

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России)
Факультет психолого-социальной работы и высшего сестринского образования
кафедра клинической психологии

Допустить к защите:
Зав. кафедрой клинической психологии
д.пс.н., профессор Е.С. Набойченко

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

Автор работы,
студент группы ОКП–603
Верхановский Андрей Викторович

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:
37.05.01 - Клиническая психология

КВАЛИФИКАЦИЯ: клинический психолог

Дата защиты: _____

Оценка: _____

Руководитель работы,
д.пс.н., профессор Е.С. Набойченко

Рецензент,
к.пс.н., доц. Порошина Е.А.

Екатеринбург - 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации в отечественной и зарубежной психологии.....	6
1.1. Прокрастинация как психологический феномен.....	6
1.2. Позитивные и негативные аспекты прокрастинации личности	14
1.3. Прокрастинация в структуре защитно-совладающего поведения личности	21
Выводы по главе 1.....	28
2. Эмпирическое исследование взаимосвязи прокрастинации и механизмов психологической защиты личности	31
2.1. Цель гипотеза, задачи исследования.....	31
2.2. Методика исследования	32
2.3. Результаты исследования.....	36
2.4. Анализ результатов исследования.....	44
Выводы по главе 2.....	50
Заключение	51
Список использованных источников	55
Приложения.....	62

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе мы наблюдаем преобразование существующего рынка труда. Имеет место тенденция к снижению числа работников, занятых на материальном производстве, и увеличения количества специалистов, задействованных в сфере нематериальных услуг. Претерпевает изменения сама функция человеческих ресурсов в рабочем процессе, в качестве одной из основных особенностей которого начинает фигурировать направленность на интенсификацию умственной деятельности профессионалов.

Для продуктивного существования в условиях жесткой конкуренции и успешной реализации производственных принципов, максимизации прибыли и минимизации затрат предприятию необходимо предельно рациональное использование имеющихся материальных ресурсов и промышленных мощностей. При этом одним из залогов повышения эффективности функционирования организации выступает оптимизация индивидуального труда сотрудников. В качестве аспекта достижения высокого качества реализации специалистами поставленных рабочих задач актуальным становится изучение особенностей феномена прокрастинации в профессиональной деятельности – раскрытие специфики психологической стратегии откладывания специалистами выполнения предписанных должностных обязанностей.

По данным авторов (Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова, Л.Р. Правдина, Е.А. Колесова, Н.Ю. Ульянова, О.А. Шамшикова, И.Н. Кормачева и др.) эта проблема существовала всегда, но стала активно обсуждаться, только с резким ростом числа прокрастинаторов. По результатам исследования канадского психолога Пирса Стила, с 1978 по 2010 г. процент людей, страдающих прокрастинацией, увеличился с 15 до 60%. Безусловно, именно благодаря интенсификации развития общества и ускорению ритма жизни в целом проблема прокрастинации в наши дни приобрела особое значение.

В.В. Барабанщикова, Г.И. Марусанова приводят данные о глобальных неблагоприятных экономических и социальных последствиях прокрастинации населения. Авторы утверждают, что около 40% взрослых американцев признаются, что им доводилось нести различные финансовые потери из-за промедления со своевременным выполнением необходимых дел.

Феномен прокрастинации приводит и к психологическим потерям в межличностных, профессиональных и других типах отношений, что делает актуальным изучение этого феномена в целях психологического консультирования.

Объект исследования: прокрастинация в структуре защитного поведения личности.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня прокрастинации с механизмами психологической защиты личности.

Цель исследования: выявить связь прокрастинации с защитными механизмами личности.

Задачи исследования:

1. Провести теоретико-методологический анализ феномена прокрастинация
2. Выявить уровень прокрастинации у работающих людей
3. Определить особенности защитного поведения работающих людей
4. Выявить взаимосвязь прокрастинации с защитными механизмами личности

Гипотеза исследования состояла из ряда предположений: во-первых, что существуют связи прокрастинации с защитными механизмами личности, а именно: уровень прокрастинации будет возрастать с ростом интенсивности использования защитных механизмов «регрессия» и «замещение» и снижаться с ростом использования защитных механизмов «компенсация» и «интеллектуализация»; во-вторых, что существуют различия в

использовании защитных механизмов в группах прокрастинаторов и непрокрастинаторов, а именно: для прокрастинаторов будет более характерно использование механизмов «замещение» и «регрессия» и менее – «компенсация».

Методологическую основу исследования составили представления о прокрастинации ведущих отечественных и зарубежных исследователей (К. Лэй, Дж. Феррари, Т. Ю. Юдеева, Н. Г. Гаранян, Д. Н. Жукова).

Исходя из цели исследования был сконструирован диагностический комплекс, включающий следующие методики: «Шкала общей прокрастинации» (К. Лэй, адаптации Т. Ю. Юдеевой), «Опросник для изучения склонности личности к прокрастинации» (О. А. Ширвари и др.); Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик в адаптации Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова).

Эмпирическая база: в исследовании приняли участие офисные работники в возрасте 25-35 лет. Всего было опрошено 50 человек (25 женщин и 25 мужчин).

Теоретическая значимость заключается в анализе и обобщении исследований о феномене прокрастинации, который является одним из самых сложных и недостаточно изученных в психологии. Полученные данные позволяют выявить интересные взаимосвязи прокрастинации с копинг-стратегиями и защитными механизмами, специфика которых зависит от вида прокрастинации и особенностей исследуемой выборки. Это позволяет значительно расширить теоретические познания о роли защитных механизмов в поддержании позитивной Я-концепции, регуляции адаптационных процессов и поведенческих стратегий.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их использования в рамках психологического консультирования личности по проблеме прокрастинации, а также в разработке тренингов преодоления и профилактики прокрастинации.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

1.1. Прокрастинация как психологический феномен

Термин «прокрастинация» является относительно новым для отечественной психологии, несмотря на то, что психологическая сущность обозначаемого этим термином явления знакома каждому. Прокрастинация (лат. pro – вместо и crastinus – завтрашний) – тенденция откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается [25]. Человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия.

В зарубежной психологии феномен откладывания исследуется уже достаточно давно. В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году П. Рингенбах. Первые работы, посвященные данному феномену опирались на анализе клинических наблюдений и консультативной практике. В середине 1980-х годов начал осуществляться научно-академический анализ феномена прокрастинации зарубежными авторами. Были разработаны опросники для изучения этого явления [49].

Над проблемой прокрастинации в зарубежной науке работают многие ученые: Дж. Бурка и Л. Юэн, М. Айткен, Л. Манн, Л. Соломон, Э. Роблюм, К. Лэй, У. МакКоун, П. Стилл, Дж. Харриот, Дж. Феррари, Б. Тукмен и др. [52]. Только в конце XX — начале XXI века эта проблема привлекла внимание и российских психологов [42].

Не смотря на то, что феномен не имеет длительной научной истории, его широкая распространенность в современном мире порождает среди исследователей непрекращающиеся научные дискуссии.

Одним из показателей сложившейся ситуации является спорность содержательного наполнения и множество разнородных определений прокрастинации, вплоть до избегания авторами причисления прокрастинации к какому-либо уровню методологии. А большое количество эмпирических исследований не компенсируют достаточно слабую теоретическую разработанность понятия «прокрастинация».

Исходно «прокрастинация» рассматривалась с этико-философской точки зрения, как синонимичная понятию «лень». Подразумевалось, что прокрастинация – это психическое состояние, характеризующееся отсутствием желания что-либо делать, если это требует волевого усилия [23]. К. Лэй внесла новый аспект в понимание данного феномена, обратив внимание на добровольное, иррациональное откладывание запланированных дел, даже при условии неблагоприятных последствий для человека [52]. П. Стилл в свою очередь делал акцент на том, что прокрастинация – своего рода стратегия избегания дел, вызывающих неприятные переживания [31]. Дж. Феррари считал прокрастинацию стремлением к «острым» ощущениям, которые появляются при выполнении задачи в предельно короткие сроки [33]. В современной научной литературе можно встретить и другие определения. Например, прокрастинацию определяют как:

- тенденцию откладывать выполнение необходимых дел «на потом» [25];
- склонность к постоянному «откладыванию на потом» важных и неприятных мыслей и дел [45];
- привычка откладывать важные запланированные дела (в том числе при перечислении вредных привычек) [4];
- механизм борьбы с тревогой, связанной с начинанием либо завершением каких-либо дел и принятием решений [52];

- желание отложить на потом важные решения или дела [56];
- психологическое состояние, когда человек систематически откладывает важное дело «на потом» по необъяснимым причинам, а при приближении окончания сроков отказывается от запланированного либо пытается сделать все отложенное одним рывком [18];
- сознательное откладывание субъектом намеченных действий [7];
- поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается [25];
- характеристика, негативно влияющая на успешность человека [8];
- дезадаптивная стратегия совладания со стрессом [9];
- социально-психологическая практика, характеризующаяся осознанностью действий, определенной повторяемостью и последовательностью, зависимостью от накопленного опыта и подверженностью изменениям, которой часто приписывается одноразовый дисфункциональный статус и узнаваемость действий [12];
- несформированность регулятивного потенциала личности, выражающаяся в неспособности управлять целостностью ситуации [13];
- комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности [21].

Возникшая путаница в определении данного понятия свидетельствует о том, что прокрастинация проявляется в поведении, может быть наблюдаема, однако достаточного объяснения ее причин на данный момент нет. Также нет достаточных аргументов в пользу того, является ли прокрастинация состоянием, явлением, механизмом, привычкой или чем-то иным. Большое число различных концепций природы прокрастинации требуют их сопоставления и анализа.

П. Стил провел метааналитический обзор работ, посвященных прокрастинации, и выделил основные отличительные особенности феномена.

С его точки зрения все анализируемые концепции объединяет сам факт откладывания – прокрастинация это всегда промедление, невыполнение. Вторая отличительная особенность прокрастинации в том, что откладываются дела, привязанные к каким-либо срокам – данный фактор позволяет разделять истинных прокрастинаторов и тех, кто периодически корректирует свои планы. Два последних проявления прокрастинации связаны друг с другом: во-первых, прокрастинация всегда влечет за собой негативные последствия, во-вторых, подобное откладывание всегда сопровождается негативными переживаниями (чувством вины, тревогой и т.д.) [51].

Я.И. Варваричева добавляет к перечисленным П. Стил особенностям – осознанность процесса. По ее мнению, прокрастинация – сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то что это повлечет за собой определенные проблемы [6].

О.А. Шамшикова и И.Н. Кормачева на основе анализа отечественных работ выделяют следующие отличительные особенности прокрастинации [52]:

- осознанность – субъект умышленно переносит выполнение задуманного на более поздний срок;
- иррациональность – подобное откладывание приводит к отрицательным последствиям и человек заранее это предполагает;
- субъективное ощущение внутреннего дискомфорта и негативные эмоциональные переживания, связанные с ситуацией (это еще и является основным критерием различия между собственно прокрастинацией и ленью).

В дальнейшем мы будем рассматривать прокрастинацию как сознательное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся субъективным ощущением внутреннего дискомфорта и негативными эмоциональными переживаниями.

В настоящее время П. Стил выделяет еще один контекст феномена прокрастинации – чем большее время разделяет настоящий момент и

планируемое событие, тем больше вероятность, что человек предпочтет получить сиюминутное удовольствие, чем будет «работать на перспективу» [52], т.е. отложит важную работу с отсроченным результатом для удовлетворения актуальных, но не значимых потребностей.

Л.Г. Шамсутдинова, Л.А. Рыбакова для более полного раскрытия значения понятия прокрастинации предлагают описать ее структуру. Авторы выделяют 3 компонента прокрастинации: поведенческий, когнитивный и эмоциональный [42].

Поведенческий компонент прокрастинации рассматривается как форма научения, как неоднократно подкрепляемое поведение. Когнитивный и эмоциональные компоненты. Прокрастинация может быть рассмотрена как результат когнитивных нарушений. Также в ходе исследований прокрастинации были выявлена ее взаимосвязь и с эмоциональной сферой.

Также ряд авторов выделяет четвертый компонент – подсознательный, т.к. в ряде случаев прокрастинация может сигнализировать о наличии глубинных внутриличностных конфликтов [25].

Изучая содержание феномена, многочисленные зарубежные исследователи показали, что прокрастинация не является однородной, различаясь только частотой проявления, – откладывание можно классифицировать по различным основаниям.

Так, среди известных зарубежных классификаций – типологии Н. Милграма, Дж. Р. Феррари, А.Х.К. Чу и Дж. Н. Чой [51]. Среди отечественных исследователей вопрос классификации поднимает В.С. Ковылин, который продолжает идею П. Стила об иррациональности прокрастинации [25]. Рассмотрим некоторые подробнее.

Н. Милграм, Дж. Батори и Д. Моурер выделили 5 основных типов прокрастинаций в зависимости от сферы проявления: ежедневная, или бытовая прокрастинация; прокрастинация принятия решений; невротическая прокрастинация; компульсивная прокрастинация; академическая [27].

Спустя почти семь лет Н. Милграм в соавторстве с Р. Тенне пересмотрели данную классификацию, в результате чего осталось только два типа откладывания: прокрастинация заданий и прокрастинация решений [36].

А.Х.К. Чу и Дж. Н. Чой предприняли попытку найти позитивные, ресурсные стороны прокрастинации. Для этого они предложили разделить пассивных и активных прокрастинаторов: первые откладывают выполнение задач ввиду различных негативных переживаний (тревога, нерешительность, болезненный перфекционизм), а вторые откладывают практически намеренно – им комфортно работать в условиях сжатых сроков, под давлением ответственности за результаты [51].

Дж. Р. Феррари с соавторами в основу своей типологии положили в стратегии поведения людей в ситуации откладывания [39]: Искатели острых ощущений; Нерешительные прокрастинаторы; Избегающие прокрастинаторы. Следует отметить, что данные эмпирического исследования, проведенного П. Стил противоречат теории о трех типах прокрастинаторов [51]. Полученные автором данные свидетельствуют о высоких значениях импульсивности у прокрастинаторов. Именно импульсивность, с его точки зрения, лежит в основе иррациональности прокрастинации, т.е. чем выше у человека склонность «поддаваться соблазнам», тем больший уровень прокрастинации он будет демонстрировать, несмотря на осознание возможных негативных последствий этого откладывания.

Отсутствие единого определения и классификации типов прокрастинации, признанной большинством исследователей, и все усиливающийся интерес к данной теме привели к тому, что исследования прокрастинации проводятся в различных плоскостях. В настоящее время возможно выделить следующие направления, реализующиеся как в России, так и за рубежом [15]:

1. Исследование ситуативных причин – сюда можно отнести анализ общих ситуативных факторов, в частности, изучение характеристик задач, способствующих прокрастинации [7; 48].

2. Индивидуально-личностные особенности самих прокрастинаторов [13, 29, 45].

3. Последствия откладывания [24, 44, 53].

4. Социально-культурные и демографические различия прокрастинации [32].

Большее внимание уделяется первым двум направлениям. Исследование средовых воздействий имеет богатую историю, а в контексте проблемы прокрастинации поднимается вопрос о характеристиках задач, которые становятся предиктами откладывания. Такая формулировка имеет основание, поскольку около 50 % испытуемых в ходе исследования прокрастинации в качестве возможных причин откладывания указали именно характеристики поставленной перед ними задачи [48]. Среди таких характеристик можно назвать навязанность, скучность, рутинность, а также длительный срок, данный на выполнение, и отсроченность последствий [53].

Второе направление исследований, значительно разработанное в рамках феномена прокрастинации, – изучение индивидуально-личностных особенностей людей, постоянно откладывающих выполнение действий или принятие решений. Следует признать, что данные исследования осложняются отсутствием единой модели структуры личностных особенностей человека.

Часть авторов, разрабатывающих данное направление, используют в качестве модели личностных черт «большую пятерку», другая часть исследователей изучает личностные факторы прокрастинации через призму теории «темная триада» [16]. Отечественные исследования концентрируются вокруг анализа взаимосвязей прокрастинации с отдельными чертами личности или ее компонентами: интеллектом [6, 7, 11, 47], перфекционизмом [10, 22, 29, 41, 48]. Проблему взаимосвязи прокрастинации с

перфекционизмом и самоэффективностью разрабатывают и зарубежные исследователи. Предполагается, что высокий уровень перфекционизма или низкий уровень самоэффективности могут стать предиктами прокрастинации [51].

М.В. Ларских и Н.Г. Матюхина рассматривая у студентов взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией, приходят к выводу, что наибольший вклад в корреляцию между прокрастинацией и перфекционизмом вносит социально предписанный перфекционизм. Рост тенденции соответствовать невысказанным требованиям окружающих, изо всех сил стараться не огорчить и не разочаровать их парадоксально приводит не к началу деятельности, а, наоборот, к откладыванию, прокрастинации [29].

Многие работы отечественных исследователей посвящены изучению взаимосвязи временной перспективы и прокрастинации [1, 12, 13, 20, 23, 41, 38 и др.]. В основу этих исследований положена теория временной мотивации П. Стила [33] утверждавшего, что 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.

Наилучшим же образом работа выполняется тогда, когда по отношению к ней имеются высокие ожидания и личная заинтересованность, а время достижения сведено до минимума. Деятельность же, которую индивид счел бесполезной, заменяется субъективно более подходящей в данный момент времени. Одной из причин этого является склонность игнорировать возможность будущих достижений и сосредотачиваться на получении удовлетворенности в настоящем.

Л.И. Дементий и Н.Н. Карловская в результате анализа данных диагностируют, что для прокрастинаторов характерен профиль временной перспективы с низкими значениями ориентации на будущее и повышен показателем шкал Негативное прошлое, Фаталистические и Гедонистическое настоящее. Авторы предполагают, что у лиц с повышенным уровнем

прокрастинации выражен феномен частичной утраты или несформированности субъективности и ответственности [13].

Е.А. Ипполитова на основании проведенного исследования приходит к выводу, что временная перспектива студентов с высоким уровнем прокрастинации в большей степени направлена на настоящее, воспринимаемой как неконтролируемое и зависящее от других, также такие студенты в большей степени негативно относятся к прошлому [20].

С.В. Плоткина, С.А. Барашкова установили, что школьники с высоким уровнем прокрастинации воспринимают прошлое, настоящее и будущее негативно и не удовлетворены происходящими с ними событиями. Студенты с высоким уровнем прокрастинации негативно воспринимают свое прошлое, время ими плохо ощущается и воспринимается как не связанное. Врачи с высоким уровнем прокрастинации воспринимают настоящее как более активное, наполненное событиями, хотя будущее представляется им размытым и блеклым [38].

Кратко обозначив современное состояние проблемы, можно заключить, что изучение феномена прокрастинации в настоящее время набирает популярность в мировом психологическом сообществе. Зона изучения становится все шире – постепенно отходя от изучения непосредственно структуры прокрастинации, исследователи рассматривают ее уже во взаимосвязи как с внешними факторами – причинами и последствиями, так и с особенностями самих прокрастинаторов (структура личности, социально-культурные, демографические особенности).

1.2. Позитивные и негативные аспекты прокрастинации личности

В психологической практике исследований феномена прокрастинации можно отметить две тенденции: объяснение данного феномена в позитивном и негативном аспектах [23].

К негативным моментам прокрастинации относят, в первую очередь, низкую результативность реализованных целей. Подобный эффект возникает в результате дефицита самоорганизационных качеств личности, наличия неадекватной (чаще всего заниженной) самооценки и низкой степени развитости волевых качеств.

Человек, как субъект социально-психологических взаимодействий, индивидуален в переживании тех или иных явлений, отражающих его жизнь. Субъективность восприятия явлений окрашена опытом личности, в частности, фиксацией в сознании успеха/неуспеха реализованных планов. Прокрастинатор откладывает значимые, но труднодостижимые цели на неопределенный временной период, так как анализ интроспектируемого поля необходимых действий для реализации планов имеет неблагоприятный прогноз. Личность, находящаяся в состоянии прокрастинации, не обесценивает желаемые цели, она их ранжирует, выделяя первостепенные и долгосрочные. Причем, данные группы довольно условны, так как к «первостепенным», чаще всего, относят более легкие в достижении цели, создавая фантомную необходимость действий и «загруженность» времени [43].

Прокрастинация, таким образом, приводит к непродуктивной реализации желаемых планов и характеризуется не критичностью перцептивно-семантической оценки временного пространства. В данном контексте особое внимание заслуживает идея об «эмпирическом параллелизме», иными словами, о соприкосновении психического и материального в процессе жизненного выбора личности, своеобразном наличии собственной психической детерминации. Субъективность восприятия жизненнозначимых явлений обусловлена целостной системой влияния внешних, средовых факторов и внутренних, к которым, в первую очередь, можно отнести когнитивные установки и мотивационную готовность личности. Переживание процесса выбора и процесса достижения цели у прокрастинатора сопряжено с активизацией состояния стресса [39].

На взгляд М.А. Кисилевой, одним из факторов, запускающим процесс прокрастинации, является потребность в снижении общей тревоги, и откладывание выполнения планов выступает специфическим механизмом психологической защиты от заданий, вызывающих стресс. В то же время прокрастинация ослабляет ресурсы организма, так как прокрастинатор тратит много энергии на формирование квазизначимых дел и реорганизацию, в связи с этим, своего времени. При отражении длительности и последовательности явлений и событий прокрастинатор склонен преувеличивать отрезок времени, выделенный для реализации поставленных целей. Возможно, что данное обстоятельство связано с нереалистичной оценкой собственных активно-преобразующих свойств личности и некритичным ощущением времени [23].

Сходную точку зрения можно проследить в работах В.М. Латушкиной и С.Н. Костроминой [30], которые указывают, что прокрастинация является временным решением проблем, связанных с выполнением трудноразрешимых задач, вызывающих тревогу. В своем исследовании авторы характеризуют влияние прокрастинации на реализацию задач, связанных с учебной и научной деятельностью как деструктивное. Замещающие действия, используемые прокрастинаторами, впоследствии, становятся своеобразной преградой для обретения самооффективности личности. И временное облегчение ситуации, связанной с выбором, приводит к интрапсихическому конфликту, снижает результативность работы и существенно уменьшает веру в собственные силы. Можно констатировать, что данное обстоятельство способствует дискретности процесса достижения желаемых целей и существенно затрудняет гармоничное личностное и профессиональное развитие человека.

Данную научную позицию разделяет исследовательница Ю.С. Ошемкова [36], которая связывает прокрастинацию с отсутствием/недостаточностью экзистенциальной мотивации у молодых людей. Автор считает прокрастинацию своеобразным антиподом

саморегуляции личности. Особый интерес вызывает предположение ученого о том, что выполнение множества поставленных однотипных и не значимых задач, в ущерб основным и желаемым, не является выходом из состояния прокрастинации и не определяет успешность личностного развития. По мнению автора возможно, что дефицит экзистенциальной мотивации личности связан с опытом психологического давления, усвоенного в системе детско-родительских отношений, и закреплён впоследствии эффектом неудач при достижении трудноразрешимых задач. Личность, имеющая в анамнезе данный опыт, вероятнее всего, использует состояние прокрастинации как психологическую защиту в контексте совладающего поведения.

Нельзя не упомянуть в данном контексте исследование Я.И. Варваричевой, где дан психологический анализ ситуативных и индивидуально-личностных проявлений академической прокрастинации у студентов. Исследовательница, отмечая многомерность воздействия на личность процесса откладывания на «потом», указывает на негативный характер данного влияния на перспективные и локальные цели личности. В исследовании Я. И. Варваричевой [6], отмечаются факторы, вызывающие актуализацию прокрастинации у личности: тревожность, перфекционизм, наличие демотивации и др. Вызывает интерес предположение автора о возможности позитивного эффекта прокрастинации, в частности, использование данного состояния, как копинг–стратегию в ситуации повышенной тревожности личности.

Упоминание о прокрастинации в контексте совладающего поведения (Л. Шуберт – Уолкер, Д. Сьюарт, К. Лэй и др.) рассматривается во взаимосвязи с личностной тревожностью, которое имеет место быть, чаще всего у молодых людей, занимающихся учебной деятельностью и имеющих недостаточно высокий уровень волевой саморегуляции. Так, например, в исследовании К. Лэй данное понятие противопоставляется понятию «добросовестность» и указывается на индивидуальные различия переживания состояния прокрастинации взрослеющей личности [23].

Вероятно, что прокрастинация может быть вызвана внешними факторами, такими как социальное влияние (нормативные требования обучения и воспитания), контекст взаимодействий с референтным окружением. Однако мы полагаем, что данное предположение требует дальнейших системных исследований для получения дополнительных результатов.

Ряд зарубежных исследователей (Н. Милгрэм, С. Шер, Дж. Феррари и др.) рассматривали прокрастинацию в контексте реализации заданий и принятия решений. Особое внимание вызывает идея о провоцировании прокрастинации посредством отсутствия должного контроля за выполнением поставленных целей со стороны контролирующих лиц [23]. На наш взгляд, данное обстоятельство можно отнести к внешним факторам достаточно условно, так как прокрастинатор, как правило, уже имеет интериоризированную установку на готовность откладывания необходимых решений. Причем, эффект прокрастинации снижает самооффективность личности и способствует развитию стресса.

В подтверждение сказанного, хотелось бы привести исследование О.О. Шемякиной, изучавшей прокрастинацию студентов [53]. Полученные автором результаты обосновывают положение, что, чем выше уровень прокрастинации, тем значительней показатели стресса. Прокрастинатор не всегда бездействует. Он может выполнять и достаточно много малозначимых дел, откладывая значительные – на потом. Причем, выполнять эти не значимые задачи достаточно эффективно, стремясь к идеализированному образу цели.

Ряд авторов полагают, что перфекционизм личности способен стимулировать устойчивую прокрастинацию [23, 29, 41, 48]. Возможность возникновения стресса (дистресса) определяется ситуативными и личностными качествами. Мы полагаем, что к личностным качествам, провоцирующим прокрастинацию и, как следствие, стрессовое переживание, можно отнести низкий уровень локуса контроля и неадекватно заниженную самооценку личности. В этой связи, вызывает особый интерес результаты

исследования Е. Л. Михайловой, выявившей гендерные различия в проявлении прокрастинации у молодых людей [34]. На наш взгляд, подобные различия обоснованы спецификой социально-психологических требований общества, которые являются своеобразными детерминантами активности, настойчивости или уступчивости у юношей и девушек.

Одним из негативных факторов, провоцирующих возникновение прокрастинации, психолог Т. В. Понарядова называет высокую личностную тревожность [39]. Автор трактует феномен иррационального, осознанного откладывания на неопределенный срок решения, как качество личности – лень. Т.В. Понарядова включает в понятие «лень»: добровольное бездействие, отсутствие обязательности, праздность. Можно сделать предположение, что стремление к праздности у прокрастинаторов имеет бинарную основу, в которую включены невротический и эмоционально – позитивный аспекты.

Разделять исследования на группы, акцентирующие внимание на позитивных или негативных аспектах, можно лишь только условно. Однако данная доминанта присутствует в работах современных исследователей (Д.А. Богдановой, С.С. Степанова, К.К. Платонова, М. Берендеевой и др.)

Так, в работе Д.А. Богдановой прокрастинация трактуется, как реакция личности на переживание противоречий между требованиями, диктуемыми ситуацией и степенью готовности реализовать поставленные задачи [3]. Объектом исследования автора являлись школьники, склонные к прокрастинации. Автор трактовала данный феномен многомерно и, одним из его позитивных эффектов функционирования было названо обретаемое личностью состояние психологической безопасности, внутренней гармонии, возможности пережить символическую свободу. Мы полагаем, что, в данном случае, неотрефлексированность собственных устремлений взрослеющей личности, дефицита понимания своей позиции и недостаточность саморегуляции способны провоцировать прокрастинацию. При этом

откладывание реализации поставленных целей является паллиативным решением, способным подготовить к последующим действиям.

Близкую точку зрения можно найти в трактовках феномена прокрастинации у психолога К.К. Платонова. Автор указывает на наличие в переживании прокрастинации эмоционально-позитивного аспекта, связанного с получением удовольствия от безделья. [37]. На наш взгляд, в данном контексте научного предположения, откладывание реализации запланированных дел на некий отрезок времени позволяет личности ощутить своеобразный «контроль» за ситуацией. Неготовность личности совершить волевое усилие для достижения цели может «переключить» человека на принятие осознанного, аргументированного решения об удлинении сроков его выполнения.

Сходную позицию обозначил в своей работе С.С. Степанов. По мнению автора, если у личности недостаточно сформирована привычка к работе, то выполнение любой задачи, требующей волевого усилия, воспринимается как негативная ситуация [23]. Автор считал, что личность способна наслаждаться отсутствием активной деятельности. Вероятно, данное обстоятельство связано не только с механизмом психологической защиты, но и индивидуально - психологическими особенностями личности.

Завершая теоретический анализ, хотелось бы упомянуть исследование М. Берендеевой, [2]. По мнению автора прокрастинация не является негативным качеством личности, если она не осознается как аддитивная привычка. Мы полагаем, что в контексте данной гипотезы уместен будет акцент личности на реалистичное самопринятие, развитие навыка собственного контроля времени и принятие ответственности за свои решения.

На основании вышеизложенного, можно сделать следующие выводы. Наиболее часто негативными аспектами проявления прокрастинации ученые считают: стресс/дистресс; высокую личностную и ситуативную тревожность; заниженную самооценку; перфекционизм; недостаточность волевой

саморегуляции; паллиативность решений; низкую самооффективность и результативность деятельности; реакция сопротивления, как ответ на внешнее психологическое давление.

К часто встречаемым утверждениям, характеризующим иной, позитивный аспект прокрастинации личности, исследователи относят: психологическую безопасность; получение удовольствия от бездействия; символическое переживание собственной свободы; отдых; переключение с задач, требующих серьезной подготовки и волевых усилий; принятие ответственности за свои решения в процессе контроля времени.

1.3. Прокрастинация в структуре защитно-совладающего поведения личности

В первом параграфе мы проанализировали материалы отечественных и зарубежных исследований по проблеме прокрастинации и пришли к выводу, что на сегодняшний день психологический статус понятия «прокрастинация» определяется неоднозначно. В некоторых источниках прокрастинацию рассматривают в рамках совладающего поведения, а именно как избегающую стратегию поведения, т. е. как эмоционально-ориентированный копинг (Н. Г. Гаранян [10], И.С. Крутько [27], Т. Л. Крюкова [28]). Также выявлено, что люди, склонные обращаться к прокрастинации, часто используют рационализации для оправдания своего поведения (Д.В. Быков [5], Т.Л. Крюкова [28]).

О.О. Шемякина поднимает вопрос о том, к какой группе механизмов преодоления стресса относится явление прокрастинации: к активным (копинги) или пассивным (защитные механизмы) формам адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовых ситуациях [53]. При этом исследователь отмечает, что основное отличие механизмов психологической защиты личности от копинг-стратегий заключается в следующем, копинг-стратегия может выбираться, изменяться, регулироваться индивидом.

Механизмы психологической защиты личности характеризуются как неосознаваемые способы преодоления стресса, ориентированные на смягчение психологического дискомфорта, которые в случае их закрепления могут приобретать дезадаптивный характер. В настоящее время, как правило, исследователи рассматривают эти механизмы в качестве врожденных процессов интрапсихической адаптации личности за счет самопротекции автоматического приспособления, подсознательной переработки поступающей информации [53].

Учитывая описанные выше взгляды, О.О. Шемякина предлагает рассматривать явление прокрастинаций, с двух позиций: как форму адаптационного процесса в зависимости от ее направленности в структуре поведения человека, если это приводит к негативным последствиям, снижению адаптации и формированию неконструктивного поведения - как одну из форм психологических защит - избегания. Если же прокрастинация позволяет человеку сконцентрироваться в определенный отрезок времени и выполнить необходимую задачу - то ее можно рассматривать, как одну из форм копинг-стратегий позволяющая эффективно адаптироваться и самореализовываться (тип поведения возбуждаемых прокрастинаторов).

На наш взгляд подобный подход к пониманию места прокрастинации в структуре защитно-совладающего поведения может быть оспорен. Во-первых, непонятно как одно явление может относиться одновременно к феноменам разного класса (осознаваемым и неосознаваемым). Во-вторых, если прокрастинация представляет собой отдельный вид избегания, то остается открытым вопрос о том, почему в данном случае избегание рассматривается как механизм психологической защиты, а не как копинг-стратегия. В-третьих, если прокрастинация – это механизм психологической защиты, то непонятно какие именно компоненты в данном случае не осознаются человеком.

Кроме того, результаты ряда исследований (Я. В. Колпакова [26], И.С. Крутько [27], Е. П. Ивutiна и Е.С. Шуракова [19] и др.) позволяют

сделать вывод о том, что прокрастинация имеет широкий диапазон связей с копинг-стратегиями и защитными механизмами, выходя за рамки избегания.

В работе Я. В. Колпакова выявлено, что у лиц, зависимых от психоактивных веществ, выявлены корреляционные связи выраженности феномена прокрастинации и примитивных механизмов психологической защиты личности, тогда как у условно здоровых лиц выраженность феномена прокрастинации связана со стратегиями совладающего поведения [26]. Следует отметить, что данное исследование было выполнено на весьма ограниченной выборке только мужского пола. Всего было обследовано 60 человек, из которых 20 мужчин – зависимые от алкоголя, 20 – от опиатов и 20 – составили контрольную группу. Поэтому мы находим справедливым вывод автора о том, что необходимо рассмотрение данной проблематики и проверки этих связей на различных выборках.

Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова отмечают, что прокрастинация может затронуть любую сферу деятельности субъекта: трудовую (неспособность реализовать проект вовремя, сдать работу в срок), социальную (откладывание важных телефонных звонков, встреч, ответов на письма и т. п.), бытовую (откладывание запланированного ремонта, уклонение от выполнения домашних обязанностей и т. п.), учебную (откладывание подготовки домашних заданий, подготовки к экзаменам) и предлагают исследовать взаимосвязь со стратегиями совладания разных видов прокрастинации [19].

Эти исследователи изучали взаимосвязь академической прокрастинации с копинг-стратегиями и механизмами защитного поведения. Авторами было установлено, что академическая прокрастинация положительно коррелирует с такими малопродуктивными стратегиями совладания, как «конфронтация», «дистанцирование», «принятие ответственности» и «бегство-избегание». Основное отличие этих вариантов копинг-поведения в том, что данные копинг-стратегии включают в себя мысли и действия, имеющие своей целью снижение физического или

психологического влияния стресса. Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше [19].

Полученные исследователями результаты дают право говорить о том, что прокрастинаторы пытаются всячески уйти от решения проблемы, дистанцироваться от нее эмоционально, некоторые из них могут принимать на себя чрезмерную ответственность, с которой не в силах справиться в срок, в связи с чем в их поведении могут наблюдаться импульсивность и враждебность. Также статистические расчеты дали Е.П. Ивудиной и Е.С. Шуракова право говорить об отрицательных связях академической прокрастинации с копинг-стратегиями «положительная переоценка» и «планирование решения проблем» [19]. То есть прокрастинаторы могут постоянно переносить сроки решения важной задачи; они не пытаются положительно переосмыслить возникшую проблемную ситуацию и, соответственно, не видят в ней положительных моментов.

В этом же исследовании были обнаружены положительные корреляции академической прокрастинации с защитными механизмами «регрессия» и «замещение». Эти факты привели исследователей к выводу о том, что прокрастинаторы могут прибегать к более ранним, менее адекватным образцам поведения, чтобы отложить выполнение важного дела; не справляясь со своими негативными эмоциями, могут вымещать свою агрессию на предметах или объектах, которые не представляют особой значимости для них [19].

Также исследователями были получены отрицательные корреляции академической прокрастинации с защитными механизмами «отрицание» и «реактивное образование». Данный факт они объясняют тем, что прокрастинаторы, откладывая на потом важное дело, не отрицают необходимости его выполнения, они его выполняют, но позже. Обратная связь академической прокрастинации с реактивным образованием свидетельствует с точки зрения исследователей о том, что прокрастинаторы бывают не

сдержанны в проявлении своих негативных эмоций, могут открыто заявить о своем недовольстве, при этом не меняя данной точки зрения на противоположную [19].

Заслуженой Е.П. Ивудиной и Е.С. Шураковой является попытка определения влияния на академическую прокрастинацию защитно-совладающих механизмов. Для решения данной задачи они использовали множественный регрессионный анализ, результаты которого позволили установить, что 42% дисперсии зависимой переменной «академическая прокрастинация» определяется влиянием совокупности пяти механизмов борьбы со стрессом – высокой выраженностью «дистанцирования», «принятия ответственности», «замещения» и низким уровнем «положительной переоценки» и «реактивного образования. Основываясь на полученных данных, можно прогнозировать с 42%-й вероятностью академическую прокрастинацию у студентов, которые прибегают именно к этим пяти механизмам борьбы со стрессом [19].

И.С. Крутько исследовал связь профессиональной прокрастинации с защитными механизмами и копинг-стратегиями менеджеров. Автор выделил в исследуемой им выборке менеджеров с высоким и низким уровнем прокрастинации и сравнил особенности их защитно-совладающего поведения [27].

Результаты сравнения показали, что в группе с низким уровнем прокрастинации чаще используются такие защитные механизмы, как «компенсация» и «отрицание», что по мнению исследователя, объясняется тем, что менеджеры, использующие «компенсацию», часто стремятся к профессиональному перфекционизму, желая все делать отлично, либо находят иные сферы деятельности для самореализации. Игнорируя потенциально опасную информацию, отрицая ее, избегая осознания трудности ее решения, они отрицают невозможность ее решения – и решают ее.

Также менеджеры с низким уровнем прокрастинации чаще используют копинг-стратегию «планирование» и «положительная переоценка». В этом случае прокрастинация как стратегия избегания генерализации тревоги, с точки зрения И.С. Крутько, связана с откладыванием принятия решения. Менеджеры с низким уровнем прокрастинации разрешают возникающие проблемные ситуации последовательно и планомерно, целенаправленно. Выполняя сложное задание, разрабатывая механизм его решения менеджеры активны по отношению к нему, постигают смысл, анализируют его, ищут положительные моменты и скрытые механизмы, смотрят на проблему как на шанс, стимул для профессионального роста [27].

Менеджеры с высоким уровнем прокрастинации используют копинг-стратегию «принятие ответственности», что свидетельствует о их гиперответственности за проблемные ситуации, в которых решение неочевидно, что порождает самокритику, чувство вины и неудовлетворенность собой.

Анализ полученных результатов позволил И.С. Крутько выявить копинг-стратегии, используемые менеджерами с низким уровнем прокрастинации [27]:

- активную стратегию преодоления с ассертивной моделью поведения используют 28 % респондентов, т. е., их поведение в стрессовой ситуации можно охарактеризовать как спокойное, уверенное, естественное и гармоничное поведение человека, сосредоточенного на реальных стоящих перед ним целях;

- просоциальную стратегию «вступление в социальный контакт» используют 10 % менеджеров. Эта стратегия предполагает объединение с другими людьми для совместного поиска решения, готовность самому оказывать помощь, а также использовать опыт других людей для преодоления своей критической ситуации;

- непрямую копинг-стратегию с манипулятивной моделью поведения в стрессовых ситуациях используют 52 % менеджеров. Это особое поведение

человека, которое возникает при необходимости достичь желаемого, применяя при этом приемы манипулирования. Оно может быть как социально одобряемым, созидательным, так и осуждаемым в общественном сознании.

Менеджеры с высоким уровнем прокрастинации используют следующие копинг-стратегии:

- копинг-стратегию «поиск социальной поддержки» использует 21 % респондентов. Она позволяет при помощи актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих советов успешно совладать с проблемной производственной ситуацией. Социальную поддержку можно определить как эмоциональную, информационную или материальную помощь, предоставляемую другими людьми из социального окружения;

- прямую стратегию с моделью поведения «импульсивные действия» использовали 44 % респондентов. Такие действия менеджеров характеризуются малой степенью сознательного контроля, чаще всего совершаются под влиянием сильного чувства – аффекта, и сопровождаются отсутствием ясного сознания цели действия и контроля за своими действиями. При этом сама ситуация не решается;

- пассивную стратегию, с осторожной моделью поведения используют 9% менеджеров. Эта модель поведения предполагает осторожные, неторопливые действия менеджеров, направленные на анализ и понимание проблемной производственной ситуации, решение откладывается по максимуму;

- пассивную стратегию с моделью поведения – «избегание» используют 63 % менеджеров. Данная стратегия позволяет менеджеру уменьшить эмоциональное напряжение до изменения самой ситуации, это уход от ситуации, потенциально угрожающей душевному благополучию. Иными словами, это сдерживание собственной активности во избежание вероятных неприятностей;

- асоциальную стратегию преодолевающего поведения с агрессивной моделью поведения используют 60% менеджеров с высокой прокрастинацией. Данная модель сочетает в себе враждебный настрой по отношению к окружающим и эмоциональное состояние гнева и злости. При этом внешне агрессия может проявляться совершенно по-разному: частые споры, нарушение принятых правил, провокация конфликтов, ссоры, драка, словесные жалобы и оскорбления.

Обобщая полученные И.С. Крутько данные, можно сделать вывод о том, что менеджеры в сложной производственной ситуации преодоления достаточно часто прокрастинируют. Они чаще обращаются к интрапсихическим формам преодоления сложных ситуаций, относящимся к защитным механизмам, предназначенным для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация, такие формы преодоления рассматриваются как пассивное копинг-поведение [27].

Таким образом, исследования показали, что прокрастинация связана с рядом копинг-стратегий и защитных механизмов личности. Однако, специфика этих взаимосвязей зависит от вида прокрастинации и особенностей исследуемой выборки.

Выводы по главе 1

Феномен прокрастинации является одним из самых сложных и недостаточно изученных в психологии.

Прокрастинация определяется как сознательное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся субъективным ощущением внутреннего дискомфорта и негативными эмоциональными переживаниями.

Изучение феномена прокрастинации в настоящее время набирает популярность в мировом психологическом сообществе несмотря на отсутствие общепринятого определения данного явления и взглядов на

причины и механизмы его возникновения. Подобный интерес связан с ростом распространения данного явления среди молодежи и того негативного влияния, которое оно оказывает на деятельность личности.

Зона изучения прокрастинации становится все шире – постепенно отходя от изучения непосредственно структуры прокрастинации, исследователи рассматривают ее уже во взаимосвязи как с внешними факторами – причинами и последствиями, так и с особенностями самих прокрастинаторов (структура личности, социально-культурные, демографические особенности).

В психологической практике исследований феномена прокрастинации можно отметить две тенденции: объяснение данного феномена в позитивном и негативном аспектах. Наиболее часто негативными аспектами проявления прокрастинации ученые считают: стресс/дистресс; высокую личностную и ситуативную тревожность; заниженную самооценку; перфекционизм; недостаточность волевой саморегуляции; паллиативность решений; низкую самоэффективность и результативность деятельности; реакция сопротивления, как ответ на внешнее психологическое давление.

К часто встречаемым утверждениям, характеризующим иной, позитивный аспект прокрастинации личности, исследователи относят: психологическую безопасность; получение удовольствия от бездействия; символическое переживание собственной свободы; отдых; переключение с задач, требующих серьезной подготовки и волевых усилий; принятие ответственности за свои решения в процессе контроля времени.

В рамках психологии совладания феномен прокрастинации понимается как нарушение регуляции деятельности, при которой человек имеет склонность откладывать «на потом» трудные и неприятные для себя действия. При этом открытым остается вопрос о том, к какой группе механизмов преодоления стресса относится явление прокрастинации: к активным (копинги) или пассивным (защитные механизмы) формам адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Результаты ряда исследований позволяют сделать вывод о том, что прокрастинация имеет широкий диапазон связей с копинг-стратегиями и защитными механизмами, специфика которых зависит от вида прокрастинации и особенностей исследуемой выборки.

Поскольку прокрастинация оказывает существенное влияние на деятельность человека наиболее перспективными представляются исследования ее взаимосвязи со стратегиями защитно-совладающего поведения у работающей молодежи, например, у менеджеров.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

2.1. Цель гипотеза, задачи исследования

Цель исследования: выявить связь прокрастинации с защитными механизмами личности.

Объект исследования: прокрастинация в структуре защитного поведения личности.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня прокрастинации с механизмами психологической защиты личности.

Гипотеза исследования состояла из ряда предположений: во-первых, что существуют связи прокрастинации с защитными механизмами личности, а именно: уровень прокрастинации будет возрастать с ростом интенсивности использования защитных механизмов «регрессия» и «замещение» и снижаться с ростом использования защитных механизмов «компенсация» и «интеллектуализация»; во-вторых, что существуют различия в использовании защитных механизмов в группах прокрастинаторов и непрокрастинаторов, а именно: для прокрастинаторов будет более характерно использование механизмов «замещение» и «регрессия» и менее – «компенсация».

Задачи исследования:

1. Подобрать психодиагностический инструментарий для изучения прокрастинации и психологической защиты личности
2. Выявить уровень прокрастинации у работающих людей
3. Определить особенности защитного поведения работающих людей
4. Выявить взаимосвязь прокрастинации с защитными механизмами личности

База исследования: в исследовании приняли участие офисные работники в возрасте 25-35 лет. Всего было опрошено 50 человек (25 женщин и 25 мужчин).

2.2. Методика исследования

Технология исследования включала 4 этапа:

1. Организационный этап

На первом этапе исследования определялась программа исследования, подбирались методики диагностики. Проводился поиск будущих участников исследования, оговаривались организационные вопросы: место, даты и время встреч. С некоторыми участниками исследования (с которыми исследователь не был знаком лично) проводились предварительные встречи-знакомства, где им объяснялись цели задачи исследования, особенности сбора, обработки и интерпретации данных психологического исследования.

2. Диагностический этап

На данном этапе проводился сбор эмпирических данных. Диагностика проводилась либо по месту работы, либо дома у участников исследования. Процедура диагностики включала инструктаж испытуемого, передачу текстов опросников и бланков для заполнения.

В среднем тестирование занимало около 40 мин. После того, как человек выполнял все предложенные ему задания, он передавал свои бланки психологу.

Для диагностики использовались следующие методики (Приложение 1):

1. Шкала общей прокрастинации (К. Лэй, апробация Т. Ю. Юдеевой)

Методика используется для диагностики склонности к прокрастинации у взрослых. Она включает 20 утверждений, касающихся откладывания дел «на потом» в различных обстоятельствах. В качестве шкалы ответов предлагается 5-балльная шкала Лайкерта (1 — совершенно не характерно, 2

— не характерно, 3 — нейтрален, 4 — характерно, 5 — абсолютно характерно).

При обработке результатов тестирования подсчитывается общий показатель прокрастинации, при этом баллы, поставленные в ответ респондентом на «обратные» утверждения инвертируются, т.е. 5 баллов заменяется на 1 балл, 4 на 2 балла, и т.д.

Шкала общей прокрастинации может быть использована при проведении психологических эмпирических исследований: она обладает высокой дискриминативностью, хорошей внутренней согласованностью, высокой факторной, содержательной валидностью [Виндекер]. Однако в данном случае речь идет лишь о психометрическом уровне проявления самооценочной прокрастинации, поэтому ее использование, например, с целью профотбора видится неправомерным. Более того, в утверждениях шкалы косвенно эксплицирован конструкт социальной желательности, так как «откладывание на потом» является осуждаемым в обществе. На сегодняшний день отсутствуют данные о поведенческих коррелятах психометрической прокрастинации.

2. Опросник для изучения склонности личности к прокрастинации (О.А. Ширвари и др.)

Методика предназначена для определения уровня прокрастинации у взрослых людей. В текст опросника включены 54 утверждения, каждое из которых участнику исследования предлагают оценить с помощью шкалы: 1. да, это точно про меня; 2. это лишь отчасти про меня; 3. нет, это точно не про меня.

Полученные ответы переводятся в числовой формат. Для прямых вопросов: «да, это точно про меня» — 2 балла, «это лишь отчасти про меня» — 1 балл, «нет, это точно не про меня» — 0 баллов. Для обратных вопросов: «да, это точно про меня» — 0 баллов, «это лишь отчасти про меня» — 1 балл, «нет, это точно не про меня» — 2 балла. Далее высчитывается балл по каждой шкале.

Шкала 1 «Личностно обусловленная прокрастинация» — свидетельствует о выраженности прокрастинации в большинстве сфер жизнедеятельности. Особые трудности возникают в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей.

Шкала 2 «Ситуативно обусловленная прокрастинация» — в целом говорит о зависимости деятельности личности от наличия интереса и внешней мотивации.

Общий показатель теста — в целом говорит о выраженности прокрастинации во всех сферах жизни.

Данный опросник является надежным измерительным инструментом. В тесте выделены субшкалы, что позволяет определить уровень прокрастинации в различных сферах жизнедеятельности человека. Также определены тестовые нормы, позволяющие отделить прокрастинаторов [Ширвари].

3. Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик в адаптации Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова)

С помощью данного опросника можно определить степень использования индивидом (или группой) различных механизмов психологической защиты. Механизмы психологической защиты понимаются как производные эмоций и определяются как автоматизированные способы последовательного искажения когнитивной и аффективной составляющих образа стимульной ситуации.

Опросник состоит из 97 утверждений /пунктов/, предполагающих две градации ответа: «верно» или «не верно». Оценка степени использования механизмов психологической защиты проводится по следующим шкалам:

1) Отрицание - подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими вниманием с их стороны, любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия.

2) Подавление - неприятные эмоции блокируются посредством забывания реального стимула и всех объектов и обстоятельств, связанных с ним.

3) Регрессия - возвращение в экзистивной ситуации к более онтогенетически незрелым паттернам поведения и удовлетворения.

4) Компенсация - попытка исправления или замены объекта, вызывающего чувство неполноценности, нехватки, утраты (реальной или мнимой).

5) Проекция - приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональная основа для их неприятия и самопринятия на этом фоне.

6) Замещение - снятие напряжения путем переноса агрессии с более сильного или значимого субъекта (являющегося источником гнева) на более слабый объект или на самого себя.

7) Интеллектуализация - предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над ситуацией.

8) Реактивное образование - выработка и подчеркивание социально одобряемого поведения, основанного на «высших социальных ценностях».

3. Аналитический этап.

На третьем этапе исследования проводилась обработка данных. Сначала проводилась первичная обработка результатов диагностики, в рамках которой, создавались сводные таблицы данных (приложение 2-3), проводился подсчет баллов по ключам, анализировались средние тенденции по исследуемым группам.

Далее исследуемая выборка была разделена на 2 части: прокрастинаторы и непрокрастинаторы. Проводился математический анализ различий механизмов психологической защиты личности в этих группах. Выявлялись корреляции между уровнем прокрастинации и механизмами

психологической защиты личности. Для этого использовалась программа SPSS.

4. Завершающий этап.

На этом этапе были сделаны основные выводы по работе. Проводилось оформление результатов исследования в соответствии с требованиями к выпускной квалификационной работе.

2.3. Результаты исследования

Первоначально в ходе исследования выявлялся уровень прокрастинации у работающих людей. Для этого использовались методики К. Лэй (в адаптации Т. Ю. Юдеевой) и О.А. Ширвари с соавторами.

Результаты диагностики представлены в таблице 1. В ходе дальнейшей обработки данных определялись участники исследования с высоким уровнем прокрастинации по каждой из используемых методик.

Половина участников исследования оказались прокрастинаторами. 50% обследованных набрали высокий балл по методике О.А. Ширвари и соавторов. Такая же доля выборки получила высокие баллы по шкале К. Лэй (таблица 2).

Таким образом, результаты исследования показывают, что доля людей, работающих в офисе, и имеющих привычку откладывать выполнение своих дел на более поздний срок достаточно велика.

Причем если посмотреть на сферы проявления прокрастинации у сотрудников офиса, принимавших участие в исследовании, то можно увидеть, что особые трудности у них возникают в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей. Эта особенность характерна для 52% выборки.

Таблица 1 - Результаты диагностики уровня прокрастинации в исследуемой выборке

	Личностно обусловленная прокрастинация	Ситуативно обусловленная прокрастинация	Общий показатель теста О.А. Ширвари и др.	Общая прокрастинация К. Лэй
1	13	9	86	77
2	9	8	55	43
3	17	6	79	71
4	18	2	92	71
5	15	4	74	43
6	8	7	33	51
7	8	5	23	46
8	16	7	66	69
9	4	10	75	83
10	16	9	54	83
11	15	4	74	79
12	3	4	58	78
13	15	0	34	40
14	11	6	28	43
15	16	7	26	47
16	10	9	73	29
17	18	8	81	81
18	11	7	51	45
19	4	6	68	79
20	8	2	85	66
21	4	6	48	67
22	18	5	78	81
23	15	4	88	80
24	4	3	51	34
25	12	1	84	69
26	16	10	39	61
27	14	2	86	83
28	14	9	48	28
29	10	8	73	76
30	7	6	15	51
31	5	9	37	42
32	6	8	40	53
33	14	4	54	45
34	13	5	87	80
35	11	2	20	43
36	7	1	93	81
37	6	0	36	74
38	7	7	91	72
39	15	8	84	35
40	14	4	48	83
41	13	1	39	71
42	6	2	87	71
43	12	1	38	54
44	12	5	53	41
45	4	5	80	69
46	5	6	85	80
47	7	1	79	71
48	5	0	53	52
49	6	0	31	67
50	4	8	20	50

Высокий уровень ситуативно обусловленной прокрастинации встречается только у 36% участников исследования. Иными словами, эти люди склонны выполнять что-либо только при наличии интереса, внешней и внутренней мотивации. При возникновении трудностей они не проявляют активности, если для этого нет острой необходимости.

Таблица 2 - Частота встречаемости в исследуемой выборке людей с высоким уровнем прокрастинации

уровень исследуемых показателей	Личностно обусловленная прокрастинация	Ситуативно обусловленная прокрастинация	Общий показатель теста О.А. Ширвари и др.	Общая прокрастинация К. Лэй
Высокий уровень	52%	36%	50%	50%
Невысокий уровень	48%	64%	50%	50%

На основе полученных результатов мы разделили всю выборку на 2 части. В первую группу вошли люди-прокрастинаторы (с высоким уровнем прокрастинации по обоим методикам), а во вторую – люди-непрокрастинаторы (со средним и низким уровнем прокрастинации хотя бы по одной методике). В результате оказалось, что в исследуемой выборке 24 человека обладают высоким уровнем прокрастинации, а 26 человек – либо средним, либо низким уровнем.

Согласно третьей задаче исследования определялись особенности защитного поведения участников исследования. Для этого использовался опросник Р. Плутчика в адаптации Е.С. Романовой и Л.Р. Гребенникова. Результаты диагностики представлены в таблице 3.

Для сравнения степени выраженности отдельных защитных механизмов у людей с разным уровнем прокрастинации были определены меры центральной тенденции, характеризующие исследуемые показатели в группе прокрастинаторов и непрокрастинаторов.

Таблица 3 - Результаты диагностики механизмов психологической защиты личности у участников исследования

№	Группа (0-непрокрастинаторы; 1- прокрастинаторы)	отрицание	подавление	регрессия	компенсация	проекция	замещение	интеллектуализация	реактивное образование
1	1	7	4	7	5	9	9	8	2
2	0	12	3	8	9	9	3	10	8
3	1	7	2	13	5	3	6	6	5
4	1	7	1	14	5	10	7	9	8
5	0	12	2	8	9	7	3	8	9
6	0	11	5	7	9	6	7	8	5
7	0	11	2	7	9	7	9	4	3
8	1	7	9	14	5	4	2	11	1
9	1	6	4	9	7	6	6	3	7
10	0	11	8	7	8	7	5	7	2
11	1	6	4	9	4	10	6	9	9
12	1	6	4	10	4	10	1	8	10
13	0	11	3	7	8	7	6	6	3
14	0	10	1	6	8	5	2	7	8
15	0	10	4	6	7	7	0	5	7
16	0	9	5	5	7	6	7	6	3
17	1	6	5	10	4	6	8	6	2
18	0	9	8	6	6	6	3	2	4
19	1	6	2	2	4	7	7	5	4
20	0	9	7	6	6	7	10	4	9
21	0	9	4	6	6	5	4	6	6
22	1	6	3	10	4	9	5	4	5
23	1	6	6	11	6	9	11	5	8
24	0	8	9	3	6	6	4	5	7
25	1	6	7	11	4	9	7	5	8
26	0	8	8	10	6	8	11	8	0
27	1	6	10	11	4	5	6	8	1
28	0	8	6	4	6	7	7	10	2
29	1	6	5	11	3	8	10	3	8
30	0	8	5	4	6	12	7	8	4
31	0	8	5	4	6	12	7	8	4
32	0	8	4	4	6	9	9	8	2
33	0	8	8	5	6	8	11	8	0
34	1	8	8	9	6	6	3	2	4
35	0	8	3	5	4	9	5	4	5
36	1	5	4	9	3	7	0	5	7
37	1	5	5	9	3	6	7	8	5
38	1	5	2	9	3	7	9	4	3
39	0	8	2	8	6	7	3	8	9
40	1	8	1	6	3	5	2	7	8
41	1	4	5	8	2	6	7	6	3
42	1	4	9	8	2	4	2	11	1
43	0	7	3	2	6	7	6	6	3
44	0	7	10	2	6	5	6	8	1
45	1	3	4	8	1	6	6	3	7
46	1	3	5	8	1	4	1	3	5
47	1	8	5	8	0	9	4	3	3
48	0	7	9	2	6	11	4	6	9
49	0	7	8	2	6	9	8	6	7
50	0	5	9	3	5	11	6	5	7

Согласно полученным данным прокрастинаторы чаще, чем непрокрастинаторы используют защитный механизм «регрессия».

Таблица 4 - Особенности защитного поведения в группах с разным уровнем прокрастинации

группа		Кол-во	Среднее значение	Стандартное отклонение
отрицание	непрокрастинаторы	26	8,81	1,74
	прокрастинаторы	24	5,88	1,39
подавление	непрокрастинаторы	26	5,42	2,69
	прокрастинаторы	24	4,75	2,45
регрессия	непрокрастинаторы	26	5,27	2,18
	прокрастинаторы	24	9,33	2,55
компенсация	непрокрастинаторы	26	6,65	1,32
	прокрастинаторы	24	3,67	1,69
проекция	непрокрастинаторы	26	7,69	2,04
	прокрастинаторы	24	6,88	2,13
замещение	непрокрастинаторы	26	5,88	2,79
	прокрастинаторы	24	5,50	3,02
интеллектуализация	непрокрастинаторы	26	6,58	1,92
	прокрастинаторы	24	5,92	2,62
реактивное образование	непрокрастинаторы	26	4,88	2,90
	прокрастинаторы	24	5,17	2,78

Остальные защитные механизмы более выражены в группе непрокрастинаторов, чем в группе прокрастинаторов. Это косвенным образом свидетельствует о более гибкой структуре защитного поведения людей с низким и средним уровнем прокрастинации и о ригидности системы психологической защиты личности у людей с высоким уровнем прокрастинации.

Для проверки статистической гипотезы о достоверности различий в интенсивности использования различных механизмов психологической защиты личности людьми с разным уровнем прокрастинации использовался U-критерий Манна-Уитни. Математические вычисления проводились в программе SPSS. Результаты расчетов представлены в таблице 5.

В ходе исследования были обнаружены значимые различия между сравниваемыми группами по шкалам: отрицание ($p \leq 0,001$), регрессия ($p \leq 0,001$) и компенсация ($p \leq 0,001$).

Как уже отмечалось, регрессия как механизм защитного поведения более характерен для людей с высоким уровнем прокрастинации, чем для людей со средним и низким уровнем прокрастинации.

Таблица 5 - Значимость различий в интенсивности использования механизмов психологической защиты личности людьми с разным уровнем прокрастинации

группа		Кол-во	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна-Уитни	p
отрицание	непрокрастинаторы	26	35,5	923,0	52,0	0,0001
	прокрастинаторы	24	14,7	352,0		
	Всего	50				
подавление	непрокрастинаторы	26	27,0	701,5	273,5	0,450
	прокрастинаторы	24	23,9	573,5		
	Всего	50				
регрессия	непрокрастинаторы	26	15,8	411,5	60,5	0,0001
	прокрастинаторы	24	36,0	863,5		
	Всего	50				
компенсация	непрокрастинаторы	26	35,7	928,5	46,5	0,0001
	прокрастинаторы	24	14,4	346,5		
	Всего	50				
проекция	непрокрастинаторы	26	27,9	724,5	250,5	0,226
	прокрастинаторы	24	22,9	550,5		
	Всего	50				
замещение	непрокрастинаторы	26	26,2	681,0	294,0	0,724
	прокрастинаторы	24	24,8	594,0		
	Всего	50				
интеллектуализация	непрокрастинаторы	26	27,7	720,5	254,5	0,257
	прокрастинаторы	24	23,1	554,5		
	Всего	50				
реактивное образование	непрокрастинаторы	26	24,9	646,5	295,5	0,747
	прокрастинаторы	24	26,2	628,5		
	Всего	50				

А вот защитные механизмы «компенсация» и «отрицание» больше характерны для непрокрастинаторов, чем для людей с высоким уровнем стремления откладывать дела на более поздний срок.

В ходе решения четвертой задачи исследования выявлялись корреляции между интенсивностью использования механизмов психологической защиты личности и уровнем прокрастинации. Для этого проводился корреляционный анализ по Спирмену. Расчеты выполнялись в программе SPSS. Результаты вычислений представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Матрица корреляций

Исследуемые показатели		отрицание	подавление	регрессия	компенсация	проекция	замещение	интеллектуал
Личностно обусловленная прокрастинация	Коэффициент корреляции	0,23	-0,12	0,41	0,14	-0,07	0,07	0,26
	Значимость	0,11	0,42	0,003	0,32	0,65	0,64	0,07
	Кол-во	50	50	50	50	50	50	50
Ситуативно обусловленная прокрастинация	Коэффициент корреляции	0,22	-0,04	0,001	0,31	-0,04	0,14	0,09
	Значимость	0,13	0,79	0,97	0,03	0,78	0,35	0,51
	Кол-во	50	50	50	50	50	50	50
Общий показатель теста О.А. Ширвари и др.	Коэффициент корреляции	-0,42	0,001	0,60	-0,41	-0,14	-0,04	-0,12
	Значимость	0,002	0,99	0,001	0,003	0,34	0,79	0,41
	Кол-во	50	50	50	50	50	50	50
Общая прокрастинация К. Лэй	Коэффициент корреляции	-0,57	-0,03	0,56	-0,55	-0,11	-0,02	-0,21
	Значимость	0,0001	0,84	0,001	0,001	0,45	0,87	0,14
	Кол-во	50	50	50	50	50	50	50

В ходе исследования были установлены значимые корреляции между:

1. Уровнем прокрастинации и интенсивностью использования механизма психологической защиты «отрицание». Данная взаимосвязь носить обратный характер и указывает на то, что с ростом значений уровня прокрастинации склонность индивидов к

использованию механизма психологической защиты «отрицание» снижается.

2. Уровнем прокрастинации и механизмом психологической защиты «регрессия». Данная корреляции носит прямой характер и говорит о том, что с ростом уровня прокрастинации в исследуемой выборке увеличивается и интенсивность использования механизма психологической защиты «регрессия».
3. Уровнем личностно обусловленной прокрастинации и механизмом психологической защиты «регрессия». Данная корреляции носит прямой характер и говорит о том, что с ростом уровня личностно обусловленной прокрастинации в исследуемой выборке увеличивается и интенсивность использования механизма психологической защиты «регрессия».
4. Уровнем прокрастинации и интенсивностью использования механизма психологической защиты «компенсация». Данная взаимосвязь носить обратный характер и указывает на то, что с ростом значений уровня прокрастинации склонность индивидов к использованию механизма психологической защиты «компенсация» снижается.
5. Уровнем личностно ситуативно обусловленной прокрастинации и механизмом психологической защиты «компенсация». Данная корреляции носит прямой характер и говорит о том, что с ростом уровня ситуативно обусловленной прокрастинации в исследуемой выборке увеличивается и интенсивность использования механизма психологической защиты «компенсация».

Таким образом, в ходе исследования было установлено, что уровень прокрастинации связан с механизмами психологической защиты личности. Были установлены значимые различия в использовании отдельных защитных механизмов людьми с разным уровнем прокрастинации, а также значимые

корреляции между уровнем прокрастинации и интенсивностью использования механизмов психологической защиты личности: отрицание, регрессия и компенсация.

2.4. Анализ результатов исследования

Прежде всего следует отметить, что полученные нами данные согласуются с результатами исследования других исследований (И.С. Крутько [27], Я.В. Колпаков [26], Е.П. Ивудиной и Е.С. Шуракова [19]). В частности, нами были подтверждены данные о том, что прокрастинация достаточно широко распространена среди работающей молодежи. Подтвердились в нашем исследовании и данные о связи между уровнем прокрастинации и механизмами психологической защиты личности: компенсация и отрицание. Это на наш взгляд доказывает валидность проведенного исследования.

Наше внимание привлек тот факт, что практически по всем шкалам опросника «Индекс жизненного стиля» показатели в группе непрокрастинаторов оказался выше, чем в группе прокрастинаторов. На наш взгляд это косвенным образом указывает на более сильную и гибкую систему психологической защиты у лиц со средним и низким уровнем прокрастинации по сравнению с теми, у кого уровень прокрастинации высокий. На наш взгляд это вполне закономерно, т.к. если у человека есть широкий набор средств реагирования в конкретной ситуации, то он будет менее склонен поступать одинаково в разных ситуациях, а, следовательно, использовать не только стратегию откладывания дел на более поздний срок, но и другие способы снижения психического напряжения.

Тот факт, что в группе с низким уровнем прокрастинации чаще используются такие защитные механизмы, как компенсация ($U = 4,5$, $p < 0,001$) и отрицание ($U = 52$, $p < 0,001$), по мнению И.С. Крутько можно объяснить тем, что люди, использующие компенсацию, часто стремятся к

профессиональному перфекционизму, желая все делать отлично, либо находят иные сферы деятельности для самореализации. Игнорируя потенциально опасную информацию, отрицая ее, избегая осознания трудности ее решения, они отрицают невозможность ее решения – и решают ее [27]. В целом способность человека игнорировать препятствия и трудности оказывается не менее важным ресурсом, чем способность восполнять свои недостатки за счет своих достоинств.

С другой стороны, люди, склонные откладывать дела на более поздний срок более склонны использовать защитный механизм регрессия, что позволяет охарактеризовать их как слабохарактерных, податливых чужому влиянию, неспособных доводить дело до конца, подверженных легкой смене настроения, плаксивых. Следует отметить, что регрессия развивается для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Регрессия предполагает возвращение в ситуациях эмоционального напряжения к более незрелым онтогенетически паттернам поведения и удовлетворения.

Возможно связь регрессии с уровнем перфекционизма можно объяснить тем, что люди с высоким уровнем прокрастинации испытывают гиперответственность за проблемные ситуации, в которых решение неочевидно, что порождает самокритику, чувство вины, неудовлетворенность собой и страх не оправдать ожидания. Гнет ответственности заставляет прокрастинаторов обращаться к тем формам поведения, которые характерны для периода их жизни, когда они ни за что не отвечали и были счастливы. В результате им удается относительно легко «по-детски» уходить от необходимости выполнения запланированных дел.

Еще один интересный факт, который удалось обнаружить в ходе исследования – это то, что уровень личностно-обусловленной прокрастинации связан с механизмом психологической защиты личности «регрессия», а уровень ситуативно-обусловленной прокрастинации – с механизмом психологической защиты личности «компенсация» (рисунок 1).

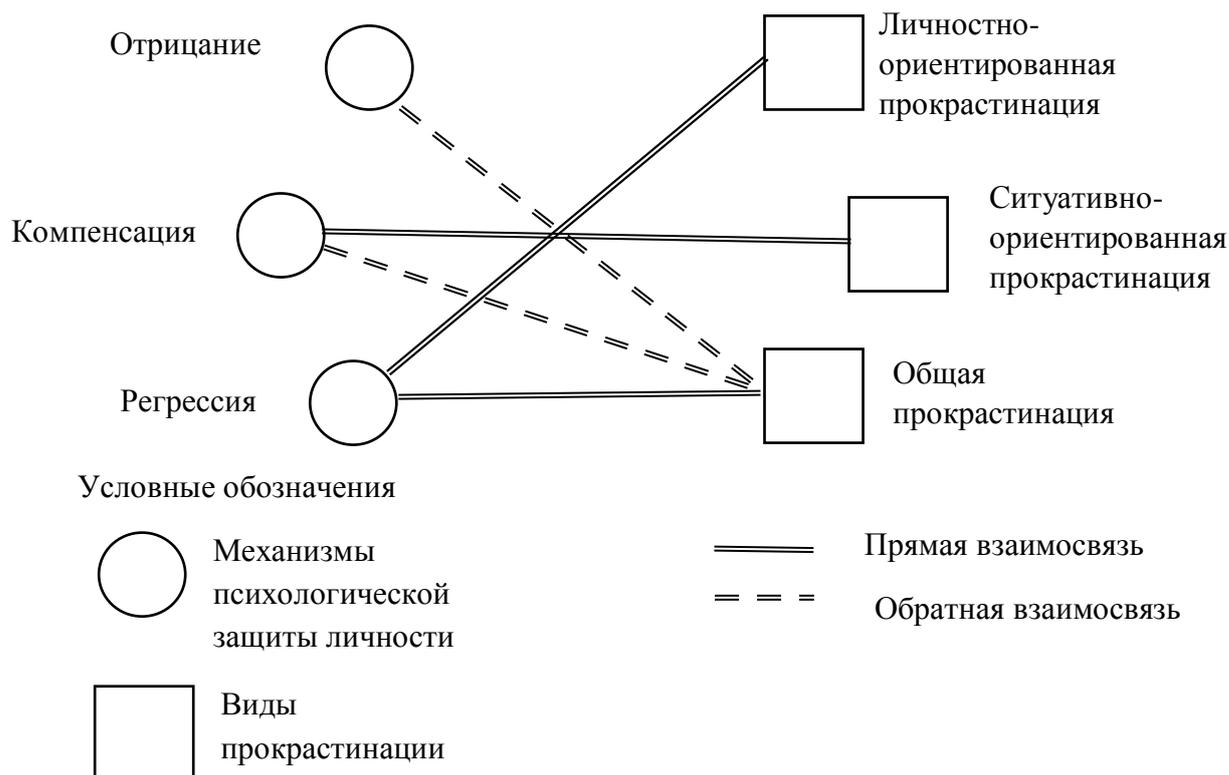


Рисунок 1 - Взаимосвязи различных видов прокрастинации и механизмов психологической защиты личности

Более того, механизм психологической защиты личности «компенсация» обнаружил положительную корреляцию с уровнем ситуативно обусловленной прокрастинации и отрицательную – с общей прокрастинации. Подобные результаты на наш взгляд говорят о том, что в основе разных видов прокрастинации могут лежать разные психологические механизмы.

Компенсация представляет собой усилия, направленные на исправление или замену объекта, вызывающего чувство неполноценности, нехватки, утраты (реальной или мнимой). Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности. Люди, использующие этот защитный механизм, отличаются установкой на серьезную и методическую работу над собой, нахождение исправление своих недостатков, преодоление трудностей, достижение высоких результатов в

деятельности; серьезные занятия спортом, коллекционирование, стремление к оригинальности, склонность к воспоминаниям, литературное и другое творчество. Подобная установка позволяет им концентрироваться на достижении реальных целей, что приводит к снижению общей прокрастинации. Но это в то же время способствует усилению тенденции выполнять задания только при наличии интереса и сильной мотивации, т.е. ситуативной прокрастинации. При возникновении трудностей личность, использующая механизм «компенсация», не проявляет активности, если для этого нет острой необходимости.

Подводя итоги анализа данных, можно заключить, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась частично. Оказалось, что между уровнем прокрастинации и механизмами психологической защиты личности существует взаимосвязь, а именно: уровень прокрастинации возрастает с ростом интенсивности использования защитного механизма «регрессия» и снижается с ростом использования защитных механизмов «компенсация» и «отрицание». Также было установлено, что существуют различия в использовании защитных механизмов в группах прокрастинаторов и непрокрастинаторов, а именно: для прокрастинаторов более характерно использование защитного механизма «регрессия» и менее характерно использование механизмов психологической защиты личности: «компенсация» и «отрицание».

В ходе исследования также было установлено, что использование механизма «компенсация» обратно пропорционально уровню общей прокрастинации и прямо пропорционально уровню ситуативной прокрастинации.

Таким образом, можно сделать вывод, что прокрастинация связана с механизмами психологической защиты личности. Причем эта взаимосвязь зависит от вида прокрастинации.

На основе результатов поведенного исследования можно предложить рекомендации психологу-консультанту, работающему с прокрастинаторами.

На наш взгляд стратегию консультирования необходимо строить на выявлении причин возникновения и закрепления прокрастинации, формировании наиболее продуктивных копинг-стратегий и развитие таких защитных механизмов как «компенсация» и «отрицание».

Для преодоления синдрома откладывания необходимо осознать его причину, что позволит разрешить проблему. Зарубежными психологами и психотерапевтами при работе с прокрастинаторами часто применяются бихевиоральный и когнитивный подходы, включающие использование стимулов и подкреплений, формирующих адаптивное поведение, замену неконструктивных представлений о личной неэффективности позитивными и др.

Процесс преодоления прокрастинации можно условно разделить на три основных блока:

а) всесторонний анализ проявлений, источников и последствий прокрастинации у субъекта, выявление основных предпосылок, имеющих решающее значение для появления желания отложить выполнение дела;

б) работа с представлениями прокрастинатора о своих способностях и успешности, с его самооценкой и уровнем притязаний;

в) формирование у субъекта навыков адекватного распределения времени, постановки и достижения целей, умения реалистично оценивать сложность задания, усилия, требующиеся для его выполнения.

Можно выделить приемы и техники, которые представляются наиболее эффективны в работе с прокрастинаторами:

1. Формирование позитивной установки на выполнение деятельности. Формулировку «я обязан» (сделать) целесообразно заменить на «я выбираю», что позволяет учесть право каждого человека на свободу выбора и основываться на активности самого субъекта. Помимо этого, важен акцент на положительных аспектах деятельности и ее последствиях, а не фиксация на трудностях.

2. Обучение эффективному управлению временем (time management), безусловно, является дополнительным способом преодоления синдрома откладывания.

3. Обучение разделению дел на срочные и второстепенные, умению определять приоритеты и их планированию (составление расписания, в котором центральное место занимает отдых, перемежающийся с делами, а не наоборот; выстраивание структуры задач так, чтобы важные и срочные дела стояли во главе списка, далее шли менее важные, но требующие обязательного выполнения и др.).

Дж.Перри ввёл понятие «структуризированной прокрастинации». Согласно его теории, прокрастинацию можно не подавлять, а использовать для содействия в работе, поскольку большинство прокрастинаторов нуждается лишь в направлении их деятельности.

4. Разделение сложного дела, задания на части, задачи, - небольшие по объему и достаточно простые, что позволит постепенно подойти к решению поставленной цели.

5. Техника распределения усилий - научение распределению своих сил, эффективному планированию своей деятельности (как в спортивной деятельности у профессионалов).

6. Управление целями: рекомендуют выстраивать задачи по приоритетам (по срокам исполнения, значимости задачи и пр.). При этом планирование должно производиться на нескольких уровнях, от глобального до конкретных планов на ближайшие дни.

Таким образом, можно заключить, что существуют различные возможности для работы с синдромом откладывания.

Выводы по главе 2

1. Доля людей, работающих в офисе, и имеющих привычку откладывать выполнение своих дел на более поздний срок достаточно велика и составляет 50% исследуемой выборки.

2. Особые трудности у участников исследования возникают в связи с тенденцией к откладыванию выполнения задач в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей (личностно-обусловленная прокрастинация). Высокий уровень ситуативно обусловленной прокрастинации встречается только у 36% участников исследования.

3. Людей с высоким уровнем прокрастинации отличает ригидность системы психологической защиты личности.

4. У прокрастинаторов по сравнению с непрокрастинаторами отмечается более высокая степень интенсивности использования механизма психологической защиты личности «регрессия» и менее высокая степень интенсивности использования механизмов психологической защиты личности «отрицание» и «компенсация».

5. Прокрастинация связана с механизмами психологической защиты личности. Причем эта взаимосвязь зависит от вида прокрастинации.

6. Стратегию консультирования по проблеме прокрастинации необходимо направлять на выявление причин возникновения и закрепления прокрастинации, формирование наиболее продуктивных копинг-стратегий и развитие таких защитных механизмов как «компенсация» и «отрицание».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа посвящена актуальной проблеме взаимосвязи уровня прокрастинации и механизмов психологической защиты личности.

Обзор литературных и интернет-источников по теме исследования показал, что феномен прокрастинации является одним из самых сложных и недостаточно изученных в психологии.

Изучение феномена прокрастинации в настоящее время набирает популярность в мировом психологическом сообществе несмотря на отсутствие общепринятого определения данного явления и взглядов на причины и механизмы его возникновения. Подобный интерес связан с ростом распространения данного явления среди молодежи и того негативного влияния, которое оно оказывает на деятельность личности.

В своей работе мы решили определять прокрастинацию как сознательное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся субъективным ощущением внутреннего дискомфорта и негативными эмоциональными переживаниями. Это комплексное явление, которое, исходя из основных объясняющих его теорий, включает в себя: поведенческий компонент (прокрастинация как закрепленный механизм поведения человека), когнитивный компонент (специфика ощущения результатов деятельности, а также мотивация к выполнению деятельности), эмоциональный компонент (высокая тревожность, эмоциональная перегруженность, страх неудачи и невротизация), а также подсознательный компонент (прокрастинация как защитный механизм личности, срабатывающий при повышении тревоги и оценке ситуации выполнения какой-либо задачи как угрожающей и опасной).

Зона изучения прокрастинации становится все шире – постепенно отходя от изучения непосредственно структуры прокрастинации, исследователи рассматривают ее уже во взаимосвязи как с внешними факторами – причинами и последствиями, так и с особенностями самих

прокрастинаторов (структура личности, социально-культурные, демографические особенности).

В психологической практике исследований феномена прокрастинации можно отметить две тенденции: объяснение данного феномена в позитивном и негативном аспектах. Наиболее часто негативными аспектами проявления прокрастинации ученые считают: стресс/дистресс; высокую личностную и ситуативную тревожность; заниженную самооценку; перфекционизм; недостаточность волевой саморегуляции; паллиативность решений; низкую самоэффективность и результативность деятельности; реакция сопротивления, как ответ на внешнее психологическое давление.

К часто встречаемым утверждениям, характеризующим иной, позитивный аспект прокрастинации личности, исследователи относят: психологическую безопасность; получение удовольствия от бездействия; символическое переживание собственной свободы; отдых; переключение с задач, требующих серьезной подготовки и волевых усилий; принятие ответственности за свои решения в процессе контроля времени.

В рамках психологии совладания феномен прокрастинации понимается как нарушение регуляции деятельности, при которой человек имеет склонность откладывать «на потом» трудные и неприятные для себя действия. При этом открытым остается вопрос о том, к какой группе механизмов преодоления стресса относится явление прокрастинации: к активным (копинги) или пассивным (защитные механизмы) формам адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации.

Результаты ряда исследований позволяют сделать вывод о том, что прокрастинация имеет широкий диапазон связей с копинг-стратегиями и защитными механизмами, специфика которых зависит от вида прокрастинации и особенностей исследуемой выборки.

Поскольку прокрастинация оказывает существенное влияние на деятельность человека наиболее перспективными представляются

исследования ее взаимосвязи со стратегиями защитно-совладающего поведения у работающей молодежи, например, у менеджеров. В отечественной психологии наблюдается как дефицит аналогичных работ, так и отсутствие родственных экспериментальных данных для сравнения.

Поэтому целью эмпирической части нашей работы стало выявление связи между уровнем прокрастинации и защитными механизмами личности.

Результаты эмпирического исследования отчасти подтвердили данные, полученные другими исследователями (И.С. Крутько, Я.В. Колпаков, Е.П. Ивудиной и Е.С. Шуракова), а также позволили установить новые факты. В частности, было установлено, что доля людей, работающих в офисе, и имеющих привычку откладывать выполнение своих дел на более поздний срок достаточно велика и составляет 50% исследуемой выборки. Особые трудности у участников исследования возникают в связи с тенденцией к откладыванию выполнения задач в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей (личностно-обусловленная прокрастинация). Высокий уровень ситуативно обусловленной прокрастинации встречается только у 36% участников исследования.

Нам удалось установить, что людей с высоким уровнем прокрастинации отличает ригидность системы психологической защиты личности.

В ходе исследования было доказано, что у прокрастинаторов по сравнению с непрокрастинаторами отмечается более высокая степень интенсивности использования механизма психологической защиты личности «регрессия» и менее высокая степень интенсивности использования механизмов психологической защиты личности «отрицание» и «компенсация».

На основе полученных мы сделали вывод о том, что прокрастинация связана с механизмами психологической защиты личности. Причем эта взаимосвязь зависит от вида прокрастинации.

Полученные результаты могут послужить в качестве методического материала для подготовки семинаров, тренингов и других мероприятий, направленных на повышение эффективности профессиональной деятельности молодежи; на сознательный поиск благоприятных стратегий поведения. Результаты могут быть полезны психологам-консультантам, психотерапевтам, работающим с проблемами, связанными с профессиональной деятельностью клиентов, а также для руководителей служб развития кадрового резерва.

Дальнейшее изучение проблемы прокрастинации в структуре защитно-совладающего поведения личности представляется перспективным в силу малой изученности этого социального явления и требует оценки ее распространенности у людей разного возраста и разной профессиональной принадлежности. Также необходима дальнейшая разработка и создание нормативных показателей прокрастинации, изучение ее психологических детерминант, создание программ психологической помощи прокрастинаторам и разработка стратегии психологического консультирования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баранова Р.А. Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности и студентов с разной академической успеваемостью // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности: Материалы Всеросс. науч.-прак. конф. с межд. уч., посвящ. 15-летию факультета психологии ОмГУ им. Ф.М. Достоевского / Под ред. Л.И. Дементий. – Омск: ОмГУ, 2008. – С. 17–21.
2. Берендеева М. Лень это полезно. Курс выживания для «ленивцев». М.: Книжкин Дом. Эксмо, 2004. 160с.
3. Богданова Д.А. Подростковая лень как индикатор психологической безопасности школьников / Ананьевские чтения 2004. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. С. 457-459.
4. Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические предпосылки лени студентов: автореф. дис ... канд. психол. наук. СПб.: [Б. и.], 2008. 23 с.
5. Быкова Д. В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.- практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г.: в 2 т. Т. 1 / отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова. 2010. С. 194–196.
6. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т.2. М.: НИЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 2008. С. 147–149.
7. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–131.

8. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. Научно-практический журнал. 2014. №1(30). С. 116–126.
9. Гаранян Н. Г., Андрусенко Д. А., Хломов И. Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. № 1. С. 72–81
10. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М.: [Б. и.], 2010. 42 с.
11. Горбунова А.А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и прокрастинации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.hse.ru/pubs/lib/data/455674a581405a636049d4c135f44a8be2d.pdf> access/ram/ticket/30/1402152
12. Дворник М.С. Типология социально-психологических практик отсрочки. [Электронный ресурс]. URL: http://sociosphera.com/publication/journal/2013/3085/tipologiya_socialnopsihologicheskikh_praktik_otsrochki/
13. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации // Психология обучения. 2013. №7. С. 4–19.
14. Евстратова Т.А. Взаимосвязь адаптации и прокрастинации личности // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2015. №35. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-adaptatsii-i-prokrastinatsii-lichnosti>
15. Зверева М.В. Прокрастинация и психическое здоровье // Психиатрия. 2014. № 4 (64). С. 43-50.
16. Зверева М.В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте: автореф. дис. на соиск. учен. степ. Доктора психол. наук по специальности 19.00.04. – СПб., 2015.– 24 с.

17. Зонова О.Е. Прокрастинация как фиксированная форма поведения личности в преодолении стрессогенных ситуаций // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Современный взгляд на будущее науки» / Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. – Уфа: «ОМЕГА САЙНС», 2015. С. 218-220.

18. Иваненко К. Прокрастинация – это зло. Но как с ним бороться? [Электронный ресурс]. URL: http://fulltext.pl.spb.ru/unor/metod/cljb_kdr_2012_6_43.pdf

19. Ивутина Е.П., Шуракова Е.С. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2013. № 4-1. С. 146-151.

20. Ипполитова Е.А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации // Молодой ученый. – 2013. – №11. – С. 762–765.

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

22. Киселева М.А. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма личности // Электронный научно-практический журнал Культура и образование. 2014. № 11 (15). С. 12.

23. Киселева М.А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности // Гуманизация образования. 2014. № 6. С. 68-73.

24. Киселева М.А., Шустова Н.Е., Карина О.В. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности [Электронный ресурс]. URL: http://sociosphera.com/publication/conference/2014/239/problema_vliyaniya_prokrastinacii_na_process_samoopredeleniya_lichnosti/

25. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2 (2). С. 22-41.

26. Колпаков Я. В., Ялтонский В. М. Оценка прокрастинации и защитно-совладающего поведения у лиц, зависимых от психоактивных веществ / Сборник материалов Всероссийской юбилейной научно-практической конференции «Теоретические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии (к 85- летию Ю.Ф. Полякова)» / Под общей ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рощиной. – Москва, 2013 – С. 66-67.

27. Крутько И.С. Профессиональная прокрастинация менеджера как копинг-стратегия обеспечения психологической безопасности / В сборнике: Стратегии обеспечения психологической безопасности в условиях неопределенности Материалы V Международного симпозиума. Научное руководство: Ю. П. Зинченко, А. И. Донцов, Е. Б. Перельгина.. 2014. С. 65-74.

28. Крюкова Т. Л. Стили совладания с жизненными трудностями // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст.: в 2 ч. Ч. 1 / ГрГУ им. Я. Купалы; науч. ред. К. В. Карпинский. Гродно: Изд-во ГрГУ, 2012. С. 83–102

29. Ларских М.В., Матюхина Н.Г. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов // Universum: психология и образование. 2015. № 7 (17). С. 5.

30. Латушкина В.М., Костромина С.Н., Прокрастинация и результативность в учебной и научной деятельности аспиранта / Ананьевские чтения 2010. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010. С.110.

31. Лебедева Е.В. Академическая прокрастинация и особенности личностной организации времени у студентов ВУЗа // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 1-4. С. 139-143.

32. Макарова А.П., Тангаров М.Э. Гендерные особенности проявления прокрастинации // Материалы VII Международной студенческой

электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL:
<http://www.scienceforum.ru/2015/1146/11291>

33. Махмудов М.Н., Щевьев А.А., Лопатин Е.А. Психологические корреляты академической прокрастинации // Человеческий капитал. 2015. № 9 (81). С. 13-17.

34. Михайлова Е.Л. Роль ситуационных и личностных факторов в формировании лени / Вестн. С.-Петерб. университета. Сер. 6, Философия, политология, социология, психология и право, 2007. – Вып. 2, ч. 1. С. 219–226.

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

36. Ошемкова Ю.С. Ленъ у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации / Ананьевские чтения 2004. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. С.591-592.

37. Петров В.Е. Диагностика степени выраженности прокрастинации у сотрудников органов внутренних дел // Вестник Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России. 2016. № 1 (37). С. 81-85.

38. Плоткина С.В., Барашкова С.А. Особенности восприятия времени у лиц с различным уровнем прокрастинации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 2-2. С. 311-315.

39. Понарядова Т.В. Ленъ: причины, признаки, преодоление.– СПб.: Образование, 1996. – 96 с.

40. Пурецкий М.М. Саморегуляция и время // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2015. № 8. С. 303-307.

41. Пушкина А.В. Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации // Вестник Брянского государственного университета. 2015. № 3. С. 71-74.

42. Рыбакова Л.А., Шамсутдинова Л.Г. Профилактика прокрастинации студентов // В сборнике: Актуальные проблемы педагогики и психологии Сборник научных трудов преподавателей, молодых ученых и студентов, посвященный 210-летию Казанского университета. Казань, 2015. С. 188-192.

43. Сарасеко Е.С. Прокрастинация: добро или зло? // Наука и общество. 2015. № 2 (21). С. 111-116.

44. Семёнова Ф.О., Узденова А.М. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2012. № 83. С. 847-856.

45. Сёмина А.С. Исследование феномена прокрастинации во взаимосвязи с другими психологическими феноменами в студенческой среде. [Электронный ресурс]. URL: http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2013/2240/1401_e222.pdf

46. Сибирцева Е.И. Изучение феномена прокрастинации в отечественной психологии // Научные исследования: от теории к практике. 2016. № 2-1 (8). С. 186-191.

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

48. Тащилина Е.А. Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки: дис. Магистра психологии. – Екатеринбург: Урал. федерал. ун.-т им. Б.Н. Ельцина, 2014. 312с.

49. Удилов Т.В. Прокрастинация как социально-психологический резист-фактор обучения / Материалы двадцатой всероссийской научно-методической конференции: «Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии». – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2015. С. 350-353.

50. Цибульникова В.Е. Прокрастинация здорового образа жизни как риск профессионального здоровья педагога // Перспективы науки. 2016. № 4 (79). С. 82-88.

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

52. Шамшикова О.А., Кормачёва И.Н. К вопросу о психологическом феномене «прокрастинация» // Развитие человека в современном мире. 2014. № V-1 (V). С. 253-270.

53. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. 2013. № 4. С. 99-109.

54. Ширвари О.А. и др. Разработка опросника для изучения склонности личности к прокрастинации / Молодой ученый. 2015. № 24 (104). С. 1105-1113.

55. Шустова Н.Е. Смыслоразнозначные ориентации молодых людей с разной степенью выраженности прокрастинации // Гуманизация образования. 2015. № 6. С. 40-44.

56. Ярославская С. Прокрастинация – это что? [Электронный ресурс]. URL: <http://psihotesti.ru/self-info/2013-01-15/126152-prokrastinatciya-yeto-chto.html>

Приложения

Методики исследования

Опросник на склонность к прокрастинации (О. А. Ширвари и др.)

Внимательно, прочитайте каждое утверждение и выберите подходящее Вам утверждение.

	да, это точно про меня	это лишь отчасти про меня	нет, это точно не про меня
1. Вы часто откладываете дела на последний момент			
2. У Вас часто возникают проблемы из-за того, что вы отложили дела на последний момент			
3. В юмористических текстах, представлениях, посвященных людям, которые все делают в последний момент, Вы узнаете себя			
4. Вам легко сделать дела заранее			
5. К людям, решающим большинство задач досрочно, Вы испытываете чувство зависти и одновременно досады на себя, так как не можете этого делать сами			
6. Вам приходится заставлять себя выполнять необходимые дела?			
7. Откладывать всё на последний момент — это характерно для Вас			
8. Про Вас можно сказать, что Вы делаете всё в последний момент			
9. Обычно Вы вовремя выполняете те дела, которые Вы запланировали			
10. В выполнении бытовых дел, таких как: уборка, стирка, глажка, мытье посуды, Вы придерживаетесь принципа «подожду, когда накопится много, а потом сделаю все сразу»			
11. Для Вас характерно, копить домашние дела			
12. Случалось ли Вам испытывать эмоциональное напряжение из-за большого объема накопившихся на последний момент дел			
13. Можно сказать, что откладывание дел на потом — это одна из Ваших главных проблем			
14. Часто ли Вам случалось откладывать решение дела до последнего			
15. На запланированную встречу, Вы приходите, как правило, вовремя			
16. Ваши родные все лето проводят на даче, и вы знаете, что там очень много дел. Вы поедете туда в последний момент			

	да, это точно про меня	это лишь отчасти про меня	нет, это точно не про меня
17. При выполнении заранее начатого дела, Вы можете отложить его завершение при возникновении более интересных дел			
18. Бывает ли такое, что, даже начав делать работу заранее, Вы ищете причины, чтобы эту работу перенести на потом			
19. Получив важные документы, Вы сразу убираете их в то место, где они должны лежать			
20. Часто ли Вы, после выполненной работы в крайние сроки, даете себе обещание, что такое было в последний раз			
21. Бывает ли такое, что при невыполнении задачи в нужный момент, она становится уже неактуальной			
22. Вернувшись с отпуска (командировки, путешествия) разберете багаж сразу по возвращении			
23. Часто ли у Вас возникает мысль "Время еще есть, эту работу я сделаю попозже"			
24. Сталкивались ли Вы с ситуацией, когда у Вас портились отношения с членами семьи из-за того, что Вы договаривались выполнить какую-либо работу вместе, но так этого и не делали и тем самым подводили остальных			
25. В целом Вы выполняете все учебные или рабочие задания в установленные сроки			
26. Уходя в отпуск, Вы запланировали разобрать антресоли (кладовку, балкон), но принимаетесь за выполнение за пару дней до окончания отпуска			
27. Окружающие люди оценивают Вас как человека обязательного и дисциплинированного			
28. Вам сложно при выполнении домашних обязанностей не отвлекаться на посторонние занятия			
29. Неприятное для Вас задание Вы стараетесь отложить на последний момент			
30. Бывает ли такое, что Вы ждете подходящего настроения для выполнения какого-либо дела			
31. Вы сталкивались с ситуацией, когда договаривались сделать что-либо вместе с друзьями, но так и не успели выполнить свою часть работы, а они обижались на Вас из-за этого, потому что Вы их подвели			
32. Вас посещают такие мысли: «Я подумаю об этом завтра»			
33. Если на работе (учебе) Вас попросили написать статью, срок сдачи которой 2 недели, сядете ли писать ее сразу			
34. В этом месяце Вы уже выполнили много важных			

	да, это точно про меня	это лишь отчасти про меня	нет, это точно не про меня
дел			
35. Вы занимаетесь уборкой тогда, когда в этом есть жесткая необходимость			
36. Вы не сдали экзамен, но вы знаете, что у Вас впереди еще три попытки его пересдать. Вы также не будете толком готовиться к первой пересдаче			
37. Когда Вам предстоит сложная работа, Вы придумываете другие дела, лишь бы оттянуть эту			
38. Про себя Вы можете сказать, что в бытовых делах Вы склонны к лени			
39. У вашей нелюбимой тещи/свекрови день рождения, Вы нередко поздравляете её в последний момент			
40. Бывает ли такое, что избегая мытья лишней посуды, Вы ставите остатки еды в холодильник, хотя понимаете, что уже не будете ее есть			
41. Приходилось ли Вам во время учебы ходить на повторную сдачу экзамена или зачета из-за того, что Вы сели за подготовку в последний момент			
42. После выполненной работы в крайние сроки, Вы часто жалеете о том, что не выполнили ее заранее			
43. Если бы Вы решили штрафовать себя за не выполненную вовремя работу, часто ли Вам пришлось бы это делать			
44. Вы сталкивались с ситуацией, когда пообещали что-то сделать, но затягивали и другим людям приходилось делать это за Вас			
45. Вас уволили с работы, но у вас остался небольшой запас денег, вы будете ждать, когда они закончатся, и только потом станете искать новую работу			
46. Приходилось ли Вам просить, уговаривать других людей сдвигать сроки из-за того, что Вы не успели что-либо выполнить			
47. Можете ли Вы затянуть с вызовом мастера, если в доме случилась поломка			
48. Вы замечали за собой хоть раз, что во время выполнения важной работы умышленно отвлекались на что-то менее срочное			
49. Бывали ли случаи, что откладывание дел до последнего момента становилось препятствием на пути достижения конечной цели			
50. Если у Вас оторвалась пуговица, вы пришьете ее сразу (отдадите тому, кто сделает это за Вас)			
51. Иногда оттягивание выполнения Вами			

	да, это точно про меня	это лишь отчасти про меня	нет, это точно не про меня
необходимой работы влияло на итоговое ее качество			
52. Если Вы осознаете, что откладывание дел на неопределенный срок будет иметь негативные последствия, то Вы всё равно нередко их откладываете			
53. Вы предпочитаете готовить свою одежду на завтрашний день с вечера, чтобы не делать этого второпях утром			
54. При выборе будущего места учебы/ работы, Вы оставляли решение на последний момент			

«Опросник общей прокрастинации» (К. Лэй, апробация Т. Ю. Юдеевой)

Инструкция: Для описания собственной личности люди могут использовать разные характеристики. Определите, пожалуйста, на сколько характерно, или не характерно для Вас каждое из следующих утверждений. Для этого используйте пятибалльную систему ответов. С правой стороны утверждения укажите балл, наилучшим образом характеризующий вас.

Три балла означает ответ "нейтрально" (утверждение никак вас не характеризует).

1 балл - в высшей степени **не** характерно;

2 балла - в умеренной степени **не** характерно;

3 балла - нейтрально;

4 балла - в умеренной степени характерно;

5 баллов - в высшей степени характерно.

1. . Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней назад.
2. . Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать.
3. . Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же возвращаю ее, вне зависимости от указанной даты возврата.
4. . Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его не отправлю
5. . Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю с постели.
6. . Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки.
7. . Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий, - просто сесть и сделать их.
8. . Я, как правило, принимаю решения, как можно скорее.
9. . Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнить.
10. . Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку.
11. . Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту.
12. . Когда близится срок завершения работы, я часто впускаю тратьчу время на другие вещи.
13. . Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу.
14. . Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано.
15. . Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо
16. . Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому году в последнюю минуту.
17. . Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту.
18. . Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела.
19. . Я постоянно говорю "Я сделаю это завтра".
20. . Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устроюсь отдохнуть.

«Индекс жизненного стиля» (LSI) Р. Плутчика

Вам будут предъявляться утверждения, касающиеся состояния вашего здоровья и вашего характера. Читайте каждое утверждение и решайте, верно, ли оно по отношению к вам. Не тратьте времени на раздумье. Наиболее естественна та реакция, которая первой приходит в голову.

Если вы решили, что утверждение, верно поставьте число "1":

если утверждение по отношению к вам неверно число "0".

При сомнениях помните, что всякое утверждение, которое вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.

1. Я человек, с которым легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются того, чего хотят, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.

35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду, неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю что-нибудь дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не, по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.

77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.