

# Адаптация опросника PASS на российской выборке

**Зверева М. В.\***,

ФГБУ «Научный центр психического здоровья» РАМН, Москва, Россия,  
maremerald@gmail.com

Представлены результаты адаптации опросника PASS на российской популяции. Приведено описание методики PASS и показаны отличия от оригинала русской версии. Исследование проводилось в два этапа. Первый этап связан с выделением фиксированного количества факторов причин прокрастинации и личностных черт прокрастинатора, а также с выделением нормального распределения частоты прокрастинации в русскоязычной выборке. Второй этап связан с проверкой устойчивости выделенных факторов с помощью тест-ретестового исследования с разницей замера в 30 дней. В исследовании приняли участие на первом этапе 148 человек, на втором этапе – 31 человек. Испытуемые обеих групп – мужчины и женщины в возрасте от 18 до 25 лет с образованием не ниже полного среднего. Фиксированные факторы причин прокрастинации и личностные черты прокрастинаторов были выявлены в первой группе испытуемых. Во второй группе испытуемых эти данные были проверены методом тест-ретест.

**Ключевые слова:** прокрастинация, факторный анализ, юношеский возраст, причины прокрастинации, личностные характеристики.

За последние годы появилось большое количество работ, посвященных теме бездеятельности, лени и прокрастинации; за рубежом первые работы, посвященные этой теме, были опубликованы еще в конце прошлого века. В это же время начались активные исследования феномена прокрастинации, были предприняты попытки создания методик для его изучения.

Прокрастинация как проблема личности особенно значима для обществ, ориентированных на достижения. В этих условиях

люди постоянно сталкиваются с обязательствами, требующими выполнения в жестких временных рамках, современное западноевропейское общество, к которому принадлежит и Россия, является именно таким. Вышесказанное обуславливает возросший интерес научного сообщества к изучению феномена прокрастинации.

Термин «прокрастинация» происходит от латинского «procrastinatus» (*pro* – «вперед, дальше», *crastinus* – «завтра») [1; 2; 3]. Основополагающие элементы этого феноме-

**Для цитаты:**

Зверева М. В. Адаптация опросника PASS на российской выборке // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20. № 1. С. 79–84.

\* Зверева Мария Вячеславовна. Аспирантка отдела медицинской психологии, ФГБУ «Научный центр психического здоровья» РАМН, Москва, Россия. E-mail: maremerald@gmail.com

на – сознательное откладывание выполнения дел (принятий решений), субъективное ощущение внутреннего дискомфорта при откладывании.

Некоторые авторы, такие как Й. Бурка (J. Burka), Л. Юен, (L. Yuen), Й. Сабини (J. Sabini), М. Силвер (M. Silver) полагают, что прокрастинация является иррациональной задержкой поведения [2; 7]. Иррациональность поведения заключается в самостоятельном выборе плана действия, несмотря на высокую вероятность того, что он не будет выгодным для личности, как с материальной, так и психологической стороны. В исследованиях Р. Стеад (R. Stead) с соавторами и Г. Бесвик (G. Beswick), Е. Д. Ротблум (E. D. Rothblum), Л. Манн (L. Mann), Г. Л. Флеет (G. L. Fleet) с соавторами показана связь прокрастинации с некоторыми личностными переменными, такими, как низкая самооценка, высокий перфекционизм, депрессия и тревожность [4; 9].

Существует несколько видов прокрастинации. Одни из первых исследователей этого феномена – Н. Милграм с соавторами выделили следующие пять видов прокрастинации:

- бытовая – откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;
- прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных);
- невротическая – откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;
- компульсивная, где сочетаются два вида прокрастинации – поведенческая и в принятии решений;
- академическая – откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т. д. [6]

Наиболее изученной считается академическая прокрастинация, поскольку изучить выборку студентов проще, чем выборку взрослого работающего населения. Откладывание выполнения учебных заданий до наступления чувства тревоги – обычное для студентов явление. Академическая прокрастинация содержит в себе два основных процесса: тенденцию всегда или почти всегда откладывать выполнение учебных заданий и всегда или почти всегда испытывать тревогу, связанную с этим откладыванием [8]. По данным опро-

сов, академическая прокрастинация, связанная с учебной деятельностью, – это обычный феномен более чем для 70 % студентов. Приблизительно одна четверть студентов сообщают о прокрастинации при написании курсовых работ и подготовке к экзаменам. Было показано, что почти 25 % опрошенных считали прокрастинацию умеренной или тяжелой проблемой, а тенденцию откладывать выполнение заданий – негативно влияющей не только на учебный процесс, но и на качество жизни вне учебы.

Из зарубежных методик оценки прокрастинации для адаптации на российской популяции нами был выбран опросник PASS (Procrastination Assessment Scale – Students) авторов Л. Й. Соломон (L. J. Solomon) и Е. Д. Ротблум (E. D. Rothblum) [8], хорошо зарекомендовавший себя в работе со студенческими выборками и выявляющий ряд факторов, тесно связанных с развитием и степенью выраженности прокрастинации [5]. Данный опросник был разработан для изучения академической прокрастинации в США и перевод на русский язык потребовал его модификации в связи с культуральными отличиями и различиями в системе образования двух стран. Все это было учтено при переводе.

Структура опросника включает три самостоятельные части, каждая из которых отвечает за отдельную составляющую прокрастинации: ее частоту, ее причины и личностные характеристики прокрастинатора. Первая часть посвящена частоте встречаемости прокрастинации (в русской адаптации содержит 6 вопросов, в оригинальной версии – 18 вопросов), вторая – причинам прокрастинации (в русской версии – 27 вопросов, в оригинальной – 26 вопросов), третья часть – личностным характеристикам прокрастинатора (в русской версии – 20 вопросов, в оригинальной – также 20 вопросов).

Мы поставили перед собой следующие задачи:

- 1) оценить выборку на нормальное распределение по первой части опросника (встречаемость прокрастинации);
- 2) выделить факторы по второй (причины прокрастинации) и третьей (личностные характеристики) частям опросника;

3) определить тест-ретестовую надежность опросника.

Для адаптации опросника были последовательно проведены два отдельных исследования. Первое исследование включало в себя факторный анализ полученных данных по выборке, второе – проверку полученных данных путем применения метода «тест-ретест» для полученных в первом исследовании факторов.

В первом исследовании приняли участие 148 мужчин и женщин в возрасте от 18 до 25 лет с образованием не ниже полного среднего (далее – В1), во втором исследовании – 31 человек (мужчины и женщины) в возрасте от 18 до 25 лет с образованием не ниже полного среднего (далее – В2).

### Результаты

Для первых двух задач исследования анализировались данные выборки В1. Рассмотрим отдельно результаты по каждой части опросника.

Данные, полученные в первой части опросника (частота встречаемости прокрастинации), были проверены на нормальное распределение: среднее значение равно 22,56; стандартное отклонение равно 4,533; N=148. Эти результаты представлены на рис. 1.

Полученные данные позволяют рассматривать распределение выборки В1 как нормальное.

Результаты по второй и третьей частям опросника обрабатывались с помощью факторного анализа методом анализа главных компонент (вращение Варимакс) с выделением фиксированного количества факторов.

В обеих частях опросника было получено по четыре фактора. Причины прокрастинации (вторая часть опросника) сгруппировались в следующие факторы прокрастинации: Ф1 – «плохой перфекционизм», страх начала работы; Ф2 – боязнь начальства и страх перед другими; Ф3 – лень; Ф4 – вызов. Личностные характеристики (третья часть опросника) представлены следующими личностными факторами прокрастинатора: Ф\*1 – самоконтроль; Ф\*2 – импульсивность; Ф\*3 – организованность; Ф\*4 – избегание неудач. Названия факторов отражают основное содержание вопросов, входящих в них.

Таким образом, проведенное первичное испытание опросника PASS на русскоговорящей выборке позволило выделить параметры частоты встречаемости феномена прокрастинации и ряд факторов, определяющих причины прокрастинации и личностные характеристики прокрастинирующих лиц.

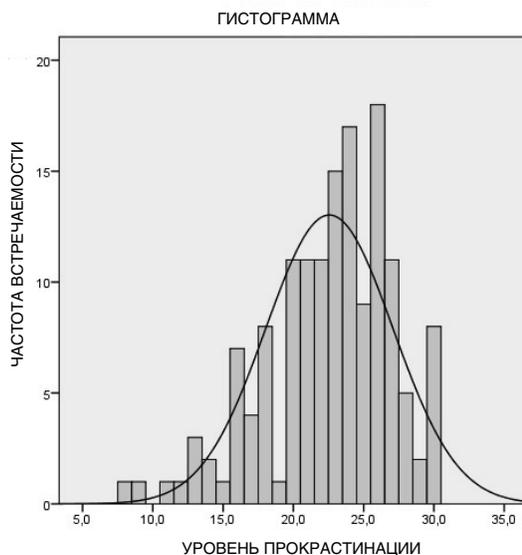


Рис. 1. Частота встречаемости прокрастинации в выборке В1

Для ответа на вопрос об устойчивости выделенных параметров (частоты встречаемости и факторов возникновения прокрастинации, а также личностных характеристик прокрастинирующих лиц) в соответствии с третьей задачей исследования в рамках апробации методики было проведено отдельное тест-ретестовое исследование выборки В2 с интервалом в 30 суток.

Были сформулированы гипотезы:

1) различия показателей для всех трех частей опросника PASS при тест-ретестовом (через 30 дней) испытании, проводимых на одной и той же выборке испытуемых, незначимы;

2) имеется значимая корреляционная связь выделенных параметров опросника для

всех его трех частей при тестовом и ретестовом (через 30 дней) испытаниях, проводимых на одной и той же выборке испытуемых.

Результаты исследования выборки В2 представлены в табл. 1 и табл. 2.

Применение критерия  $\chi^2$  Пирсона не выявило различий между тестовым и ретестовым обследованием выборки В2. Средние показатели близки по значениям, а в некоторых случаях практически совпадают, достоверные различия значений показателей отсутствуют. Это позволяет говорить о том, что как в первом, тестовом, так и во втором, ретестовом, обследовании выборки В2 параметры не изменились, следовательно, изучаются относительно устойчивые факторы (см. табл. 1).

Таблица 1

**Средние показатели по параметрам опросника PASS в тест-ретестовом исследовании выборки В2**

Опросник Параметры	Часть 1 (частота прокрастинации)	Часть 2 (причины прокрастинации)				Часть 3 (личностные характеристики)			
	Частота	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф*1	Ф*2	Ф*3	Ф*4
Тест	18,5	18,8	18,5	16,4	7,5	17,8	12,5	15,4	8,9
Ретест	18,8	18,6	20,1	16,1	8,3	18,5	12,3	15,5	8,5
Значимость различий по $\chi^2$	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	Нет	нет

Таблица 2

**Корреляция тест-ретестового исследования выборки В2**

Факторы. Условные обозначения	Параметры и факторы	Коэффициент корреляции Спирмена «тест-ретест»; $p \leq 0,01$
Часть 1 (частота прокрастинации)		
	Частота прокрастинации	0,37
Часть 2 (причины прокрастинации)		
Ф1	«Плохой перфекционизм», страх начала работы	0,54
Ф2	Боязнь начальства и страх перед другими	0,41
Ф3	Лень	0,49
Ф4	Вызов	0,49
Часть 3 (личностные характеристики)		
Ф*1	Самоконтроль	0,41
Ф*2	Импульсивность	0,61
Ф*3	Организованность	0,68
Ф*4	Избегание неудач	0,36

Применение коэффициента корреляции Спирмена показало наличие достоверной устойчивой корреляционной связи между тест-ретестовыми испытаниями (см. табл.2).

Значимая корреляционная связь тест-ретестового испытания на уровне высоких значений корреляции обнаружена для причин прокрастинации (вторая часть опросника) и личностных характеристик (третья часть опросника). Для первой части опросника – частоты встречаемости – коэффициент корреляции значим на среднем уровне.

Полученные результаты подтверждают выдвинутые гипотезы и позволяют высоко оценить тест-ретестовую надежность опросника PASS.

#### **Резюме и перспективы исследования**

Результаты апробации методики PASS позволяют сделать следующее заключение. Апробация опросника потребовала корректного перевода на русский язык. В связи со спецификой русского перевода и особенностями русскоговорящих испытуемых оказалось, что выделенные факторы не полностью идентичны факторам, выделенным в ориги-

нальной версии опросника. Тем не менее, выделенные в ходе апробации факторы оказались более точными для русскоговорящей выборки, что было показано тест-ретестовым исследованием, где не наблюдается значимых различий между двумя замерами данных опросника во времени и продемонстрирована высокая тест-ретестовая надежность.

Прокрастинацию, с нашей точки зрения, можно рассматривать как один из феноменов психологической аутоагрессии. Для изучения этого аспекта прокрастинации нами разработан специальный методический комплекс, который включает в себя: опросник PASS, шкалу Самоуважение М. Розенберга, опросник психического благополучия Варвик-Эдинбург, фрустрационный тест Розенцвейга, методику исследования самооценки по Дембо–Рубинштейн, тест цветовых отношений. Предполагается, что нарушение психического здоровья будет сказываться на феномене прокрастинации в контексте психологической аутоагрессии. Клиническая группа сравнения – больные эндогенной психической патологией (эндогенные депрессии, расстройства шизофренического спектра, личностные расстройства).

#### **Литература**

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.
2. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why You Do It, What to Do about It. Cambridge: Da Capo, 1983. 336 p.
3. Ferrari J., Johnson J., McCown W. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. N.Y.: Plenum Press, 1995. 268 p.
4. Fleet G.L. et al. Components of perfectionism and procrastination in college students // Social Behavior and Personality. 1992. № 20(2). P. 85–94.
5. Harrington N. It's too difficult! Frustration intolerance

6. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. 2000. № 14. P. 141–156.
7. Sabini J., Silver M. Moralities of Everyday Life. Oxford: Oxford University Press, 1982. 43 p.
8. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates // Journal of Counseling Psychology. 1984. № 31(4). P. 503–509.
9. Stead R. et al. «I'll go to therapy, eventual»: Procrastination, stress and mental health // Personality and Individual Differences. 2010. № 49. P. 175–180.

## Adaptation of the PASS Questionnaire on Russian sample

Zvereva M. V. \*,

Mental health research center of RAMS, Moscow, Russia,  
maremerald@gmail.com

We present the results of the PASS questionnaire adaptation on the Russian sample. The description of the PASS and differences from the original version are provided. The study was conducted in two stages. The first stage involves the allocation of a fixed number of factors – causes of procrastination and personality traits of a procrastinator, and the allocation of the normal frequency distribution of procrastination in the Russian-speaking population. The second stage involves checking the stability of selected factors with the test-retest studies with 30 days delay. The first stage of the study involved 148 subjects, the second stage - 31 subjects. Subjects in both groups were men and women aged 18 to 25 years with at least completed secondary education. Fixed factors of procrastination causes and personality traits of procrastinators were found in the first group of subjects. In the second group of subjects, these data have been verified by test-retest.

**Keywords:** procrastination, factor analysis, adolescence, causes of procrastination, personal characteristics.

### References

1. Varvaricheva Ja.I. Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovaniya [Phenomenon of procrastination: problems and prospects of research] *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 2010, no. 3, pp. 121–131.
2. Burka J.; Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge: Da Capo, 1983. 336 p.
3. Ferrari J., Johnson J., McCown W. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 1995. 268 p.
4. Fleet G.L, et.al. Components Of Perfectionism And Procrastination In College Students. *Social Behavior And Personality*, 1992. Vol. 20, no. 2, pp. 85–94.
5. Harrington N. It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 2005. Vol. 39, pp. 873–883.
6. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000, no.14, pp.141–156.
7. Sabin J.; Silver M. Moralities of everyday life. Oxford: Oxford University Press. 1982. 43 p.
8. Solomon L.J.; Rothblum E.D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 1984. Vol. 31, no.4, pp. 503–509.
9. Stead R., et.al. "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 2010, no. 49, pp. 175–180

### For citation:

Zvereva M.V. Adaptation of the PASS Questionnaire on Russian sample. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2015, vol. 20, no. 1, pp. 79–84 (In Russ., abstr. in Engl.).

\* Zvereva Maria Vyacheslavovna. Postgraduate student, junior researcher, Mental health research center of RAMS, Moscow, Russia. E-mail: maremerald@gmail.com