 1 представлены результаты диагностики в численном количестве. На рисунках 1 - 3 результаты показаны в процентном соотношении (см. рис. 1-3).

Таблиця 1

Выраженность прокрастинации у людей двух исследуемых возрастных групп

Возрастная группа	Уровень выраженности прокрастинации		
	Низкий	Средний	Высокий
Общая выборка (100 человек)	16	46	38
Молодость (21-35 лет)	6	16	28
Взрослость (36-60 лет)	10	30	10



Рис. 1. Выраженность прокрастинации у людей двух исследуемых возрастных групп в %



Рис. 2. Выраженность прокрастинации в возрасте от 21 до 35 лет

Для оценки статистической значимости различий значений по трем уровням прокрастинации двух исследуемых возрастных групп нами был использован критерий Стьюдента.

Расчет критерия Стьюдента осуществлялся по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$



Рис. 3. Выраженность прокрастинации в возрасте от 36 до 65 лет

В результате использования данного критерия мы определили, что статистически значимыми являются различия только в высоком уровне прокрастинации двух исследуемых групп, различия в среднем и низком уровнях не являются значимыми.

Для исследуемых возрастных групп с низким уровнем прокрастинации полученное эмпирическое значение t (1,4) находится в зоне незначимости.

Для исследуемых возрастных групп со средним уровнем прокрастинации полученное эмпирическое значение t (0,9) находится в зоне незначимости.

Для исследуемых возрастных групп с высоким уровнем прокрастинации полученное эмпирическое значение t (4,9) находится в зоне значимости.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: в уменьшении уровня прокрастинации с возрастом наиважнейшую роль играет снижение высокого уровня к среднему, снижение среднего к низкому незначительно и лишает возможности каких-либо выводов.

Обобщение полученных результатов позволило выявить следующую картину:

- 84% исследуемых имеют средний (46%) или высокий (38%) уровень прокрастинации, что свидетельствует о распространенности данного феномена;

- склонность к прокрастинации с возрастом, как правило, снижается (в период молодости преобладает высокий уровень, а в период взрослости – средний);

- наименьшую склонность к откладыванию дел имеет небольшой процент людей и не является статистически значимым.

Мы предположили наличие взаимосвязи между уровнем прокрастинации и возрастом. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о существовании данной взаимосвязи: с возрастом тенденция к откладыванию дел снижается – в молодости преобладает высокий уровень и, во взрослом возрасте чаще встречается средний уровень прокрастинации. Следовательно, можно утвердительно сказать, что данный факт для данной выборки подтвердился.

С целью выявления причин различия уровня прокрастинации между двумя исследуемыми возрастными группами нами была выдвинута гипотеза о взаимосвязи прокрастинации с уровнем субъективного благополучия личности и уровнем волевой саморегуляции. Поскольку статистически значимыми являются различия только в высоком уровне прокрастинации, анализу были подвержены, в первую очередь, исследуемые данной подгруппы.

Полученные результаты методики «Шкала субъективного благополучия» принято переводить в 10 стенов, которые характеризуют различные уровни субъективного благополучия от 1 – полное эмоциональное благополучие с отрицанием имеющихся психологических проблем до 10 – значительно выраженный эмоциональный дискомфорт. Поскольку ни один из исследуемых не набрал оценок соответствующих 1-му и 10-му стенам, то позволим себе внести условное обозначение, касающиеся оставшихся трех групп оценок с целью облегчения интерпретации. Обозначим 2-3 стены как высокий уровень эмоционального (субъективного) благополучия, 4-7 стены – средний уровень, 8-9 – низкий.

Таким образом, результаты диагностики получились следующими: 64% всех исследуемых (64 человека) набрали баллы в диапазоне от 4 до 7 стенов, что свидетельствует о преобладании среднего уровня субъективного благополучия, при этом среди двух групп баллы распределились равномерно (по 32 чел.). Низкие баллы набрали представители первой возрастной группы – 6 человек по 8 стенов, что в среднем занимает только 6% от общего числа исследуемых. Еще 30% набрали высокие баллы (2-3 стены), свидетельствующие об умеренном эмоциональном комфорте.

Графически процентное соотношение уровней субъективного благополучия всех исследуемых изображено на рисунке 4 (рис. 4).

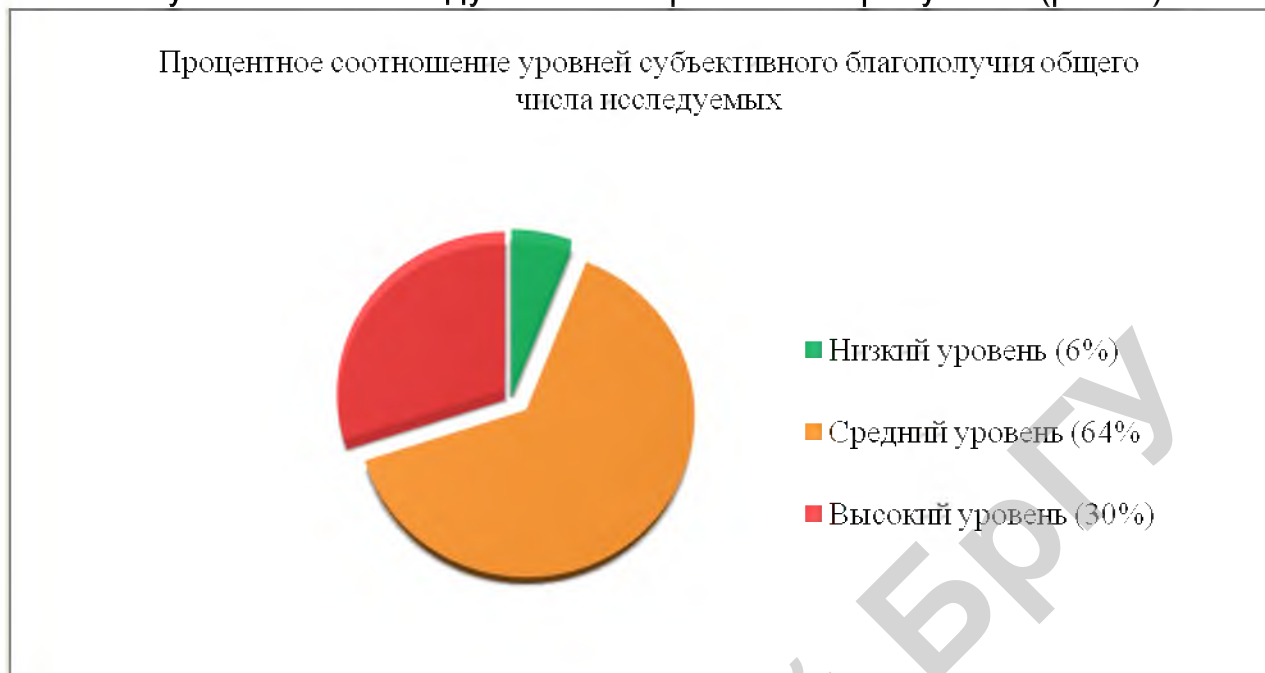


Рис. 4. Процентное соотношение уровней субъективного благополучия в %

По данным таблицы 2 можно наблюдать следующее: у исследуемых с высоким уровнем прокрастинации преобладает средний уровень субъективного благополучия (30 чел.) и только у шести – низкий. Ни один человек с высоким уровнем прокрастинации не имеет высокого уровня эмоционального (субъективного) благополучия.

Таблица 2

Результаты диагностики субъективного благополучия

Субъективное благополучие (стены)	Уровень прокрастинации (кол-во человек)		
	низкий	средний	высокий
2-3 (выс ур-нь)	16	12	-
4-7 (сред ур-нь)	-	34	30
8-9 (низ ур-нь)	-	-	6

Стоит обратить внимание на лиц с низким уровнем прокрастинации – среди их немногочисленного количества (16 чел.) абсолютно у всех высокий уровень субъективного благополучия.

Такая зримая закономерность дает нам право считать выдвинутое нами предположение о взаимосвязи прокрастинации с эмоциональным (субъективным) благополучием личности для данной выборки подтвердилось.

Резюмируем полученные результаты:

- чем выше уровень субъективного благополучия, тем ниже склонность личности к прокрастинации;
- чем ниже уровень субъективного благополучия, тем, соответственно, выше уровень прокрастинации;
- средний уровень субъективного благополучия свидетельствует о существенной склонности к прокрастинации.

Ещё одна личностная характеристика, которую мы исследовали и предположили наличие взаимосвязи прокрастинации с ней – это волевая саморегуляция: существует взаимосвязь между уровнем прокрастинации и уровнем волевой саморегуляции личности.

Выбранный тест состоит из общей шкалы и двух субшкал: настойчивости и самообладания. Нами будут описаны результаты только по первой шкале, так как результаты субшкал не несут важной, значимой для исследования информации.

Результаты по тесту волевой саморегуляции отображены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностики волевой саморегуляции

Общая шкала волевой саморегуляции	Уровень прокрастинации (кол-во человек)			Среднее кол-во чел-к
	Низкий	Средний	Высокий	
Низкий	-	16	30	46
Средний (12 баллов)	2	10	2	14
Высокий	14	18	8	40

Необходимо отметить, что низкий и высокий уровни волевой саморегуляции встречаются практически в одинаковом количестве с небольшим преобладанием низкого (46 чел. – низкий, 40 – высокий, остальные 14 человек показали средний показатель (12 баллов).

Анализируя данные таблицы, мы можем наблюдать преобладание низкой волевой саморегуляции при высоком уровне прокрастинации (30 чел.) (как подтверждение нашей гипотезы). Однако, несмотря на незначительное количество людей с высокой степенью волевой саморегуляции и высоким уровнем прокрастинации (8 чел.), этот факт весьма показателен.

При низком уровне прокрастинации 14 человек показали высокие результаты по тесту волевой саморегуляции, только один человек набрал среднее количество баллов, ни одному из исследуемых не свойственен низкий уровень. Это также подтверждает наше предположение.

При среднем уровне прокрастинации возможна любая из трех степеней волевой саморегуляции.

Вернемся к восьми исследуемым, набравшим высокие баллы по тесту волевой саморегуляции, имея при этом высокий уровень прокрастинации. В теоретической части работы мы предположили о возможности наличия прокрастинации как выраженной способности личностного выбора. Полученные результаты могут свидетельствовать о правдоподобности данного предположения, однако из-за небольшого количества респондентов с такими результатами, невозможно утверждать об их однозначности и достоверности. Отметим, что эти исследуемые имеют также высокий уровень субъективного благополучия.

Обобщая полученные результаты исследования можно сделать следующие выводы:

- низкий уровень волевой саморегуляции предопределяет наличие склонности к прокрастинации и исключает возможность ее отсутствия;
- при высоком уровне волевой саморегуляции уровень прокрастинации может варьироваться от низкого к высокому, но чаще находится в пределах среднего уровня и ниже.

Мы предположили существование взаимосвязи между склонностью к прокрастинации и уровнем волевой саморегуляции и что наибольшую склонность к прокрастинации имеют личности с низким либо с высоким уровнем волевой саморегуляции. Анализ данных показал наличие взаимосвязи между высоким/низким уровнем прокрастинации и низким/высоким уровнем волевой саморегуляции. При этом количества респондентов с высокими результатами по двум тестам недостаточно, чтобы сделать достоверные выводы, однако, тенденция явно прослеживается.

Итак, результаты нашего исследования позволяют сказать о том, что прокрастинация присутствует в жизни людей как специфическая форма поведения. Уровень представленности данного феномена различен. И всё же в большей степени он высокий либо средний. 84% всех исследуемых имеют среднюю (46%) или высокую (38%) склонность к прокрастинации и лишь 16% – низкую. При этом как показали результаты исследования, существует тенденция: с возрастом тенденция к откладыванию дел снижается – в молодости преобладает высокий уровень, а во взрослом возрасте чаще встречается средний уровень прокрастинации.

Нами было выявлено наличие взаимосвязи прокрастинации с уровнем субъективного благополучия: чем выше уровень субъективного благополучия, тем ниже склонность личности к прокрастинации; чем ниже уровень субъективного благополучия, тем, соответственно, выше уровень прокрастинации; средний уровень субъективного благополучия свидетельствует о существенной склонности к прокрастинации.

Также было выявлено наличие взаимосвязи между уровнем прокрастинации и уровнем волевой саморегуляции: низкий уровень волевой саморегуляции предопределяет наличие склонности к

прокрастинации и исключает возможность ее отсутствия; при высоком уровне волевой саморегуляции уровень прокрастинации может варьироваться от низкого к высокому, но чаще находится в пределах среднего уровня и ниже.

Полученные результаты позволяют сделать главный вывод: бережное отношение к себе, обретение гармонии и успешное функционирование во всех сферах жизни личности (как компоненты эмоционального благополучия) позволяют снизить желание откладывать выполнение необходимых дел, избавляя тем самым от дополнительного напряжения и стресса, а развитие в себе волевых качеств может выступить отличной основой для этого.

Перспективным, на наш взгляд, является продолжение изучения содержания феномена прокрастинации в различных возрастных группах на большей выборке и соответственно, представителей различных профессий. Весьма продуктивным будет исследование и в направлении установления направления взаимосвязи между уровнем прокрастинации и уровнем субъективного благополучия и волевой саморегуляции, что позволит расширить пространство исследуемое и даст возможность осознать какие особенности этой взаимосвязи дадут возможность предотвращения и предупреждения возникновения прокрастинации.

Список использованной литературы

- Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у шк-ов // XV Международная конференция «Ломоносов». М.: МГУ, 2010. 125–132 с.
- Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. №3. М.: НИИТ МГАФК 2010. 121–131 с.
- Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб: Питер. 2011. 286 с.
- Мозгунова А.Ю. Психологический анализ понятия прокрастинации / По «каменистым тропам» гуманитарной науки. Сборник статей / науч. ред. А.Э. Еремеев. Омск: НОУ ВПО «ОмГА», 2011. 196 с.
- Оксфордский толковый словарь по психологии; под ред. А.Ребера. М.: 2002. 186 с.
- Фрилёрнер [Электронный ресурс] / Дж. Перри Структурная прокрастинация – Режим : <http://freelearner-ru.blogspot.com/2010/03/blog-post.html>. – Дата доступа: 04.05.2019.