

Психологические предикторы прокрастинации студентов-психологов

Д.М. Бояринов*¹, Л.М. Губайдулина², Ю.А. Новикова³,
А.А. Качина⁴, В.В. Барабанщикова⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

¹ deetverdov@icloud.com, <https://orcid.org/0000-0003-1831-8511>

² gubaidulina.mila@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6828-3957>

³ juliana.novikova@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6080-2385>

⁴ msu-psy@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2026-3145>

⁵ vvb-msu@bk.ru <https://orcid.org/0000-0002-2152-823X>

* Автор, ответственный за переписку: deetverdov@icloud.com

Актуальность. Прокрастинация сегодня может рассматриваться как иррациональное откладывание выполнения задач, форма неэффективного планирования или более широко как вариант непродуктивной саморегуляции. В современной научной литературе отсутствуют убедительные данные, которые бы прояснили как природу феномена прокрастинации, так и психологические предикторы его возникновения. Представленный в данной работе анализ взаимосвязей прокрастинации с рядом психологических характеристик позволяет восполнить этот пробел.

Цель. Выявление психологических предикторов прокрастинации в учебной деятельности у студентов-психологов в разных условиях обучения (очный и дистанционный формат).

Выборка. Выборка составила 460 студентов разных курсов факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова (42 юноши и 418 девушек) в возрасте от 16 до 28 лет (средний возраст — 19,63).

Методы. Исследование проводилось в два этапа — (I) очного и (II) дистанционного обучения. На каждом этапе сделано 2 среза: (1) в обычных условиях в течение семестра и (2) напряженных условиях экзаменационной сессии. Методы исследования включали шкалу общей прокрастинации К. Лэя (Варваричева, 2010); шкалу общей прокрастинации Б. Тукмана (Крюкова, 2009) и ряд методик, направленных на оценку психологических характеристик респондентов (тревожности, перфекционизма, лени, хронического стресса).

Результаты. Полученные регрессионные модели свидетельствуют о том, что прокрастинацию можно рассматривать как нарушение самоорганизации — инициации и планирования своих действий, иррациональном откладывании (предикторами прокрастинации выступили контроль за действием при планировании, лень и личностная тревожность). При смене условий деятельности (дистанционном обучении) прокрастинация может выступать как стратегия «сохранения сил» в ситуации повышенного расхода внутренних ресурсов. В этом случае предикторами прокрастинации выступают признаки хронического стресса и низкие требования к себе (низкий перфекционизм).

Выводы. Предикторами прокрастинации у студентов-психологов в обычных условиях обучения выступают низкий контроль за действием при планировании, лень и высокая личностная тревожность. В условиях дистанционного обучения к предикторам прокрастинации относятся низкие стандарты и требования к себе (низкий перфекционизм) и признаки хронического стресса.

Ключевые слова: прокрастинация, лень, перфекционизм, тревожность, хронический стресс, студенты-психологи, COVID-19, дистанционное обучение.

Для цитирования: Бояринов Д.М., Губайдулина Л.М., Новикова Ю.А., Качина А.А., Барабанщикова В.В. Психологические предикторы прокрастинации студентов-психологов // Национальный психологический журнал. 2022. № 4 (48). С. 91–101. doi: 10.11621/npj.2022.0409

Psychological predictors of procrastination among psychology students

Dmitry M. Boyarinov^{*1}, Lyudmila M. Gubaidulina², Yuliana A. Novikova³,
Anastasia A. Kachina⁴, Valentina V. Barabanshchikova⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

¹ deetverdov@icloud.com, <https://orcid.org/0000-0003-1831-8511>

² gubaidulina.mila@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6828-3957>

³ juliana.novikova@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6080-2385>

⁴ msu-psy@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2026-3145>

⁵ vvb-msu@bk.ru <https://orcid.org/0000-0002-2152-823X>

* Corresponding author: deetverdov@icloud.com

Background. Nowadays procrastination can be seen as irrational procrastination, ineffective planning or, more broadly, unproductive self-regulation. In modern scientific literature, there are no convincing data that would clarify both the nature of the procrastination phenomenon and the psychological predictors of its occurrence. The analysis of the relationship between procrastination and a number of psychological characteristics presented in this paper makes it possible to fill this gap.

Objective. The study aims to identify psychological predictors of procrastination in educational activities among psychology students in different learning conditions (full-time and distance learning).

Sample. The study involved 460 students of the Faculty of Psychology at Lomonosov Moscow State University (42 male and 418 female) aged 16 to 28 years (average age — 19.63), who participated in the study.

Methods. The study was conducted in two stages — (I) full-time and (II) distance learning. 2 sections were made at each of the stages: (1) under normal conditions during the semester and (2) under stressful conditions during the examination session. Research methods included the scale of general procrastination by K. Lay (Varvaricheva, 2010); the scale of general procrastination by B. Tukman (Kryukova, 2009) and a number of methods aimed at assessing the psychological characteristics of respondents (anxiety, perfectionism, laziness, chronic stress).

Results. The obtained regression models indicate that procrastination can be considered as disturbed self-organization: initiating and planning one's actions, irrational postponing (control over action during planning, laziness and personal anxiety acted as predictors to procrastination). When changing the conditions of activity (distance learning), procrastination can act as a strategy of "saving strength" in a situation of increased consumption of internal resources. In this case, the predictors of procrastination are signs of chronic stress and low demands on oneself (low perfectionism).

Conclusion. The predictors of procrastination in psychology students under normal learning conditions include low control over action during planning, laziness and high personal anxiety. In a distance learning setting, predictors of procrastination include low standards and self-requirements (low perfectionism) and chronic stress.

Key words: procrastination, laziness, perfectionism, anxiety, chronic stress, psychology students, COVID-19, distance learning.

*For citation: Boyarinov, D.M., Gubaidulina, L.M., Novikova, Yu.A., Kachina, A.A., Barabanshchikova, V.V. (2022). Psychological predictors of procrastination among psychology students. *Natsional'nyy psikhologicheskiy zhurnal (National psychological journal)*, 4 (48), 91–101. doi: 10.11621/npj.2022.0409*

Введение

В широком смысле прокрастинация определяется как «откладывание выполнения дел и задач на более поздний срок, их бесполезное оттягивание или промедление» (Milgram, Vatori, Mowrer, 1993, с. 487). Однако в научной литературе на сегодняшний день нет согласия исследователей относительно определения и понимания этого феномена. О прокрастинации пишут как о неэффективной копинг-стратегии в напряженных ситуациях (Janis, Mann, 1979), иррациональном откладывании запланированных дел (Lay, 1986), неэффективном планировании деятельности (Tuckman, 1991). В целом, если попробовать обобщить написанное в разных работах (Tuckman, 1991; Lay, 1986; Барабанщикова, 2016; Варваричева, 2010; Ferrari, 2010), то прокрастинацию можно рассмотреть как феномен сбой в процессах самоорганизации и саморегуляции деятельности, которые могут усиливаться при возрастании напряженности или резкой смене условий деятельности.

Часто авторы видят в прокрастинации тенденцию к лени и медлительности (Ferrari, 2010). И хотя в целом отмечается нетождественность лени и прокрастинации, предполагается, что их формирование обусловлено аналогичными механизмами (Посохова, 2011) — отсутствием интереса к задаче, требующей выполнения, а также ощущение ее рутинности (Шемякина, 2013). В этом ключе нам представляется интересным проанализировать взаимосвязи этих двух феноменов.

В качестве теоретической основы в нашем исследовании мы опирались на наиболее известные подходы к пониманию прокрастинации североамериканских исследователей К. Лэй и Б. Тукмана. Так, К. Лэй описывает прокрастинацию как добровольное, *иррациональное откладывание* запланированных дел, несмотря на то что это может привести к негативным последствиям для человека (Lay, 1986). Б. Тукман определяет прокрастинацию как *неэффективное планирование* деятельности, *использование непродуктивных механизмов саморегуляции* что приводит к низкой эффективности (Tuckman, 1991). Оба определения подчеркивают неконструктивный характер данной формы поведения с точки зрения последствий как для самого человека, так и эффективности его труда, но при этом выделяют разные причины ее развития. Важно отметить, что в работах исследователей не уточняется, развивается ли прокрастинация как ответ на стресс, повышение напряженности ситуации или смену условий деятельности или является следствием снижения интереса и мотивации к рутинным задачам.

Исследования прокрастинации приобретают все большее значение в контексте психологии труда, поскольку напрямую связаны с успешностью и эффективностью профессиональной деятельности. Однако привычка к прокрастинации, возможно, складывается на более ранних этапах профессионализации, что подтверждает большой пул исследований прокрастинации, проведенных на студенческих выборках. Это

ставит перед исследователями ряд важных вопросов. Вследствие чего и на каком этапе профессионализации происходит закрепление данной непродуктивной формы поведения? Есть ли для этого личностные или иные психологические предпосылки? Каким навыкам необходимо обучать начинающих специалистов, чтобы они смогли гибко адаптироваться к разным условиям профессиональной деятельности? Поиск ответа на поставленные вопросы требует проведения глубокого анализа прокрастинации в учебной деятельности.

Среди основных предикторов прокрастинации в учебной деятельности часто рассматривают набор личностных качеств человека (нейротизм, экстраверсия, locus контроля, уровень саморегуляции и др.). Проведенные исследования показывают неоднозначные результаты, однако взаимосвязь прокрастинации и личностных черт подтверждается в большинстве из них (Bahari, Kheyrahad, Azimpoor, 2016; Boysan, Kiral, 2016). Л. Соломон и Е. Росблум утверждали, что уклонение от выполнения учебных заданий связано со страхом допустить ошибку (Solomon, Rothblum, 1984).

Тревожность — одна из самых распространенных причин, которую указывают авторы и включают в число основных переменных исследования прокрастинации. Например, в ряде работ демонстрируется связь тревожности со страхом получить отрицательную оценку (Saddler, Buley, 1999). Показано, что прокрастинация связана с пониженным фоном настроения, чувствительностью к неприятным ситуациям и тревожностью (Milgram et al., 1992). В течение семестра у студентов-прокрастинаторов сохранялся высокий общий уровень тревожности, а к его концу заметно возрастал (Барабанщикова, 2016).

Некоторые исследователи предполагают связь прокрастинации и перфекционизма (Гараян, Холмогорова, Юдеева, 2018; Неякина, Сибирцева, 2016). Дела откладываются «на потом» с целью накопления ресурсов и наилучшего выполнения поставленных задач. По данным зарубежных исследований (Ferrari, Johnson, McCown, и др.), для людей, склонных к перфекционизму, характерны значимо высокие показатели прокрастинации, в отличие от несклонных к перфекционизму. Однако в исследованиях других научных коллективов (Sirois et al., 2017; Harari et al., 2018) взаимосвязь между прокрастинацией и перфекционизмом доказана не была, то есть вопрос о связи перфекционизма и прокрастинации остается открытым.

В связи с недостаточной представленностью исследований, которые прояснили бы природу прокрастинации, в том числе позволили бы говорить о предикторах ее развития, нами проведены два этапа поискового исследования, направленного на анализ взаимосвязи прокрастинации с рядом психологических характеристик (тревожностью, перфекционизмом, контролем за действием и ленью) и уровнем хронического стресса на выборке студентов-психологов.

Согласно теории Ю. Куля «контроль за действием» является важным фактором саморегуляции, который позволяет реализовать намерение и достичь поставленной цели (Барабанщикова, 2016). При сниженном

уровне контроля за действием существует риск развития прокрастинации ввиду смещения фокуса на регуляцию своего состояния, а не на конкретные действия для достижения поставленных задач.

Можно предположить, что изменения условий, а также влияние иных факторов, связанных с повышением напряженности в учебной деятельности (сессия), могут являться катализатором в проявлении прокрастинации (приводить к ее снижению или, наоборот, усугублять). Это предположение мы планировали проверить, включив два среза сбора данных — в течение семестра (обычная учебная ситуация) и конце семестра (напряженные условия сессии).

Кроме того, внезапный переход на дистанционный формат обучения в период пандемии COVID-19 выступил серьезным стресс-фактором, который привел к снижению психологического благополучия студентов (Ваханцева и др., 2020). Исследования показывают, что дистанционная форма обучения является одним из факторов развития прокрастинации у студентов, снижая эффективность планирования и контроля учебной деятельности (Afzal, Jami, 2018). Поэтому нами был проведен второй этап сбора данных, позволяющий уточнить взаимосвязь прокрастинации с психологическими факторами в условиях дополнительного напряжения (ситуации пандемии и дистанционного обучения).

Таким образом, **общей целью** двух этапов исследования выступил анализ психологических факторов (тревожности, перфекционизма, контроля за действием, лени и уровня хронического стресса) как предикторов прокрастинации у студентов-психологов.

Описание хода исследования

Поисковое исследование было проведено на базе факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова в два этапа:

I. Первый этап проходил во время очного обучения студентов в 2017/2018 уч.г.

II. Второй этап — во время дистанционного обучения 2020/2021 уч.г.

На каждом этапе проводилось 2 среза:

(а) **обычные условия** — во время обучения (октябрь-ноябрь — по завершении сдачи академических задолженностей), в это время студенты посещали только лекции и семинары;

(б) **напряженные условия** — во время сдачи экзаменационной сессии (декабрь-январь), когда у студентов проходили промежуточные аттестации.

Выборка

На I этапе исследования *в обычных условиях* приняли участие 168 студентов 1–5 курсов (9% юношей и 91% девушек; в возрасте от 17 до 25 ($M = 19,8$, $SD = 1,59$), *в период напряженных условий* — 103 студента (6% юношей и 94% девушек; в возрасте от 17 до 26 ($M = 19,7$, $SD = 1,48$)).

На II этапе исследования *в обычных условиях* приняли участие 121 студент с 1 по 5 курс (6% юношей, 94% девушек; в возрасте от 16 до 28 ($M = 19,2$, $SD = 1,96$)); Во втором срезе (*напряженные условия*) — 68 студентов (20% юношей, 80% девушек; в возрасте от 17 до 28 ($M = 19,7$, $SD = 2,12$)). Не учитывались данные о прохождении одними и теми же респондентами разных срезов и/или этапов: респонденты могли принять участие как в одном из срезов, так и во всех четырех.

Методы сбора данных несколько различались на двух этапах в силу поискового характера всего исследования (см. табл. 1).

Таблица 1. Методы сбора данных

I этап	II этап
1. Биографическая анкета для сбора данных о возрасте, поле, курсе обучения и др.	
2. Шкала общей прокрастинации К. Лэя (Lay, 1986), адаптация Я.И. Варваричевой, 2010).	
3. Методика «Шкала тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина (Маришук и др., 1990).	
4. «Шкала контроля за действием» Ю. Куля (Шапкин, 1997).	4. Шкала общей прокрастинации Б. Тукмана в адаптации Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2009).
5. Методика самооценки лени Д.А. Богдановой и С.Т. Посоховой (Ильин, 2021).	5. Трехфакторная краткая версия опросника перфекционизма Н.Г. Гараян и А.Б. Холмогоровой (Гараян и др., 2018).
	6. Опросник «Хронический стресс» (Леонова, 2004).

Table 1. Data collection methods

Stage I	Stage II
1. Biographical questionnaire to collect data on age, gender, year of study, etc.	
2. The scale of general procrastination by K. Lay (Lay, 1986), adapted by Ya.I. Varvaricheva, 2010).	
3. Ch. Spielberger's Anxiety Scale adapted by Yu.L. Khanin (Mariuschuk et al., 1990).	
4. "Action control scale" by Y. Kul (Shapkin, 1997).	4. Scale of general procrastination B. Tukman adapted by T.L. Kryukova (Kryukova, 2009).
5. The method of self-assessment of laziness by D.A. Bogdanova and S.T. Posokhova (Ilyin, 2021).	5. A three-factor short version of the perfectionism questionnaire by N.G. Garanyan and A.B. Kholmogorova (Garanyan et al., 2018).
	6. Questionnaire "Chronic stress" (Leonova, 2004).

На I этапе опросные буклеты раздавались в бумажном виде, на II этапе в связи с эпидемиологической обстановкой опросники были распространены с помощью онлайн-платформы «Google Формы».

Для статистической обработки данных были использованы следующие методы: описательная статистика; t-критерий Стьюдента и U-критерий Манна — Уитни; r-критерий Пирсона и линейный регрессионный анализ.

Результаты исследования

I этап исследования — очное обучение студентов-психологов

(а) **Обычные условия.** *Описательная статистика* на общей выборке (168 человек) показала, что у всех студентов уровень прокрастинации, лени, ситуативной тревожности и двух шкал контроля за действием находятся в диапазоне средних значений согласно нормам методик (см. табл. 2). Личностная тревожность и «контроль за действиями при реализации» имеют высокие значения.

Линейный регрессионный анализ показал, что значимыми предикторами прокрастинации у студентов (скорректированный $R^2 = 0,469$; $F = 25,6$; $p = 0,0001$) являются: лень ($\beta = 0,274$; $p = 0,0001$), личностная тревожность ($\beta = 0,191$; при $p = 0,025$) и контроль за действиями при планировании ($\beta = -0,392$; при $p = 0,0001$). То есть прокрастинация связана с ленью, личностной тревожностью, а также слабым контролем планирования, что согласуется с исходным определением прокрастинации К. Лэя (1986).

(б) **Напряженные условия.** *Описательная статистика* на общей выборке (103 человека) представлена в табл. 2. Уровень прокрастинации, лени, ситуативной тревожности, контроля за действиями при планировании и неудаче находятся в рамках средних значений. При этом уровень личностной тревожности также остается высоким.

Линейный регрессионный анализ показал, что к значимым предикторам прокрастинации у студентов в период сессии (скорректированный $R^2 = 0,366$; $F = 10,8$; $p = 0,0001$) относятся лень ($\beta = 0,306$; $p = 0,002$) и контроль за действиями при планировании ($\beta = -0,366$; $p = 0,0001$). В данную модель не вошел показатель личностной тревожности, что можно объяснить его устойчивым высоким значением в целом по выборке.

Сравнительный анализ между обычными и напряженными условиями I этапа показал значимые различия только по уровню ситуативной тревожности ($t = -2,465$; $p = 0,014$), который значимо и ожидаемо повышается в период сессии. Отсутствие различий в показателях лени и прокрастинации опровергает наше предположение о том, что изменение условий учебной деятельности будет связано с динамикой прокрастинации.

II этап исследования — дистанционное обучение студентов-психологов

(а) **Обычные условия.** *Описательная статистика* на общей выборке (121 человек) представлена в табл. 3. Выявлено, что в рамках средних значений находятся показатели прокрастинации по опросникам К. Лэя и Б. Тукмана, ситуативной тревожности и перфекционизма. Уровень личностной тревожности студентов по-прежнему остается высоким, а показатели хронического стресса и его подшкал — тревоги ($x = 11,91$; $\sigma = 3,977$), депрессивности ($x = 10,19$; $\sigma = 3,919$) и астенизации ($x = 11,79$; $\sigma = 3,437$) — выраженными.

Таблица 2. Описательная статистика I этапа исследования двух условий

Шкала	Обычные условия	Напряженные условия	Сравнительный анализ (Т-критерий)
	Среднее (станд. откл)	Среднее (станд. откл)	Значение (значимость)
Прокрастинация	$x = 51,31$; $\sigma = 11,993$	$x = 53,22$; $\sigma = 12,601$	незначимо
Лень	$x = 3,77$; $\sigma = 1,325$	$x = 3,85$; $\sigma = 1,263$	незначимо
Ситуативная тревожность	$x = 41,05$; $\sigma = 10,830$	$x = 44,48$; $\sigma = 11,566$	$t = -2,465$; $p = 0,014$
Личностная тревожность	$x = 45,92$; $\sigma = 9,769$	$x = 47,17$; $\sigma = 9,733$	незначимо
Контроль за действием при неудаче	$x = 4,68$; $\sigma = 2,827$	$x = 4,74$; $\sigma = 1,263$	незначимо
Контроль за действием при планировании	$x = 4,68$; $\sigma = 2,472$	$x = 4,83$; $\sigma = 2,284$	незначимо
Контроль за действием при реализации	$x = 8,29$; $\sigma = 2,438$	$x = 8,25$; $\sigma = 2,476$	незначимо

Table 2. Descriptive statistics of the first stage of the study in two conditions

Scale	Normal conditions	Stress conditions	Comparative analysis (T-test)
	Average (SD)	Average (SD)	Value (significance)
Procrastination	$x = 51.31$; $\sigma = 11.993$	$x = 53.22$; $\sigma = 12.601$	non-significant
Laziness	$x = 3.77$; $\sigma = 1.325$	$x = 3.85$; $\sigma = 1.263$	non-significant
Situational anxiety	$x = 41.05$; $\sigma = 10.830$	$x = 44.48$; $\sigma = 11.566$	$t = -2.465$; $p = 0.014$
Personality anxiety	$x = 45.92$; $\sigma = 9.769$	$x = 47.17$; $\sigma = 9.733$	non-significant
Control over action in case of failure	$x = 4.68$; $\sigma = 2.827$	$x = 4.74$; $\sigma = 1.263$	non-significant
Action control during planning	$x = 4.68$; $\sigma = 2.472$	$x = 4.83$; $\sigma = 2.284$	non-significant
Control over the action during the implementation	$x = 8.29$; $\sigma = 2.438$	$x = 8.25$; $\sigma = 2.476$	non-significant

Корреляционный анализ показал, что шкалы прокрастинации Б. Тукмана и К. Лэя связаны между собой на уровне 75% ($r = 0,752$; $p = 0,0001$). Прокрастинация по шкале Б. Тукмана больше связана с перфекционизмом ($r = 0,320$; $p = 0,0001$), чем прокрастинация по шкале К. Лэя ($r = 0,180$; $p = 0,005$).

Таблица 3. Описательная статистика I этапа исследования двух условий

Шкала	Обычные условия	Напряженные условия	Сравнительный анализ (критерий Манна — Уитни)
	Среднее (станд. откл)	Среднее (станд. откл)	Значение (значимость)
Прокрастинация (по Б. Тукману)	$x = 98,47; \sigma = 19,927$	$x = 103,96; \sigma = 21,932$	незначимо
Прокрастинация (по К. Лэю)	$x = 51,42; \sigma = 12,258$	$x = 52,809; \sigma = 11,928$	незначимо
Ситуативная тревожность	$x = 43,83; \sigma = 12,836$	$x = 46,54; \sigma = 12,432$	незначимо
Личностная тревожность	$x = 46,15; \sigma = 12,362$	$x = 47,6; \sigma = 11,334$	незначимо
Перфекционизм	$x = 38,09; \sigma = 14,221$	$x = 37,63; \sigma = 15,131$	незначимо
Хронический стресс	$x = 51,39; \sigma = 14,371$	$x = 54,7; \sigma = 12,26$	$U = 3267,5; p = 0,019$

Table 3. Descriptive statistics of the first stage of the study in two conditions

Scale	Normal conditions	Stress conditions	Comparative analysis (Mann — Whitney)
	Average (SD)	Average (SD)	Value (significance)
Procrastination (by B. Tukman)	$x = 98.47; \sigma = 19.927$	$x = 103.96; \sigma = 21.932$	non-significant
Procrastination (by K. Lay)	$x = 51.42; \sigma = 12.258$	$x = 52.809; \sigma = 11.928$	non-significant
Situational anxiety	$x = 43.83; \sigma = 12.836$	$x = 46.54; \sigma = 12.432$	non-significant
Personality anxiety	$x = 46.15; \sigma = 12.362$	$x = 47.6; \sigma = 11.334$	non-significant
Perfectionism	$x = 38.09; \sigma = 14.221$	$x = 37.63; \sigma = 15.131$	non-significant
Chronic stress	$x = 51.39; \sigma = 14.371$	$x = 54.7; \sigma = 12.26$	$U = 3267.5; p = 0.019$

Линейный регрессионный анализ показал, что значимый вклад в уровень прокрастинации по опроснику К. Лэя (скорректированный $R^2 = 0,361$; $F = 7,17$; $p = 0,0001$) вносят два показателя хронического стресса — агрессия ($\beta = 0,202$; при $p = 0,038$) и астенизация ($\beta = 0,518$; $p = 0,0001$), а также такой признак перфекционизма как «высокие стандарты» ($\beta = -0,187$; при $p = 0,019$). То есть прокрастинация в большей степени проявляется у студентов с высоким уровнем истощения, враждебности, раздражительности и низкими требованиями к себе.

Линейный регрессионный анализ предикторов прокрастинации по Б. Тукману (скорректированный $R^2 = 0,558$; $F = 14,8$; $p = 0,0001$) показал следующую модель: агрессия ($\beta = 0,158$; $p = 0,050$), астенизация ($\beta = 0,454$; $p = 0,0001$), нарушение сна ($\beta = -0,238$; $p = 0,010$) и высокие стандарты ($\beta = -0,22$; $p = 0,001$). По обоим опросникам прокрастинации модели аналогичны, за исключением одного предиктора — «Нарушение сна». Этот предиктор вносит большой вклад в модель, наряду с астенизацией, что говорит о значимом влиянии на прокрастинацию состояния истощения психофизиологических ресурсов и позволяет говорить о прокрастинации как стратегии «сохранения сил» при низких внутренних стандартах.

(б) Напряженные условия. Описательная статистика на общей выборке (68 человек) представлена в табл. 3. Уровень прокрастинации по опросникам К. Лэя и Б. Тукмана и уровень перфекционизма находятся в рамках средних значений, а уровень ситуативной и личностной тревожности по всей выборке

высокий. Хронический стресс и все подшкалы имеют выраженный уровень, кроме психосоматических реакций ($x = 9,23$; $\sigma = 2,845$) и нарушений сна ($x = 9,93$; $\sigma = 3,135$) — они находятся на умеренном уровне.

Корреляционный анализ показал, что шкалы прокрастинации Б. Тукмана и К. Лэя связаны между собой на уровне 86% ($r = 0,862$; $p = 0,0001$). Прокрастинация по шкале Б. Тукмана больше связана с перфекционизмом ($r = 0,344$; $p = 0,0001$), чем прокрастинация по шкале К. Лэя ($r = 0,274$; $p = 0,005$).

Линейная регрессионная модель для прокрастинации по К. Лэю (скорректированный $R^2 = 0,522$; $F = 7,6$; $p = 0,0001$) включила в себя признаки хронического стресса — депрессивность ($\beta = -0,421$; $p = 0,014$), астенизация ($\beta = 0,387$; $p = 0,007$) и высокие стандарты ($\beta = -0,401$; $p = 0,0001$). В целом результаты аналогичны предыдущей модели с небольшими изменениями проявлений хронического стресса. На первый план в рисках развития прокрастинации выходит депрессивность, астенизация и низкие требования к себе.

В регрессионную модель прокрастинации по опроснику Б. Тукмана (скорректированный $R^2 = 0,709$; $F = 15,9$; $p = 0,0001$) вошли: личностная тревожность ($\beta = 0,35$; $p = 0,007$), депрессивность ($\beta = -0,268$; $p = 0,044$), астенизация ($\beta = 0,478$; $p = 0,0001$), нарушение сна ($\beta = 0,183$; $p = 0,045$) и высокие стандарты ($\beta = -0,377$; $p = 0,001$). Модель имеет большую объяснительную способность, однако ее отличие от модели для опросника К. Лэя связано с включением личностной тревожности и нарушением сна.

Сравнительный анализ по критерию Манна — Уитни между обычными и напряженными условиями II этапа показал значимые различия по шкалам агрессия ($U = 3169,5; p = 0,009$), депрессивность ($U = 3273,5; p = 0,019$) и хронический стресс ($U = 3267,5; p = 0,019$), которые увеличиваются в период сессии. Ситуативная тревожность, уровень прокрастинации и перфекционизма не показали значимых различий.

При сравнении напряженных условий между I и II этапами не было выявлено значимых различий кроме различий по уровню ситуативной тревожности ($t = -1,996; p = 0,047$), что может быть связано с дистанционной формой обучения. Важно обратить внимание на различие регрессионных моделей обоих этапов. Включение характеристик состояния (хронического стресса), а также перфекционизма дают более значимые коэффициенты по сравнению со шкалами тревожности и контроля за действием.

Обсуждение результатов

Результаты двух серий поискового исследования позволили обнаружить ряд интересных взаимосвязей. На I этапе были выявлены связи прокрастинации с контролем за действием при планировании, ленью и личностной тревожностью. Это говорит о нарушении самоорганизации и инициации (лень) при планировании своих действий (контроль за действием), и согласуется с пониманием прокрастинации К. Лэя как добровольного, иррационального откладывания (Lay, 1986). Личностная тревожность связана с прокрастинацией только в обычных условиях обучения и ее вклад как предиктора нивелируется при возрастании напряженности учебной ситуации.

На II этапе расширение арсенала диагностических методик дало возможность построить

Таблица 4. Предикторы прокрастинации у студентов-психологов на всех этапах исследования

I этап — очное обучение		II этап — дистанционное обучение			
Обычные условия	Напряженные условия	Обычные условия	Обычные условия	Напряженные условия	Напряженные условия
Опросник К. Лэя	Опросник К. Лэя	Опросник К. Лэя	Опросник Б. Тукмана	Опросник К. Лэя	Опросник Б. Тукмана
Лень (0,274*)	Лень (0,306*)	Агрессия (0,202*)	Агрессия (0,158*)	Депрессивность (-0,421*)	Депрессивность (-0,268*)
Контроль за действием при планировании (-0,392*)	Контроль за действием при планировании (-0,366*)	Астенизация (0,518*)	Астенизация (0,454*)	Астенизация (0,387*)	Астенизация (0,478*)
Личностная тревожность (0,191*)		Высокие стандарты (-0,187*)	Высокие стандарты (-0,22*)	Высокие стандарты (-0,401*)	Высокие стандарты (-0,377*)
			Нарушения сна (-0,238*)		Нарушения сна (0,183*)
					Личностная тревожность (0,35*)

* В таблице представлены предикторы прокрастинации со стандартизированными значениями коэффициентов регрессионного уравнения.

Table 4. Predictors of procrastination in psychology students at all stages of the study

Stage I — full-time studies		Stage II — distance learning			
Ordinary conditions	Stress conditions	Ordinary conditions	Ordinary conditions	Stress conditions	Stress conditions
K. Lay's questionnaire	K. Lay's questionnaire	K. Lay's questionnaire	B. Tukman's questionnaire	K. Lay's questionnaire	B. Tukman's questionnaire
Laziness (0.274*)	Laziness (0.306*)	Aggression (0.202*)	Aggression (0.158*)	Depression (-0.421*)	Depression (-0.268*)
Planning Action Control (-0.392*)	Planning Action Control (-0.366*)	Asthenization (0.518*)	Asthenization (0.454*)	Asthenization (0.387*)	Asthenization (0.478*)
Personality anxiety (0.191*)		High standards (-0.187*)	High standards (-0.22*)	High standards (-0.401*)	High standards (-0.377*)
			Sleep disorders (-0.238*)		Sleep disorders (0.183*)
					Personality anxiety (0.35*)

* The table shows predictors of procrastination with standardized values of the coefficients of the regression equation.

статистически более значимые регрессионные модели, которые показали другую линию прокрастинации — как некоторой «защитной» стратегии поведения при высоком уровне хронического стресса и утомления у студентов с низкими требованиями к себе.

Результаты показали, что перфекционизм связан с прокрастинацией по опроснику К. Лэя на уровне 18%, а по опроснику Б. Тукмана — на 34%. Обе концепции рассматривают прокрастинацию как иррациональную форму поведения, связанную с неправильным планированием и постановкой целей. При этом Б. Тукман фокусируется на оценке самоэффективности и саморегуляции, а К. Лэй — на самоорганизации. Поскольку самоэффективность — это ожидание успешности своих действий, то обратный вклад шкалы «высокие стандарты» в полученные нами регрессионные модели логично подтверждают такое понимание прокрастинации. Обе модели, построенные по опроснику К. Лэя имеют меньшую объяснительную способность.

Для обобщения полученных результатов составлена таблица с предикторами прокрастинации по всем этапам исследования (табл. 4).

Астенизация как предиктор прокрастинации был выявлен также в других наших исследованиях (Барабанщикова, 2016). То есть прокрастинация может выступать как стратегия «сохранения сил» повышенного расхода внутренних ресурсов при условии невысоких требований студентов к себе (ориентация на средний результат), что также согласуется с исследованием Е.А. Тащиловой (Тащилова, 2014). Эти результаты частично противоречат ряду данных (Гарянян, Низовцева, 2012; Неяскина, Сибирцева, 2016) о выраженном перфекционизме как причине прокрастинации для накопления ресурсов и наилучшего выполнения задач.

Литература

- Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы: дисс... докт. психол. наук. Москва, 2016.
- Варваричева Я.И. Феномен прокрастинация: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–130.
- Ваханцева О.В., Алмазова О.В., Новикова Ю.А. Риски онлайн-обучения: прокрастинация у студентов в период самоизоляции в связи с пандемией COVID-19 // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020. № 3. С. 750–756.
- Гарянян Н.Г., Низовцева А.А. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма // Психологическая наука и образование. 2012. № 1. С. 1–13.
- Гарянян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3. С. 8–32.
- Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2021.
- Крюкова Т.Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / Отв. ред. В.А. Бодров, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2009.
- Леонова А.Б. Комплексная стратегия изучения профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. С. 75–85.
- Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990.
- Неяскина Ю.Ю., Сибирцева Е.И. Личностные и профессиональные ресурсы лиц с различным уровнем прокрастинации // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки. 2016. Т. 11, № 5. С. 67–83.

Выводы

Обобщая полученный материал можно сделать следующие основные выводы:

- прокрастинация взаимосвязана с низким контролем за действием при планировании, ленью и высокой личностной тревожностью у студентов, что свидетельствует о понимании прокрастинации как нарушения самоорганизации. Личностная тревожность связана с прокрастинацией только в обычных условиях обучения и ее вклад нивелируется при возрастании напряженности учебной ситуации;
- в условиях дистанционного обучения прокрастинация может выступать как стратегия «сохранения сил» в ситуации напряжения и повышенного расхода внутренних ресурсов; в этом случае предикторами прокрастинации выступают признаки хронического стресса (депрессивность, астенизация) и сниженные требования к себе;
- показано, что в объяснительные модели прокрастинации вошли низкие стандарты и требования к себе (низкий перфекционизм), особенно в ситуации напряжения. Этот вывод требует дальнейших исследований, поскольку не согласуется с данными ряда исследователей о связи высокого перфекционизма и прокрастинации.

В заключение важно отметить ряд ограничений проведенного нами исследования. Они касаются проверки полученных взаимосвязей на широких выборках профессионалов. Необходимо также прояснить, есть ли специфические профессиональные задачи и условия, в отношении которых прокрастинация проявляется более часто. Также требует дополнительного изучения взаимосвязь перфекционизма и прокрастинации ввиду частичного противоречия полученных нами данных и результатов других исследователей.

- Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. № 2. С. 159–166.
- Тащилина Е.А. Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки: магистерская диссертация. Екатеринбург, 2014.
- Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл; ИП РАН, 1997.
- Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. 2013. Т. 3, № 4. [Электронный ресурс] // URL: https://psyjournals.ru/files/66242/psyandlaw_2013_4_Shemyakina.pdf (дата обращения: 23.08.2021).
- Afzal, S., Jami, H. (2018). Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28 (1), 51–69.
- Bahari, A., Kheyraadi, M.S., Azimpoor, A. (2016). The Relationship between Personality Characteristics and Academic Procrastination of Students. *Academic Journal of Psychological Studies*, 5 (3), 241–247.
- Boysan, M., Kiral, E. (2016). An investigation into the interactions between positive and negative aspects of personality, perfectionism, coping, and locus of control: A latent profile analysis. *Sleep and Hypnosis*, 18 (2), 53–64. doi: <https://doi.org/10.5350/SLEEP.HYPN.2016.18.0116>
- Ferrari, J. (2010). Psychology of procrastination: Why people put off important tasks until the last minute. (Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/2010/04/procrastination>) (review date: 23.08.2021).
- Harari, D., Swider, B.W., Steed, L.B., Breidenthal, A.P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103 (10), 1121–1144.
- Janis, I.L., Mann, L. (1977). Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. Free press.
- Lay, C.H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20 (4), 474–495.
- Milgram, N.A., Batori, G., Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of school psychology*, 31 (4), 487–500.
- Milgram, N.A., Gehrman, T., Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and individual differences*, 13 (12), 1307–1313.
- Saddler, C.D., Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84 (2), 686–688.
- Sirois, F.M., Molnar, D.S., Hirsch, J.K., Back, M. (2017). A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *European Journal of Personality*, 31 (2), 137–159.
- Solomon, L.J., Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31 (4), 503–509.
- Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51 (2), 473–480.

References

- Afzal, S., Jami, H. (2018). Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28 (1), 51–69.
- Bahari, A., Kheyraadi, M.S., Azimpoor, A. (2016). The Relationship between Personality Characteristics and Academic Procrastination of Students. *Academic Journal of Psychological Studies*, 5 (3), 241–247.
- Barabanshchikova, V.V. (2016). Professional'nye deformatsii v professiyakh innovatsionnoi sfery: Diss. ... dokt. psikholog. nauk. (Professional deformations in the professions of the innovation sphere). Doctoral dissertation (Psychology). Moscow. (In Russ.).
- Boysan, M., Kiral, E. (2016). An investigation into the interactions between positive and negative aspects of personality, perfectionism, coping, and locus of control: A latent profile analysis. *Sleep and Hypnosis*, 18 (2), 53–64. doi: <https://doi.org/10.5350/SLEEP.HYPN.2016.18.0116>
- Ferrari, J. (2010). Psychology of procrastination: Why people put off important tasks until the last minute. (Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/2010/04/procrastination>) (review date: 23.08.2021).
- Garanyan, N.G., Kholmogorova, A.B., Yudeeva, T.Yu. (2018). Factor structure and psychometric records of questionnaire perfectionism: development of the three-factor version. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya (Counseling Psychology and Psychotherapy)*, 26 (3), 8–32. (In Russ.).
- Garanyan, N.G., Nizovtseva, A.A. (2012). The structure of the motive of the achievement of students with different levels of perfectionism. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie (Psychological Science and Education)*, 1, 1–13. (In Russ.).
- Harari, D., Swider, B.W., Steed, L.B., Breidenthal, A.P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103 (10), 1121–1144.
- Il'in, E.P. (2021). Work and Personality. Workingolism, perfectionism, laziness. SPb.: Piter. (In Russ.).
- Janis, I.L., Mann, L. (1977). Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. Free press.
- Kryukova, T.L. (2009). Styles of coping behavior in difficult life situations. In V.A. Bodrov, A.L. Zhuravlev (Eds.), Actual problems of work psychology, engineering psychology and ergonomics (pp. 298–316). M.: Izd-vo Institut psikhologii RAN. (In Russ.).
- Lay, C.H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20 (4), 474–495.
- Leonova, A.B. (2004). A comprehensive strategy for studying professional stress: from diagnosis for prevention and correction. *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological journal)*, 25 (2), 75–85. (In Russ.).
- Marishchuk, V.L., Bludov, Yu.M., Plakhtienko, V.A., Serova, L.K. (1990). Methods of psychodiagnostics in sports. M.: Prosvetshchenie. (In Russ.).
- Milgram, N.A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of school psychology*, 31 (4), 487–500.
- Milgram, N.A., Gehrman, T., Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and individual differences*, 13 (12), 1307–1313.

- Neyaskina, Yu.Yu., Sibirtseva, E.I. (2016). Personal and professional resources of persons with different levels of procrastination. *Uchenye zapiski Zabaikal'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogicheskie nauki (Scientific notes of the Trans-Baikal State University. Series: Pedagogical Sciences)*, 11 (5), 67–83. (In Russ.).
- Posokhova, S.T. (2011). Laziness: psychological content and manifestations. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sotsiologiya (Bulletin of St. Petersburg University. Sociology)*, 2, 159–166. (In Russ.).
- Saddler, C.D., Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84 (2), 686–688.
- Shapkin, S.A. (1997). Experimental study of volitional processes. M.: Smysl; IP RAN. (In Russ.).
- Shemyakina, O.O. (2013). Influence of procrastination on the level of stress in students. *Psikhologiya i pravo (Psychology and Law)*, 3 (4). (Retrieved from https://psyjournals.ru/files/66242/psyandlaw_2013_4_Shemyakina.pdf) (review date: 23.08.2021). (In Russ.).
- Sirois, F.M., Molnar, D.S., Hirsch, J.K., Back, M. (2017). A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *European Journal of Personality*, 31 (2), 137–159.
- Solomon, L.J., Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31 (4), 503–509.
- Tashchilina, E.A. (2014). Study of procrastination and perfectionism at university students of various areas of preparation: master's dissertation. Ekaterinburg. (In Russ.).
- Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51 (2), 473–480.
- Vakhantseva, O.V., Almazova, O.V., Novikova, Yu.A. (2020). Online learning risks: procrastination in students during self-insulation due to the COVID-19 pandemic. *Gertsenovskie chteniya: psikhologicheskie issledovaniya v obrazovanii (Herzenov readings: Psychological studies in education)*, 3, 750–756. (In Russ.).
- Varvaricheva, Ya.I. (2010). Phenomenon Procrastination: problems and prospects for research. *Voprosy psikhologii (Questions of psychology)*, 3, 121–130. (In Russ.).

Статья получена 30.08.2022;
принята 01.10.2022;
отредактирована 18.11.2022.

Received 30.08.2022;
accepted 01.10.2022;
revised 18.11.2022.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT AUTHORS



Бояринов Дмитрий Михайлович — аспирант кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, deetverdov@icloud.com, <https://orcid.org/0000-0003-1831-8511>

Dmitry M. Boyarinov — Postgraduate Student, the Department of Work and Engineering Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, deetverdov@icloud.com, <https://orcid.org/0000-0003-1831-8511>



Губайдулина Людмила Маратовна — лаборант кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, gubaidulina.mila@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6828-3957>

Lyudmila M. Gubaidulina — Assistant, the Department of Work and Engineering Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, gubaidulina.mila@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6828-3957>



Новикова Юлиана Арнольдовна — аспирант кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, juliana.novikova@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6080-2385>

Yuliana A. Novikova — Postgraduate Student, the Department of Work and Engineering Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, juliana.novikova@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6080-2385>



Качина Анастасия Александровна — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии труда факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, msu-psy@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2026-3145>

Anastasia A. Kachina — PhD in Psychology, Senior Researcher, Laboratory of Work Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, msu-psy@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2026-3145>



Барабанщикова Валентина Владимировна — доктор психологических наук, заведующая кафедрой психологии труда и инженерной психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, vvb-msu@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2152-823X>

Valentina V. Barabanshchikova — Doctor of Psychology, Head of the Department of Work and Engineering Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, vvb-msu@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2152-823X>