



# СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКЛОННОСТИ К ПРОКРАСТИНАЦИИ У СОТРУДНИКОВ РОССИЙСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**БАРАБАНЩИКОВА В.В.\***, *Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия,*  
*e-mail: vvb-msu@bk.ru*

**ИВАНОВА С.А.\*\***, *Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия,*  
*e-mail: ivanova\_lana1986@rambler.ru*

В статье рассматриваются структурные взаимосвязи и содержательно-психологические аспекты проявления склонности к прокрастинации как разновидности нарушения саморегуляции произвольной активности среди взрослых работающих людей. Исследование проводилось на выборке из 213 сотрудников российского промышленного предприятия с использованием 8 методик опросного типа. В результате была получена модель, показывающая, что непосредственную взаимосвязь с изучаемым феноменом имеют три основных параметра, в том числе уровень выраженности стресса, склонность к копинг-стратегии избегания и уровень удовлетворенности организацией, устойчивость которых была подтверждена на различных частях выборки. Кроме этого, значимую опосредованную взаимосвязь со склонностью к прокрастинации показал ряд параметров, являющихся специфичными для конкретной выборки респондентов, составляющих содержательно-психологическую основу изучаемого явления и меняющих свое содержание в зависимости от выделяемых внутри выборки подгрупп.

**Ключевые слова:** прокрастинация, нарушение саморегуляции произвольной активности, переживание стресса, копинг-стратегия избегания.

## Введение

Высокие темпы развития современного постиндустриального общества влекут за собой существенные изменения во всех сферах человеческой жизни. Возрастающая роль сферы услуг, повышение значимости интеллектуального ресурса, появление глобального информационного пространства, изменение характера и скорости коммуникаций — все эти факторы коренным образом меняют требования к эффективности работы отдельных профессионалов и организаций в целом (Красавина, 2010; Новиков, 2009).

Руководство организаций, понимая значимость эффективного использования времени, старается создать все возможные внутренние условия для успешного тайм-менеджмента и

### Для цитаты:

*Барабанщикова В.В., Иванова С.А.* Структурные особенности проявления склонности к прокрастинации у сотрудников российской организации // Экспериментальная психология. 2018. Т. 11. № 2. С. 130—148. doi:10.17759/exppsy.2018110210

\* *Барабанщикова В.В.* Доктор психологических наук, доцент, заведующий лабораторией психологии труда, заместитель декана факультета психологии по учебной работе, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. E-mail: vvb-msu@bk.ru

\*\* *Иванова С.А.* Выпускница факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. E-mail: ivanova\_lana1986@rambler.ru



научить сотрудников методам, обеспечивающим высокий уровень результативности их работы, выполнения задач с заданным уровнем качества и в установленный срок. Отсюда следует неугасающая популярность различного рода практических технологий управления результатами труда. Кроме этого, растет востребованность различных корпоративных обучающих программ, направленных на развитие у сотрудников навыков управления рабочим временем. Как правило, в рамках данных краткосрочных программ обучения сотрудников знакомят с различными практическими инструментами планирования рабочего дня, расстановки приоритетов в рабочих задачах в соответствии с целями, поиска резервов времени и т. п., затрагивающими лишь поведенческий уровень. При этом упускаются из виду психологические особенности субъекта труда, часто препятствующие эффективному применению предложенных практических инструментов, снижающие результативность трудовой деятельности или даже сводящие к нулю все затраченные в ходе обучения усилия. Важное место среди подобных психологических факторов занимает склонность человека к откладыванию на более поздний срок выполнения срочных и важных дел или принятия решений, или, используя зарубежную терминологию, устоявшуюся и в отечественных исследованиях, склонность к прокрастинации. Данная склонность проявляется в виде систематического «откладывания дел на потом», эти дела осознаются самим субъектом как таковые и очевидно приводят к ухудшению ситуации в целом или результата конкретной деятельности (Ferrari, 1995). Высокая степень проявления склонности к прокрастинации у сотрудников организации представляет собой серьезную угрозу ее нормальному функционированию и является препятствием на пути ее развития (Барабанщикова, Марусанова, 2016; Ковылин, 2013).

Склонность к прокрастинации имеет богатую историю изучения. Основной пик популярности данной темы в западном научном сообществе пришелся на 70–80-е гг. XX в. С тех пор был накоплен большой исследовательский материал и диагностический инструментарий, не потерявший актуальности до настоящего времени (Барабанщикова, Марусанова, 2016). В последние годы, в силу возросшей популярности данной темы, в России также появились научные исследования данного феномена среди отечественных психологов (Барабанщикова, Иванова, 2016; Барабанщикова, Иванова, 2017; Барабанщикова, Каминская, 2013; Барабанщикова и др., 2015; Варваричева, 2010; Корнилова, 2013; Крюкова, 2010; Шемякина, 2013).

Несмотря на большой исследовательский материал, до сих пор не существует единой точки зрения на психологическую природу данного явления, что не позволяет четко разграничить близкие по внешним, поведенческим проявлениям понятия, такие как склонность к прокрастинации, лень, неразвитость организационных навыков, «бунт» против установленных правил и т. д. (Барабанщикова, Каминская, 2013; Барабанщикова, Марусанова, 2016; Варваричева, 2010; Ковылин, 2013). Такая неоднозначность понятий приводит к смешиванию разных по своей психологической сути явлений в рамках одного понятия, что вносит еще большую путаницу в определение границ предмета исследования.

Так, в разные периоды времени исследователи понимали склонность к прокрастинации как устойчивую личностную диспозицию (Варваричева, 2010; Ковылин, 2013; Burka, Yuen, 2008; Steel, 2007), как закрепленную стратегию поведения (Ferrari et al., 1995), эмоциональное расстройство (Ковылин, 2013), как форму психологической защиты (Быкова, 2013; Корнилова, 2013; Крюкова, 2010), как результат когнитивных нарушений (Ковылин, 2013), как сознательный выбор в ситуации, когда потенциальная польза от завершения задачи оценивается как невысокая (Steel, 2007). В работах Куля с соавторами подробно



рассматриваются психологические механизмы осознанного и неосознанного контроля за активностью человека, способствующих успешной реализации намерения и, по своей сути, являющихся препятствием на пути проявления склонности к прокрастинации (Kuhl, 1994).

Кроме этого, слабо изучена специфика проявления склонности на выборке взрослых работающих людей в России (Барabanщикова, Марусанова, 2016). Так, основная масса исследований была проведена на материале учебной деятельности на студенческой выборке (Горбачев и др., 2006; Дементий, Карловская, 2013; Зверева и др., 2015; Карловская, 2008).

Большой интерес вызывает концепция произвольной регуляции деятельности О.А. Конопкина с точки зрения потенциальной возможности раскрытия психологических механизмов склонности к прокрастинации. Использование понятия саморегуляции в качестве объяснительного принципа позволяет более целостно посмотреть на изучение склонности к прокрастинации, рассмотреть данное явление как с точки зрения структурно-функциональных взаимосвязей, так и содержательного наполнения (Леонтьев, 2011).

О.А. Конопкин определял осознанную саморегуляцию как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей (Конопкин, 1995). Им была предложена функциональная структура данного процесса, включающая несколько звеньев и логику взаимосвязей между ними (Конопкин, 1995). С точки зрения исследователя, от степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности (Конопкин, 2011).

Рассматривая феномен прокрастинации, мы также проводим анализ тех видов деятельности, которые являются разновидностями осознанной произвольной активности человека. Процесс саморегуляции произвольной активности начинается с принятия субъектом цели своей деятельности. Исследования показывают, что при прокрастинации цель деятельности воспринимается человеком как субъективно значимая и важная, полезность реализации которой не вызывает сомнений (Ferrari et al., 1995; Steel, 2007). Кроме этого, подобного рода особенность саморегуляции представляет собой специфическую черту данного феномена, отличающую его от явлений подобного рода.

После осознания и принятия человеком цели начинается этап сбора информации об условиях будущей деятельности, учет которых необходим для успешного осуществления цели, завершающийся формированием «модели значимых условий» (Конопкин, 2011). На данном этапе происходит оценка различных внутренне формирующихся результатов и моделирование ситуации в различных сценариях (Анохин, 1973). Сбор информации осуществляется из различного рода источников, как внешних, так и внутренних, в том числе часть необходимой информации извлекается из памяти или может быть получена в результате мыслительной деятельности (Конопкин, 1995; Конопкин, 2005).

В терминах теории саморегуляции произвольной активности, прокрастинация, как разновидность нарушения данного процесса, может иметь место в том случае, когда на этапе формирования субъективной модели условий деятельности субъектом прогнозируется возникновение значимых для него стрессовых факторов, встречающихся в его прошлом опыте и способных повысить уровень переживания стресса до момента их непосредственного возникновения. Так, в большом количестве отечественных и зарубежных исследований была установлена взаимосвязь склонности к прокрастинации с уровнем переживания стресса. Уровень стресса в этих исследованиях рассматривается как в качестве источника, так и в



качестве следствия прокрастинации (Барабанщикова, 2016; Барабанщикова, Иванова, 2016; Барабанщикова, Иванова, 2017; Барабанщикова, Марусанова, 2016). Данные взаимосвязи подтвердились при исследовании различных групп респондентов, в том числе студентов (Карловская, 2008; Шемякина, 2013), профессиональных спортсменов (Барабанщикова и др., 2015), взрослых профессионалов, занятых в различных сферах деятельности, в том числе инновационных (Барабанщикова, 2016; Барабанщикова, Иванова, 2016; Барабанщикова, Иванова, 2017; Барабанщикова, Каминская, 2013).

Другим немаловажным условием проявления прокрастинации, на наш взгляд, является наличие склонности у человека использовать копинг-стратегию избегания. Так, в рамках психодинамического подхода склонность к прокрастинации рассматривается как стремление субъекта избежать выполнения таких дел, которые представляют угрозу для его Эго, при этом прокрастинация понималась как следствие негативного детского опыта в прошлом (Ferrari et al., 1995; Steel, 2007). Ряд исследований показал, что существует обратная взаимозависимость прокрастинации и склонности к использованию копинг-стратегии избегания на высоком уровне значимости (Быкова, 2013; Корнилова, 2013; Крюкова, 2010).

Таким образом, предположительно, боязнь испытать воздействие стрессовых факторов, повышающая уровень переживания стресса до момента непосредственного их возникновения, а также наличие склонности к использованию копинг-стратегии избегания являются ключевыми условиями проявления прокрастинации, при которой субъект откладывает реализацию действий, направленных на достижение важной и срочной для него цели, в ущерб собственным интересам. При этом субъект осознает ущерб от такого рода бездействия, что сопровождается негативными эмоциями и часто приводит к возрастанию уровня стресса, но уже по другой причине (Барабанщикова, 2016; Барабанщикова, Иванова, 2016).

Вместе с этим склонность к прокрастинации имеет свою содержательно-психологическую сторону, которая отражает особенности проявления данного феномена у конкретного человека или группы людей при сохранении общей логики его развертывания, в том числе специфику тех стрессовых факторов, которые запускают механизм избегания дальнейших действий. Данная специфика носит индивидуальный характер и зависит от большого числа факторов, среди которых можно выделить: особенности прошлого опыта субъекта, его личностные особенности, специфику образа Я, самооценки и т. д., т. е. аккумуляция всего деятельностного, когнитивного, эмоционального и волевого опыта, его личностных предпочтений и ориентаций (Конопкин, 2005), — т. е. вносит вклад в проявление склонности к прокрастинации опосредованно, через влияние на уровень стресса и склонность к применению копинг-стратегии избегания.

В контексте всего вышесказанного основной **целью нашего исследования** стало выявление особенностей проявления и предикторов склонности к прокрастинации у сотрудников современной российской организации.

**Объектом исследования** выступила склонность к прокрастинации у сотрудников современной российской организации.

**Предмет исследования** — особенности проявления и предикторы склонности к прокрастинации у сотрудников современной российской организации.

В ходе исследования нами были выдвинуты следующие **основные гипотезы**.

1. Ключевыми условиями проявления и предикторами склонности к прокрастинации у изучаемой группы взрослых работающих людей выступают: высокий уровень стресса, а также склонность к использованию копинг-стратегии избегания.



2. Факторы, связанные с уровнем развития когнитивных навыков, личностными особенностями и спецификой мотивационной сферы изучаемой группы профессионалов вносят свой вклад опосредованно, через взаимосвязь с уровнем выраженности стресса и склонностью к использованию копинг-стратегии избегания.

3. Факторы, связанные с уровнем развития когнитивных навыков, личностными особенностями и спецификой мотивационной сферы изучаемой группы профессионалов, являются специфичными для различных по возрасту, полу, категории должности и стажу работы подгрупп.

### Программа исследования

В исследовании приняли участие 213 сотрудников российского промышленного предприятия, являющихся представителями различных подразделений, в том числе 88 руководителей и 125 специалистов, 93 мужчины и 120 женщин, в возрасте от 20 до 60 лет (средний возраст составил 39 лет), со средним стажем работы на предприятии 7 лет и 3 месяца и общим средним стажем работы 16 лет 4 месяца.

В качестве основного **метода** при проведении исследования применялось компьютеризированное тестирование респондентов с использованием психодиагностических методик опросного типа, в их числе следующие.

1. Методика «Шкала общей прокрастинации» Б. Такмана (Tuckman General Procrastination Scale, TGPS) в адаптации Т.Л. Крюковой, позволяющая определить уровень выраженности склонности к прокрастинации (Крюкова, 2010; Tuckman, 1991).

2. Методика «Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса» (ИДИКС) А.Б. Леоновой, использовалась с целью определения уровня стресса и особенностей симптоматики стрессового синдрома (Леонова, 2004; Леонова, 2007).

3. Методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла (SACS) в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, применялась для определения склонности к использованию той или иной стратегии преодоления стресса (Водопьянова, 2009).

4. Комплексная методика опросного типа «Бизнес-профиль», созданная в 2007 г. группой разработчиков лаборатории «Гуманитарные технологии», являющаяся модификацией тестовой батареи «Профконсультант», разработанной под руководством А.Г. Шмелева и включающая три субтеста (Методическое пособие по работе с тестом «Бизнес-профиль». М.: Лаборатория «Гуманитарные технологии», 2013).

А. Методика «11 личностных факторов» (11 ЛФ) использовалась для дифференцированной диагностики личностных особенностей респондентов по 11 шкалам, в том числе замкнутости—общительности, пассивности—активности, недоверчивости—дружелюбия, независимости—конформизма, моральной гибкости—моральности, импульсивности—организованности, тревожности—уравновешенности, сензитивности—нечувствительности, интеллектуальной сдержанности—любопытности, традиционности—оригинальности, конкретности—абстрактности.

В. Методика «Тест интеллектуального потенциала» (ТИПС), применялась для диагностики структуры интеллектуальных способностей и оценки общего уровня интеллекта. С помощью данной методики возможно оценить уровень развития таких интеллектуальных способностей, как, вычисления, лексика, эрудиция, пространственное мышление, вербальная и невербальная логика, обработка информации.



С. Методика «Структура трудовой мотивации» (СТМ), использовалась для определения мотивационной структуры респондентов с определением общей мотивационной направленности личности, а также значимости таких профессиональных мотиваторов, как интерес к работе, наличие творческого компонента, возможность помогать людям, служение, общение, включенность, признание, руководство, деньги, связи, здоровье и традиции.

5. Методика «Оценка субъективно важных характеристик деятельности» Р. Хакмана и Г. Олдхэма в русскоязычной адаптации А.Б. Леоновой (ИРМ), позволяет определить силу потребности индивидуального роста, так называемую потенциальную мотивацию, которая характеризует стремление человека расти и развиваться в своей должности.

6. Методика «Опросник компонентов удовлетворенности трудом» авторов Т.Ю. Ивановой, Е.И. Рассказовой, Е.Н. Осина была дополнительно использована для определения удовлетворенности отдельными компонентами трудового процесса, а также общего уровня удовлетворенности трудом (Иванова и др., 2012) с целью оценки специфики восприятия респондентами особенностей трудового процесса и вызывающих неудовлетворенность и потенциально стрессовых факторов.

Обработка результатов производилась с использованием процедур описательной статистики, однофакторного дисперсионного анализа, регрессионного анализа, а также моделирования структурными уравнениями, на базе статистического пакета IBM SPSS Statistics версия 17 и IBM SPSS AMOS версия 19.

### Результаты исследования

На первом этапе исследования, с целью выявления особенностей проявления параметров, предположительно выделенных в качестве ключевых условий проявления прокрастинации, а именно особенностей стрессового синдрома и применяемых копинг-стратегий, а также специфики опосредованно влияющих на прокрастинацию факторов, характеризующих личностные особенности, когнитивную и мотивационную сферы, мы разделили изучаемую выборку респондентов на 3 группы. В зависимости от уровня выраженности склонности к прокрастинации были выделены группы с низким, средним и высоким уровнем, включающие 32, 109 и 71 человек соответственно (табл. 1). Данное разделение позволяет четко выделить специфику проявления вышеперечисленных параметров у сотрудников с высоким и низким уровнем прокрастинации.

Таблица 1

#### Группы респондентов в зависимости от уровня выраженности склонности к прокрастинации

1-я группа	2-я группа	3-я группа
Низкая склонность	Средняя склонность	Высокая склонность
1–3 стена	4–6 стенов	7–10 стенов
32 человека	109 человек	71 человек

Далее, с использованием процедуры однофакторного дисперсионного анализа мы сравнили выделенные группы по следующим показателям: особенности проявления стрессового синдрома и отношения к работе, применяемые копинг-стратегии (основные шкалы методики ИДИКС, SACS, Опросника компонентов удовлетворенности трудом), особенности личности, когнитивные способности и особенности мотивационной сферы респондентов, включая



уровень их потенциальной мотивации (шкалы методик 11ЛФ, ТИПС, СТМ и ИРМ). Для этого был проведен предварительный анализ данных на нормальность распределения с помощью статистики Колмогорова—Смирнова, которая подтвердила адекватность применения данного метода исследования с некоторым ограничением по ряду шкал: удовлетворенность служебным положением и профессиональным выбором, индекс потенциальной мотивации, интеллектуальная сдержанность—любопытность, способность к вычислениям и обработке информации, уровень лексического развития. Использование результатов сравнения по данным шкалам требует в дальнейшем особой тщательности анализа.

Результаты сравнения между группами по шкалам, по которым были получены значимые различия, представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Данные описательной статистики в группах с различной склонностью к прокрастинации в уровне выраженности, особенностях проявления стрессового синдрома, применяемых копинг-стратегиях и удовлетворенности трудом**

Методика	Шкала	Низкая склонность		Средняя склонность		Высокая склонность	
		М	SD	М	SD	М	SD
<b>ИДИКС</b>	TV0 — Общий индекс стресса	43,9	3,1	46,1	3,6	49,5	5,0
	TV2 — Субъективная оценка профессиональной ситуации	51,1	5,7	55,7	6,1	58,3	6,9
	TV3 — Вознаграждение за труд и социальный климат	47,4	3,8	48,2	5,1	50,6	5,4
	TV4 — Переживание острого стресса	46,6	2,8	47,9	2,5	50,5	5,7
	TV5 — Переживание хронического стресса	40,8	4,0	43,5	4,7	46,8	5,8
	TV6 — Личностные и поведенческие деформации	41,2	3,9	42,9	5,3	45,6	5,8
<b>SACS</b>	Общий индекс конструктивности стратегий совладания со стрессом	6,8	2,3	5,7	2,0	4,6	1,4
	Избегание	9,8	2,5	12,5	3,5	13,9	3,7
	Агрессивные действия	11,7	3,4	13,5	3,6	15,7	3,8
<b>Опросник компонентов удовлетворенности трудом</b>	Удовлетворенность организацией	6,8	1,4	5,6	1,8	4,8	2,3
	Процесс и содержание работы	6,9	1,6	5,7	2,1	4,9	2,2
	Служебное положение	6,6	1,7	5,8	1,8	5,0	1,9
	Стабильность занятости	6,8	1,7	5,9	1,9	5,5	2,1
	Руководство	6,6	2,1	5,6	2,0	4,7	1,8
	Профессиональный выбор	6,6	1,6	5,6	1,9	4,7	2,0

Ниже представлены данные описательной статистики, позволяющие содержательно раскрыть полученные межгрупповые различия.

Полученные результаты анализа показали наличие значимых различий между группами с разным уровнем прокрастинации в выраженности профессионального стресса и параметрах, характеризующих специфику его проявления. При этом, чем выше склонность к прокрастинации, тем выше у респондентов уровень выраженности стресса в различных его проявлениях. Наибольшие различия наблюдаются между группами с высоким и низким



Таблица 3

**Значимые различия в уровне выраженности, особенностях проявления стрессового синдрома, применяемых копинг-стратегиях и удовлетворенности трудом между тремя группами с различным уровнем склонности к прокрастинации**

Методика	Шкала	F	p
<b>ИДИКС</b>	TV0 – Общий индекс стресса	24,8	0,000
	TV2 – Субъективная оценка профессиональной ситуации	14,2	0,000
	TV3 – Вознаграждение за труд и социальный климат	6,6	0,002
	TV4 – Переживание острого стресса	14,4	0,000
	TV5 – Переживание хронического стресса	18,1	0,000
	TV6 – Личностные и поведенческие деформации	9,2	0,000
<b>SACS</b>	Общий индекс конструктивности стратегий совладания со стрессом	17,1	0,000
	Избегание	16,2	0,000
	Агрессивные действия	15,4	0,000
<b>Опросник компонентов удовлетворенности трудом</b>	Удовлетворенность организацией	11,8	0,000
	Процесс и содержание работы	10,8	0,000
	Служебное положение	8,95	0,000
	Стабильность занятости	6,3	0,002
	Руководство	11,6	0,000
	Профессиональный выбор	12,2	0,000

уровнем прокрастинации. Подобная тенденция сохраняется и в отношении других изучаемых параметров.

Результаты сравнения особенностей применения копинг-стратегий показали, что значимые различия в группах с разным уровнем выраженности прокрастинации наблюдаются в общем уровне конструктивности применяемых стратегий, т. е. чем выше склонность к прокрастинации, тем менее конструктивные стратегии склонны использовать респонденты, в частности, тем выше частота применения стратегии избегания и агрессивных действий в стрессовой ситуации.

В особенностях удовлетворенности трудом в группах с разным уровнем склонности к прокрастинации были выделены значимые различия в общем уровне удовлетворенности трудом, в частности, в группе с высоким уровнем выраженности прокрастинации наблюдается самая низкая удовлетворенность трудом, а также такими характеристиками трудового процесса, как содержание работы, служебное положение, стабильность занятости, руководство и профессиональный выбор.

Таблица 4

**Различия в личностных особенностях, когнитивных способностях и специфике мотивационной сферы в группах с различным уровнем выраженности склонности к прокрастинации**

Методика	Шкала	F	p
<b>11 ЛФ</b>	Замкнутость—общительность	3,9	0,020
	Пассивность—активность	0,3	0,716
	Недоверчивость—дружелюбие	0,5	0,582
	Независимость—конформизм	1,4	0,251





Методика	Шкала	F	p
	Моральная гибкость—моральность	0,3	0,758
	Импульсивность—организованность	5,8	0,004
	Тревожность—уровневенность	3,8	0,024
	Сензитивность—нечувствительность	2,0	0,135
	Интеллектуальная сдержанность—любопытность	0,8	0,442
	Традиционность—оригинальность	0,3	0,712
	Конкретность—абстрактность	3,3	0,038
<b>ТИПС</b>	Общий уровень интеллекта	1,3	0,275
	Вычисления	0,5	0,586
	Лексика	0,4	0,707
	Эрудиция	0,9	0,400
	Пространственное мышление	0,8	0,443
	Невербальная логика	0,4	0,655
	Вербальная логика	1,2	0,315
	Обработка информации	1,4	0,241
<b>СТМ</b>	Направленность мотивации	3,2	0,042
	Интерес	2,1	0,120
	Творчество	0,8	0,444
	Помощь людям	3,4	0,037
	Служение	1,6	0,203
	Общение	1,6	0,204
	Включенность	0,04	0,965
	Признание	1,1	0,872
	Руководство	5,1	0,007
	Деньги	4,9	0,009
	Связи	1,4	0,240
	Здоровье	4,9	0,008
	Традиции	2,0	0,135
<b>ИРМ</b>	Индекс потенциальной мотивации	5,7	0,004

Проведенный анализ показал отсутствие различий в личностных особенностях, когнитивных способностях и специфике мотивационной сферы, т. е. по тем показателям, уровень значимости которых оставался бы в пределах 1% ошибки измерений, между группами респондентов с разным уровнем выраженности склонности к прокрастинации.

На следующем этапе, с целью определения характера взаимосвязи между склонностью к прокрастинации и изучаемыми параметрами, нами была проведена процедура регрессионного анализа, в ходе которой в регрессионную модель были пошагово включены показатели, предположительно имеющие взаимосвязь с уровнем выраженности склонности к прокрастинации. Полученные результаты показали, что 36,5% случаев изменчивости переменной склонность к прокрастинации объясняется двумя основными показателями — уровнем выраженности стресса и склонностью к использованию копинг-стратегии избегания (табл. 5).

На основании данных анализа нами было построено регрессионное уравнение, позволяющее рассчитать прогнозируемое значение уровня склонности к откладыванию выполнения задач на основании измеренных значений двух предикторов.



Таблица 5

**Регрессионная модель зависимости склонности к откладыванию задач**

Показатель	Скорректированный R <sup>2</sup> (нарастающим итогом)	p
TV0 Общий индекс стресса	0,289	0,000
Избегание	0,365	0,000

- Склонность к откладыванию выполнения задач =  $- 3,745 + 0,178 \times TV0$
- Общий индекс стресса +  $0,146 \times$  Избегание

Таким образом, рост общего индекса стресса на 1 балл увеличивает склонность к откладыванию задач на 0,178 балла, а увеличение склонности к избеганию на 1 балл увеличивает склонность к откладыванию задач на 0,146 балла.

В ходе дальнейшего исследования, с целью подтверждения устойчивости регрессионной модели, выборка респондентов была разделена нами на подгруппы по нескольким основаниям, в том числе по полу, возрасту, категории должности и стажу работы на предприятии (табл. 6).

Таблица 6

**Подгруппы респондентов**

Основание	1-я подгруппа	2-я подгруппа	3-я подгруппа
Пол	<i>Мужчины</i> —	<i>Женщины</i> —	-
	92 чел.	120 чел.	-
Возраст	<i>20–35 лет</i>	<i>36–50 лет</i>	<i>51–66 лет</i>
	99 чел.	60 чел.	53 чел.
Категория должности	<i>Руководители</i>	<i>Специалисты</i>	-
	87 чел.	125 чел.	-
Стаж работы на предприятии	<i>До 1 года</i>	<i>До 5 лет</i>	<i>Свыше 5 лет</i>
	48 чел.	53 чел.	114 чел.

Далее, для каждой из подгрупп была построена регрессионная модель зависимости склонности к прокрастинации от уровня выраженности стресса и копинг-стратегии избегания (табл. 7) с предварительной проверкой нормальности распределения данных по изучаемым параметрам. Проведенная проверка позволяет говорить об адекватности применения выбранной процедуры анализа, с некоторыми ограничениями по шкалам: общий индекс конструктивности копинг-стратегий в 3 подгруппе, составленной в соответствии с возрастом испытуемых; удовлетворенность организацией — в группе руководителей и 2 подгруппы, составленной в соответствии с критерием стажа работы на данном предприятии, по которым были получены минимально допустимые значения статистики.

Полученные данные показывают, что выделенные предикторы прокрастинации, а именно, общий индекс стресса и склонность к использованию копинг-стратегии избегания, являются определяющими для каждой из выделенных подгрупп, что подтверждает устойчивость регрессионной модели.

При этом факторы, отражающие специфику синдрома профессионального стресса, а также раскрывающие особенности используемых копинг-стратегий и мотивационной сферы респондентов, оказываются различными для каждой из выделенных подгрупп. Так, среди женщин значимыми предикторами склонности к прокрастинации оказываются такие



Таблица 7

**Регрессионная модель зависимости уровня выраженности склонности к откладыванию выполнения задач в подгруппах**

Подгруппа	Скорректированный R <sup>2</sup> (нарастающим итогом)			p
	Параметр 1. TVO Общий индекс стресса	Параметр 2. Избегание	Параметры 3 и 4. Специфика группы	
<b>Пол</b>				
Мужчины	0,423	0,473	Мотиватор «Руководство» – 0,512. TV12 Интенсивность трудовых нагрузок – 0,544	0,000
Женщины	0,196	0,305	Мотиватор «Руководство» – 0,309. Общий индекс конструктивности копинг-стратегий – 0,336	0,000
<b>Возраст</b>				
20–35 лет	0,317	0,353	TV54 Астения – 0,408. Мотиватор «Интерес» – 0,451	0,000
36–50 лет	0,243	0,349	Мотиватор «Руководство» – 0,390. Общий индекс конструктивности копинг-стратегий – 0,462	0,000
51–66 лет	0,254	0,315	Удовлетворенность организацией – 0,383 TV53 Депрессия – 0,403	0,000
<b>Категория должности</b>				
Руководители	0,142	0,245	Удовлетворенность организацией – 0,294. Мотиватор «Руководство» – 0,348	0,000
Специалисты	0,359	0,413	Копинг Агрессивные действия – 0,475. TV61 Тип А поведения – 0,510	0,000
<b>Стаж работы на предприятии</b>				
До 1 года	0,443	0,492	TV22 Сложность задач – 0,573. Мотиватор «Интерес» – 0,594	0,000
До 5 лет	0,243	0,307	TV54 Астения – 0,472. TV14 Организация трудового процесса – 0,506	0,000
Свыше 5 лет	0,229	0,318	TV23 Значимость задач – 0,365. Копинг Ассертивные действия – 0,407	0,000

показатели, как мотиватор «руководство» и общий индекс конструктивности применяемых стратегий совладания, в группе мужчин – мотиватор «руководство» и фактор интенсивности трудовых нагрузок. В зависимости от возраста респондентов предикторами склонности к прокрастинации выступают мотивационные факторы «руководство» и «интерес», симптомы стресса «астения» и «депрессия», а также общий индекс конструктивности стратегий совладания со стрессом и удовлетворенность организацией. В свою очередь, среди руководителей значимыми специфичными факторами стали удовлетворенность организацией и мотиватор «руководство», среди специалистов – копинг-стратегия «агрессивные действия» и симптом «тип А поведения». В зависимости от стажа работы в организации, наряду с общим индексом стресса и копинг-стратегией избегания, в качестве предикторов склонности к прокрастинации выступают такие характеристики трудового процесса, как сложность задач и организация трудового процесса, симптом стресса – астения, мотиватор «интерес», а также копинг-стратегия «ассертивные действия».



Проведенные регрессионный анализ позволил выделить те факторы, которые вносят значимый вклад в объяснение уровня выраженности склонности к прокрастинации, но при этом характер взаимосвязей между зависимой переменной и предикторами данная процедура раскрыть не позволяет.

С этой целью, на следующем этапе исследования на основании изучения теоретического материала, а также данных, полученных в ходе первых этапов исследования, с использованием процедуры моделирования структурными уравнениями была построена модель путей (рисунок).

Построение модели производилось с применением метода *максимального правдоподобия*, применение которого в данном случае является корректным, так как предположение о многомерной нормальности распределения данных не отклоняется. Критический коэффициент для многомерного эксцесса (с.г.) равен 4,67.

Соотношение численности выборки ( $N=213$ ) и числа оцениваемых параметров ( $T=31$ ) составляет 6,9, что больше предельно малой величины (5), но меньше рекомендуемого соотношения – 10 (Наследов, 2013). Следовательно, для принятия решения о согласии модели с исходными данными должны применяться строгие пороги для величин индексов согласия.

В табл. 8 приведены значения критериев согласия модели с исходными данными.

Таблица 8

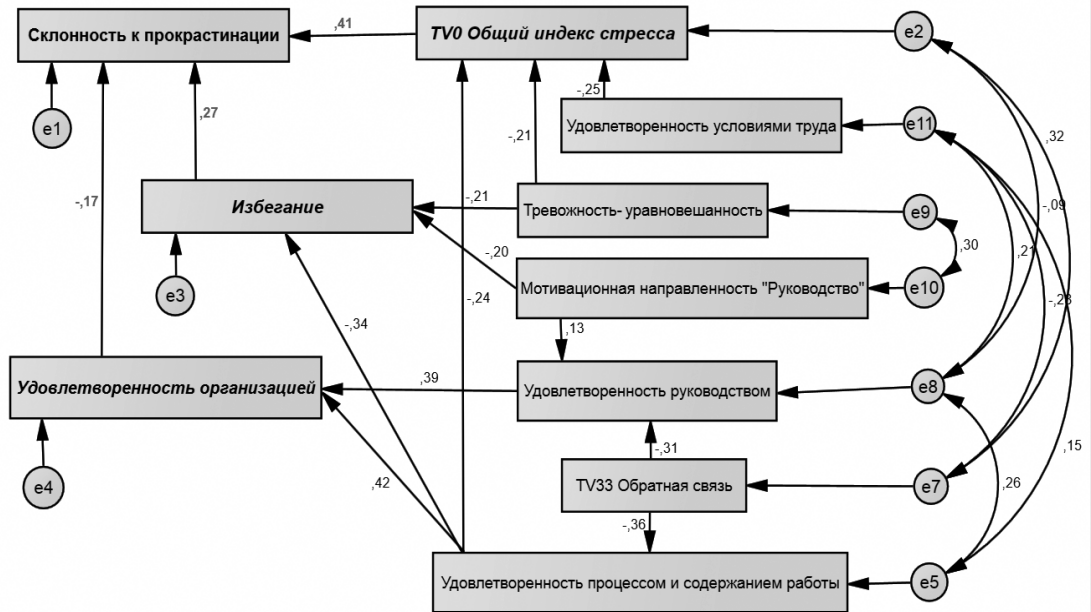
#### Значения критериев согласия модели

Наименование критерия согласия	Значение
Хи-квадрат (Chi-square)	26,902
Число степеней свободы (df)	24
Значимость (p)	0,309
Хи-квадрат / число степеней свободы (Chi-square / df)	1,12
CFI (Comparative fit index)	0,994
GFI (Goodness-of-fit statistic)	0,977
RMSEA (Root mean square residual)	0,024

Таким образом, согласно полученным индексам, модель может быть признана хорошо соответствующей исходным данным.

Все оценки дисперсий, ковариаций и регрессионных коэффициентов переменных, включенных в модель, статистически достоверны ( $p \geq 0,000$ ), что подтверждает состоятельность модели и позволяет содержательно ее интерпретировать.

Полученная модель показывает, что непосредственную взаимосвязь со склонностью респондентов к прокрастинации оказывают три фактора, в том числе уровень выраженности профессионального стресса ( $R=0,41$ ), склонность к использованию копинг-стратегии избегания ( $R=0,27$ ), а также удовлетворенность организацией ( $R=-0,17$ ). Таким образом, чем выше уровень профессионального стресса и склонность к избеганию и чем ниже степень удовлетворенности организацией, тем выше склонность к прокрастинации. Вместе с этим, в изучаемой группе респондентов уровень стресса тем выше, чем ниже степень удовлетворенности условиями труда, степень удовлетворенности процессом и содержанием работы, а также чем выше уровень тревожности. В свою очередь, с общей удовлетворенностью организацией тесно взаимосвязаны два фактора: удовлетворенность процес-



Chi-квaдрaт=26,902; df=24; p=.309; RMSEA=.024; CFI=.994; GFI=.977

Рис 1. Структурно-функциональные и содержательно-психологические особенности проявления склонности к прокрастинации

сом и содержанием работы и удовлетворенность руководством. При этом последняя тем значимее, чем выше мотивационная направленность респондентов на фактор руководства и чем выше неудовлетворенность характером и содержанием обратной связи от руководителей.

Кроме этого, основными предикторами склонности к избеганию в данной выборке являются повышенная тревожность, фактор «удовлетворённость руководством», а также низкая удовлетворенность процессом и содержанием работы.

### Обсуждение результатов

В результате проведенного исследования была построена модель путей, позволяющая раскрыть структуру взаимосвязей склонности к прокрастинации в изучаемой выборке профессионалов с рядом параметров, выделившихся в качестве ключевых условий проявления изучаемого явления и имеющих непосредственную взаимосвязь с данным феноменом. К таким параметрам можно отнести уровень выраженности профессионального стресса, склонность к использованию копинг-стратегии избегания, а также общий уровень удовлетворенности работой. Данные результаты подтверждаются в ряде исследований, показывающих наличие устойчивых, высокозначимых взаимосвязей изучаемых явлений между собой (Барabanщикова, 2016; Барabanщикова, Иванова, 2016; Барabanщикова, Иванова, 2017; Барabanщикова, Марусанова, 2016; Быкова, 2013; Корнилова, 2013; Крюкова, 2010). Кроме этого, построение модели позволило определить характер взаимосвязей между данными явлениями и показать, что уровень стресса и склонность к избеганию являются непосредственными предикторами проявления прокрастинации.



Также в результате исследования было показано, что такие факторы, как личностные особенности, характеристики когнитивной и мотивационной сферы не имеют непосредственной взаимосвязи с уровнем выраженности прокрастинации. Построение модели путей показало, что уровень тревожности и особенности мотивационной сферы (в частности, важность фактора «руководство») взаимосвязаны со склонностью к прокрастинации лишь через вклад в проявление склонности к использованию копинг-стратегии избегания. В свою очередь, фактор удовлетворенности условиями труда оказывается взаимосвязанным со склонностью к откладыванию задач через уровень выраженности стресса, а такие факторы, как удовлетворенность обратной связью, руководством, а также процессом и содержанием работы, — через параметр удовлетворенность организацией в целом. Влияние данных факторов на изучаемое явление носит опосредованный характер, так как данные факторы являются специфичными для различных групп респондентов и могут меняться в зависимости от возрастных, половых и других различий.

Так, в ряде как отечественных и зарубежных корреляционных исследований были получены результаты, показывающие наличие взаимосвязи между склонностью к прокрастинации и, например, личностными особенностями респондентов (Варваричева, 2010; Ковылин, 2013; Ferrari et al., 1995; Steel, 2007), что не противоречит полученным результатам, а показывает необходимость более глубокого изучения характера данных взаимосвязей.

Таким образом, склонность к прокрастинации в терминах саморегуляции произвольной активности субъекта труда можно объяснить наличием специфической взаимосвязи структурно-функциональных и содержательно-психологических факторов, в результате образования которой происходит нарушение нормального течения процесса саморегуляции по механизму избегания реализации программы исполнительских действий с целью предотвращения возникновения стрессовых переживаний, вызванных факторами, зависящими от индивидуально-личностных особенностей и прошлого опыта человека, вопреки осознаваемому ущербу от отказа в реализации цели.

Результаты, полученные в ходе проведенного исследования, могут быть использованы для решения ряда практических задач, в том числе для прогнозирования уровня выраженности склонности к откладыванию выполнения задач на основе косвенных факторов в ходе проведения оценочных процедур потенциальных кандидатов или действующих сотрудников, в виду повышенной вероятности социально-желательного поведения последних.

Кроме этого, понимание факторов, оказывающих непосредственное и опосредованное влияние на уровень выраженности склонности, дает возможность работодателю более осознанно выстраивать обучающие мероприятия по управлению временем и личной эффективностью, учитывать и дополнительно корректировать индивидуальные особенности сотрудников, повышая, таким образом, результативность применения предлагаемых инструментов.

## Выводы

В ходе проведенного исследования были рассмотрены особенности проявления склонности к прокрастинации как разновидности нарушения саморегуляции произвольной активности на выборке взрослых работающих людей с точки зрения выявления структурно-функциональных и содержательно-психологических компонентов данного феномена.



Полученные результаты позволяют говорить о том, что в качестве ключевых условий развития прокрастинации выступают: уровень выраженности переживания профессионального стресса, склонность к применению копинг-стратегии избегания, а также общая удовлетворенность работой в организации, которая представляет собой интегральный показатель, характеризующий отношение респондентов к ситуации в организации.

Выделенные параметры являются основными предикторами склонности к прокрастинации и устойчивы вне зависимости от специфики изучаемых подгрупп выборки, т. е. вне зависимости от пола, возраста, категории занимаемой должности респондентов и стажа их работы в организации.

Полученные результаты также позволяют говорить о том, что склонность к прокрастинации в изучаемой группе профессионалов не имеет непосредственной связи с особенностями личности субъекта труда, его когнитивными способностями, а также спецификой мотивационной сферы.

В целом, полученные модели можно признать достаточно валидными методами оценки взаимосвязей склонности к прокрастинации у современных профессионалов с различными особенностями их системы саморегуляции произвольной активности. Прежде чем распространять полученные результаты на других представителей профессиональной среды, необходимо провести их проверку в организациях различного типа и организационных форм, что позволило бы не только подтвердить предположение об устойчивости выявленных факторов, но и обогатить содержательно-психологический аспект изучаемого явления.

---

#### Финансирование

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 16-06-00312.

#### Литература

1. Анохин П.К. Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1973. 316 с.
2. Барабанищкова В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2016. 359 с.
3. Барабанищкова В.В., Иванова С.А. Влияние организационно-личностных факторов на уровень выраженности прокрастинации у сотрудников современной организации // Экспериментальная психология. 2016. Т. 9. № 1. С. 95–111.
4. Барабанищкова В. В., Иванова С. А. Предикторы прокрастинации в трудовой деятельности современного профессионала // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 3. С. 44–56.
5. Барабанищкова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. № 2(10). С. 43–51.
6. Барабанищкова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. 2016. № 1. С. 130–140.
7. Барабанищкова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Национальный психологический журнал. 2015. № 3(19). С. 91–104.
8. Быкова Д.В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. научно-практической конференции. Т. 1. Кострома: КГУ имепни Н.А. Некрасова. 2013. С. 194–196.
9. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.
10. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
11. Гараян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. № 1. С. 72–81.



12. Горбачев А.В., Куприянов Е.А., Науменко А.С., Одишцова В.В., Шмелев А.Г. Методика «Структура трудовой мотивации» и перспектива ее применения // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 3. С. 86–105.
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. Зверева М.В., Ениколопов С.Н., Олейчик И.В. Прокрастинация и агрессия при психической патологии у лиц молодого возраста // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20. № 2. С. 70–77.
15. Иванова Т.Ю., Рассказова Е.И., Осин Е.Н. Структура и диагностика удовлетворенности трудом: разработка и апробация методики // Организационная психология. 2012. Т. 2. № 3. С. 2–15.
16. Карловская Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008. № 3. С. 38–49.
17. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2(2). С. 22–41.
18. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: ЛЕНАНД, 2011. 320 с.
19. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
20. Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / Психология. Журнал высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 1. С. 27–42.
21. Корнилова Т.В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 31. С. 4.
22. Красавина Т.В. Содержание, формы, особенности постиндустриального общества // Вестник ЧелГУ. 2010. № 5. С. 30–39.
23. Крюкова Т.Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях // Журнал практического психолога. 2010. № 2. С. 3–22.
24. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 2. С. 75–85.
25. Леонова А.Б. Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС): методическое руководство. СПб: ИМАТОН, 2007. 56 с.
26. Леонтьев Д.А. Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип // Психология саморегуляции в XX веке / Под ред. В.И. Моросановой. СПб.; М.: Нестор-История, 2011. С. 74–89.
27. Методическое пособие по работе с тестом «Бизнес-профиль». М.: Лаборатория «Гуманитарные технологии», 2013. 93 с.
28. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 24–35.
29. Наследов А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. СПб: Питер, 2013. 416 с.
30. Новиков А.М. Постиндустриальное общество // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2009. № 3. С. 16–22.
31. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 18.10.2015).
32. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. 2nd ed. Boston: Da Capo Press. 2008. 322 p.
33. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: Signet Books, 1979. 180 p.
34. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCoen W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. N.Y.: Plenum Press, 1995. 268 p.
35. Kuhl J. A theory of action and state orientations // J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), Volition and personality: Action versus state orientation. Toronto: Hogrefe & Huber, 1994, P. 9–46.
36. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133. № 1. P. 65–94.
37. Tuckman B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale // Educational and Psychological Measurement. 1991. № 51. P. 473–480.





# THE STRUCTURE-FUNCTION AND CONTENT ASPECTS OF PROCRASTINATION IN EMPLOYEES OF ORGANIZATION

**BARABANSCHIKOVA V.V.\***, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,  
e-mail: vvb-msu@bk.ru

**IVANOVA S.A.\*\***, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,  
e-mail: ivanova\_lana1986@rambler.ru

In this research was considered psychological structure (structure-function and content aspects) of procrastination in employees of organization as violation of conscious self-control of voluntary activity. 213 employees of the Russian industrial organization participated in the study. Based on 8 diagnostics questionnaire we constructed the model including predictors of procrastination as occupational stress syndrome, the coping strategy of avoidance and satisfaction of organization. The stability of the model was confirmed on different parts of the sample. Besides the model including content parameters changing their content depending on the selected within the sample subgroups.

**Keywords:** procrastination, violation of conscious self-control of voluntary activity, stress syndrome, the coping strategy of avoidance.

---

## Funding

The study was supported by Russian Humanitarian Scientific Foundation на Russian Foundation for Basic Research № 16-06-00312.

## References

1. Anokhin P.K. *Printsipy sistemnoi organizatsii funktsii [Principles of system organization of functions]*. Moscow, Nauka, 1973. 316 p. (In Rus.).
2. Barabanshchikova V.V. *Professional'nye deformatsii v professiyakh innovatsionnoi sfery. Diss. dokt. psikhol. nauk. [Professional deformations in innovative professions]*. Moscow, 2016. 359 p. (In Rus.).
3. Barabanshchikova V.V., Ivanova S.A. Vliyaniye organizatsionno-lichnostnykh faktorov na uroven' vyrazhennosti prokrastinatsii u sotrudnikov sovremennoi organizatsii [Impact of organizational and personal factors on level of procrastination in employees of modern organization]. *Ekspериментальная психология [Experimental Psychology]*, 2016, vol. 9, no. 1, pp. 95–111. (In Rus.).
4. Barabanshchikova V.V., Ivanova S.A. Prediktory prokrastinatsii v trudovoi deyatel'nosti sovremennogo professionala [Predictors of procrastination in the modern employee's work activity]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]*, 2017, vol. 38, no 3, pp. 44–56. (In Rus.).
5. Barabanshchikova V.V., Kaminskaja E.O. Fenomen prokrastinatsii v dejatel'nosti chlenov virtual'nykh proektnykh grupp [Procrastination phenomenon in virtual project team members]. *Natsional'nyj psikhologicheskij zhurnal [National psychological journal]*, 2013, vol. 2, no. 10, pp. 43–51. (In Rus.).

## For citation:

Barabanshchikova V.V., Ivanova S.A. The structure-function and content aspects of procrastination in employees of organization. *Ekspериментальная психология = Experimental psychology (Russia)*, 2018, vol. 11, no. 2, pp. 130–148. doi:10.17759/expsy.2018110210

\* *Barabanshchikova V.V.* Ph.D. in Psychology, Associated Professor, Department of Psychology, Lomonosov Moscow State University. E-mail: vvb-msu@bk.ru

\*\* *Ivanova S.A.* Graduate of the Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University. E-mail: ivanova\_lana1986@rambler.ru



6. Barabanshchikova V.V., Marusanova G.I. Perspektivy issledovaniya fenomena prokrastinatsii v professional'noi deyatel'nosti [Prospects of studying the phenomenon of procrastination in professional activity]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal [National psychological journal]*, 2016, no. 1, pp. 130–140. (In Rus.).
7. Barabanshchikova V.V., Ostanina M.V., Klimova O.A. Fenomen prokrastinatsii v deyatel'nosti sportsmenov individual'nykh i komandnykh vidov sporta [The phenomenon of procrastination in the activities of athletes of individual and team sports]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal [National psychological journal]*, 2015, vol. 3, no. 19, pp. 91–104. (In Rus.).
8. Burka, J.B., & Yuen, L.M. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. 2nd ed. Boston, Da Capo Press, 2008.
9. Bykova D.V. Prokrastinatsiya kak proyavlenie emotsional'no-orientirovannogo i orientirovannogo na izbeganie stilei kopinga [Procrastination as a manifestation of emotionally-oriented and avoidance-oriented coping styles]. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: materialy III Mezhdunar. nauchno-prakticheskoi konferentsii [Psychology of stress and coping behavior]*. Kostroma, KGU im. N.A.Nekrasova, 2013, vol. 1, pp. 194–196. (In Rus.).
10. Dementij L.I., Karlovskaja N.N. Osobennosti otvetstvennosti i vremennoj perspektivy u studentov s raznym urovnem prokrastinatsii [Specifics of responsibility and temporary challenges for students having various levels of procrastination]. *Psikhologija obuchenija [Psychology of Education]*, 2013, no. 7, pp. 4–19. (In Rus.).
11. Ellis A., Knaus W.J. *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books, 1979. 180 p.
12. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. N.Y., Plenum Press, 1995. 268 p.
13. Garanjan N.G., Andrusenko D.A., Hlomov I.D. Perfekcionizm kak faktor studencheskoj dezadaptatsii [Perfectionism as a factor of student disadaptation]. *Psikhologicheskaja nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2009, no. 1, pp. 72–81. (In Rus.).
14. Gorbachev A.V., Kuprijanov E.A., Naumenko A.S., Odincova V.V., Shmelev A.G. Metodika «Struktura trudovoj motivatsii» i perspektiva ee primeneniya [«Labor motivation structure» technique and prospect of its application]. *Psikhologicheskij zhurnal [Psychological Journal]*, 2006, vol. 27, no. 3, pp. 86–105. (In Rus.).
15. Ivanova T.Yu., Rasskazova E.I., Osin E.N. Struktura i diagnostika udovletvorennosti trudom: razrabotka i aprobatsiya metodiki [Structure and diagnostic of job satisfaction: development and approbation]. *Organizatsionnaya psikhologiya [Organizational Psychology]*, 2012, vol. 2, no. 3, pp. 2–15. (In Rus.).
16. Karlovskaja N.N. Vzaimosvjaz' obshhej i akademicheskoy prokrastinatsii i trevozhnosti u studentov s raznoj akademicheskoy uspevaemost'ju [General and academic procrastination and anxiety in students with different progress]. *Psikhologija v vuze [Psychology at the University]*, 2008, no. 3, pp. 38–49. (In Rus.).
17. Kovylin V.S. Teoreticheskie osnovy izuchenija fenomena prokrastinatsii [Theoretical bases of procrastination phenomenon]. *Lichnost' v menjajushemsja mire: zdorov'e, adaptacija, razvitie [Personality in a changing world: health, adaptation, development]*, 2013, vol. 2, no. 2, pp. 22–41. (In Rus.).
18. Konopkin O.A. *Psikhologicheskie mekhanizmy reguljatsii deyatel'nosti [Psychological mechanisms of activity regulation]*. Moscow, Lenand, 2011. 320 p. (In Rus.).
19. Konopkin O.A. Psikhicheskaya samoreguljatsiya proizvol'noi aktivnosti cheloveka (strukturno-funktsional'nyi aspekt) [Psychic self-control of voluntary activity (structure/function aspect)]. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 1995, no. 1, pp. 5–12. (In Rus.).
20. Konopkin O.A. Strukturno-funktsional'nyi i soderzhatel'no-psikhologicheskii aspekty osoznannoi samoreguljatsii [Conscious self-control: the structure/function and content aspects]. *Psikhologiya. Zhurnal vysshei shkoly ekonomiki [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]*, 2005, vol. 2, no. 1, pp. 27–42. (In Rus.).
21. Kornilova T.V. Mel'burnskii oprosnik prinyatiya reshenii: russkoyazychnaya adaptatsiya [Melbourne decision making questionnaire: a Russian adaptation]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Studies]*, 2013, vol. 6, no. 31, p. 4. (In Rus.).
22. Krasavina T.V. Soderzhanie, formy, osobennosti postindustrial'nogo obshchestva [Content, forms, features of post-industrial society]. *Vestnik ChelGU [CSU Bulletin]*, 2010, no. 5, pp. 30–39. (In Rus.).
23. Krjukova T.L. Stili sovladayushhego povedeniya v trudnyh zhiznennyh situacijah [Styles of coping behavior in difficult life situations]. *Zhurnal prakticheskogo psihologa [Journal of applied psychologist]*, 2010, no. 2, pp. 3–22. (In Rus.).



24. Kuhl J. A theory of action and state orientations. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation*. Toronto, Hogrefe & Huber, 1994, pp. 9–46.
25. Leonova A.B. Kompleksnaja strategija analiza stressa: ot diagnostiki k profilaktike i korrekcii [Comprehensive strategy analysis of occupational stress: from diagnosis to prevention and correction]. *Psihologicheskij zhurnal [Psychological Journal]*, 2004, vol. 25, no. 2, pp. 75–85. (In Rus.).
26. Leonova A.B. *Metodika integral'noj diagnostiki i korrekcii professional'nogo stressa (IDIKS): metodicheskoe rukovodstvo [Managerial Stress Survey (MSS): procedure manual]*. Saint-Petersburg, Imaton, 2006. 22 p. (In Rus.).
27. Leont'ev D.A. Samoregulyatsiya kak predmet izucheniya i kak ob"yasnitel'nyi printsip [Self-regulation as a subject of study and as an explanatory principle]. In Morosanova V.I. (ed.) *Psihologiya samoregulyatsii v XX veke [Psychology of self-regulation in the XX century]*. Saint-Petersburg; Moscow, Nestor-Istoriya, 2011, pp. 74–89. (In Rus.).
28. *Metodicheskoe posobie po rabote s testom «Biznes-profil'» [Technical Manual: Business profile]*. Moscow, Laboratoriya «Gumanitarnye tekhnologii», 2013. 93 p. (In Rus.).
29. Mohova S.B., Nevrujeev A.N. Psihologicheskie korrelyaty obshhej i akademicheskoy prokrastinacii u studentov [Psychological correlates of general and academic procrastination in students]. *Voprosy psihologii [Questions of Psychology]*, 2013, no. 1, pp. 24–35. (In Rus.).
30. Nasledov A.D. *IBM SPSS Statistics 20 i AMOS: professional'nyi statisticheskii analiz dannykh [IBM SPSS Statistics 20 and AMOS: professional statistical analysis of data]*. Saint-Petersburg, Piter, 2013. 416 p. (In Rus.).
31. Novikov A.M. Postindustrial'noe obshchestvo [Post-industrial society]. *Munitsipal'noe obrazovanie: innovatsii i eksperiment [Municipal education: innovation and experiment]*, 2009, no. 3, pp. 16–22. (In Rus.).
32. Shemjakina O.O. Vlijanie prokrastinacii na uroven' stressa u studentov [Elektronnyi resurs] [Impact of procrastination on the stress levels of students]. *Psihologija i pravo [Psychology and Law]*, 2013, no. 4. Available at: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (Accessed: 18.10.2015). (In Rus.).
33. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, vol. 133, no. 1, pp. 65–94.
34. Tuckman B.W. *The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. Educational and Psychological Measurement*, 1991, no. 51, pp. 473–480.
35. Varvaricheva Ja.I. Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovanija [Phenomenon of procrastination: problems and prospects of research]. *Voprosy psihologii [Issues of Psychology]*, 2010, no. 3, pp. 121–131. (In Rus.).
36. Vodop'janova N.E. *Psihodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]*. Saint-Petersburg: Piter, 2009. 336 p. (In Rus.).
37. Zvereva M.V., Enikolopov S.N., Olejchik I.V. Prokrastinacija i agressija pri psihicheskoy patologii u lic molodogo vozrasta [Procrastination and aggression for mental disorders in young people]. *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2015, vol. 20, no. 2, pp. 70–77. (In Rus.).