

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ И
КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЕЁ
ПРОФИЛАКТИКИ**

наименование темы выпускной квалификационной работы магистра

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 374 группы
направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии

Биккенаевой Дилэры Видади кызы

Научный руководитель
(руководитель)

Зав. кафедрой, д. псих. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой, д. псих. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Современное общество для успешной адаптации человека требует от него максимальной активности, производительности труда, выполнения намеченных целей, многозадачности. В условиях быстрого темпа жизни и под влиянием множества отвлекающих факторов многие люди испытывают трудности с организацией времени, что усложняет сосредоточение на важных задачах, несмотря на постоянную занятость делами незначительными. Таким образом, прокрастинация становится серьезным барьером на пути к достижениям, как в личной, так и в профессиональной жизни. Она может негативно сказываться на здоровье, приводя к стрессу, тревожности и снижать качество жизни.

С проблемой прокрастинации люди сталкиваются с давних пор. Феномен прокрастинации в современном обществе стал довольно распространенным и вызывает значительный интерес у психологов. Во многих языках существуют пословицы, которые прямо описывают этот явление. К примеру, в русском языке есть выражение: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». И в последние десятилетия рост значимости этой проблемы вызывает значительный интерес у психологов. Началось активное её изучение, разработаны различные теории, методики для диагностики уровня прокрастинации и техники её преодоления.

Объект исследования: феномен прокрастинации.

Предмет исследования: связь прокрастинации с личностными особенностями.

Цель исследования: выявление личностных факторов прокрастинации, а так же разработка консультативных рекомендаций для её профилактики.

Для достижения цели исследования были поставлены **задачи:**

1. Теоретический анализ феномена прокрастинации.

2. Эмпирическое изучение связи уровня прокрастинации с самооценкой силы воли, резилентностью, импульсивностью и склонностью к сравнению себя с другими.
3. Проведение регрессионного анализа для уточнения результатов, полученных в ходе корреляционного анализа.
4. Составление рекомендаций для профилактики прокрастинации.

Гипотеза исследования: Существует взаимосвязь между степенью выраженности прокрастинации и такими личностными особенностями, как волевая саморегуляция, импульсивность, резилентность, склонность к сравнению себя с другими.

Характеристика методолого-теоретической базы исследования. Теоретико-методологическим основанием для проведения эмпирического исследования выступили концептуальные положения К. Лей, П. Стила, В.В. Барабанщиковой, И.Н. Кормачевой, М.А. Киселевой, Н. Милграм, Д. Феррари, Е.П. Ильина, Л.И. Божович, С.В. Фроловой, В.А. Бодрова, Ф.И. Валиевой, L. Festinger, E.S. Barratt, J.H. Patton.

Методы и методики исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных.

Психологическое тестирование включает применение следующих методик:

1. шкала общей прокрастинации К. Лей.;
2. тест «Самооценка силы воли» Н. Н. Обозова;
3. шкала импульсивности Барратта;
4. психодиагностическая методика «Я и другие» (Фролова С.В., Гордеева Ю.Ю.).
5. краткая шкала резилентности (Б. Смит в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золотаревой)

Методы математико-статистической обработки данных: коэффициент линейной корреляции Пирсона и множественный регрессионный анализ в

статистической программе IBM SPSS Statistics, критерий Шапиро-Уилка в JASP V 0.19.0.0.

Эмпирическая база исследования. Исследование было реализовано в офлайн-формате. Выборку составили 36 испытуемых, из которых 30 человек женского пола (83%), 6 человек мужского пола (17%). Возраст испытуемых находится в диапазоне от 22 до 53 лет.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в изучении факторов влияющих на развитие прокрастинации; выявлении новых аспектов исследуемого вопроса; получении новых данных в процессе проводимого исследования.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применять ее результаты в разработке мер по профилактике прокрастинации.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе – **«Теоритический анализ феномена прокрастинации»** был произведен теоретический анализ проблемы прокрастинации, раскрыто его содержание и произведено описание, как сознательное откладывание запланированных дел, по иррациональным причинам, несмотря на неизбежные негативные последствия. При этом каждый раз человек обещает себе в следующий раз начать работу вовремя, но все повторяется. Проведено исследование различных классификаций видов прокрастинации и анализ основных подходов к ее изучению.

Согласно классификации Н. Милгрэм и Р. Тенне, выделяют две основные категории:

- 1) прокрастинация в выполнении задач
- 2) прокрастинация в принятии решений

Исследователи Дж.Н. Чой и А.Х.К. Чу выделили:

- 1) пассивных прокрастинаторов, характеризуются отсутствием результата, что проявляется во внутреннем дискомфорте, тревоге и эмоциональной подавленности;

- 2) активных прокрастинаторов, которые сознательно откладывают дела, чтобы мобилизовать свои силы и выполнить работу в сжатые сроки.

Еще одна классификация предусматривает:

- 1) Личностно обусловленную прокрастинацию – промедления присутствуют почти во всех сферах жизни и не зависят от содержания деятельности.
- 2) Ситуативно обусловленную прокрастинацию – когда в большей степени влияет личная заинтересованности в выполняемом деле

По уровням прокрастинации были выделены:

- 1) Низкий уровень свойственен людям которые выполняют работу заранее, с запасом на будущее.
- 2) Средний уровень предполагает небольшую степень откладывания дел.
- 3) Высокий уровень, когда характерной чертой человека становится привычка откладывать дела на потом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что из-за множества классификаций прокрастинации, основанных на разных критериях, единой классификации до сих пор не принято.

Так же были описаны некоторые личностные качества, способные участвовать в формировании прокрастинации. К таким качествам относят: волевые (слабая готовность преодолевать возникающие внутренние и внешние трудности для достижения поставленных целей, способствует росту уровня прокрастинации); уровень стрессоустойчивости (т.к. высокий уровень стресса рассматривается как причина, так и как следствие прокрастинации); экстернальный локус контроля (ему присуща общая пассивность деятельности, поведения, принятия решения); импульсивность (склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, когда человек не обдумывает последствия своего поступка); иррациональные убеждения и заниженная самооценка (в том числе страх продемонстрировать результаты своей работы другим).

Во второй главе – «**Эмперическое исследование личностных особенностей проявления прокрастинации**» описываются методы экспериментального исследования и анализ его результатов. Исследование проводилось с мая по сентябрь 2024 года. Выборку составили 36 испытуемых, из которых 30 человек женского пола (83%), 6 человек мужского пола (17%). Возраст испытуемых находится в диапазоне от 22 до 53 лет. Методы математико-статистической обработки данных: коэффициент линейной корреляции Пирсона и множественный регрессионный анализ в статистической программе IBM SPSS Statistics, критерий Шапиро-Уилка в JASP V 0.19.0.0.

В соответствии с целью исследования были выявлены связи уровня прокрастинации и личностных особенностей.

Полученные по психодиагностическим методикам данные проверены на нормальность распределения – по результатам расчетов, проверяемое распределение является нормальным.

Были обнаружены и рассмотрены связи уровня общей прокрастинации и личностных особенностей. Всего выявлено 6 корреляций.

По результатам расчета коэффициента линейной корреляции Пирсона, была обнаружена отрицательная корреляционная связь уровня общей прокрастинации и самооценки силы воли, а так же уровня общей прокрастинации и уровня резилентности. Была обнаружена корреляционная связь уровня общей прокрастинации с импульсивностью в целом, а так же с субшкалами отсутствие планирования и непоследовательность. Кроме того наблюдается положительная корреляция уровня общей прокрастинации и склонности к сравнению себя с другими.

На уровне достоверной значимости ($p < 0,01$) обнаружены связи прокрастинации с общей импульсивностью, непоследовательностью (поспешностью), с самооценкой силы воли и резилентностью. На уровне тенденции ($p < 0,05$) обнаружены связи прокрастинации с отсутствием планирования и склонностью к сравнению себя с другими.

По итогам эмпирического исследования, можно заключить, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась. Существует корреляционная связь между степенью выраженности прокрастинации и такими личностными особенностями человека, как волевая саморегуляция, импульсивность, резилентность, склонность к сравнению себя с другими. То есть, чем выше у человека уровень проявления волевых качеств, то есть особенностей волевой регуляции, которые проявляются в определенных условиях, тем ниже будет показатель общей прокрастинации. У личности же со слабой готовностью преодолевать возникающие внутренние и внешние трудности для достижения поставленных целей, будет наблюдаться высокий уровень прокрастинации. При этом, чем более высокий уровнем импульсивности обладает личность, тем выше у него уровень проявления прокрастинации. И чем выше у человека уровень резилентности, то есть способность человека оставаться устойчивым к различным стрессовым факторам, преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства, возможность восстанавливаться за счет использования внутренних и внешних ресурсов, тем ниже уровень общей прокрастинации. Так же результаты свидетельствуют о подтверждении нашей гипотезы о связи между прокрастинацией и склонностью к сравнению себя с другими, указывая на то, что механизм когнитивного искажения, связанный с таким сравнением, может способствовать возникновению прокрастинации. Чем чаще человек сравнивает себя с другими, тем сильнее он не принимает себя, боится сделать что-либо не так, и более подвержен самообвинениям. В результате эти искажения могут проявляться в страхе перед неудачей, что в свою очередь может приводить к прокрастинации.

Для уточнения результатов полученных в ходе корреляционного анализа был также проведен регрессионный анализ. Обнаружилась весомая детерминационная роль у переменных «непоследовательность, поспешность» и «самооценка силы воли». Т.е. чем ниже у человека уровень

непоследовательности, поспешности и чем выше уровень силы воли, тем ниже уровень общей прокрастинации.

Соответственно регрессионный анализ подтвердил и уточнил данные корреляционного анализа, только касаясь переменных «непоследовательность, поспешность» и «самооценка силы воли». Это может быть связано с недостаточным размером выборки, чтобы обнаружить статистически значимые эффекты. Следует обратить внимание на то, что личностная особенность, связанная с волевой детерминантой (самооценка силы воли), выделяется в корреляционном и регрессионном анализе. Что говорит о том, что навык волевой саморегуляции является одним из самых важных для борьбы с прокрастинацией.

Так же во второй главе представлены психологические рекомендации для профилактики прокрастинации. Они были разработаны на основе наших теоретических и практических исследований, с использованием базовых и специальных методов психологического консультирования:

1. Помочь клиенту осознать наличие прокрастинации в его жизни, чтобы научиться отслеживать у себя ее признаки.
2. Методы управления стрессом, такие как дыхательные техники, медитация, релаксация, аутогенные тренировки.
3. Методика формулировать цели по критериям SMART.
4. Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом.
5. Помочь достигнуть ясного осознания реальности, используя принцип «Здесь и теперь».
6. Расставлять приоритеты согласно матрице Д. Эйзенхауэра.
7. ABC анализ
8. Упражнения направленные на рефлекссию, визуализацию своего жизненного пути, ценностей, достижений: «Линия жизни», «Жизненный путь» и др.

9. Методики позитивного психологического консультирования, ориентированные на решение.

10. Тренинг асертивности.

Использовать данные рекомендации можно как в группе, так и в индивидуальном консультировании.

В результате проведенного исследования сделаны следующие **выводы**.

В соответствии с целью исследования в данной работе были выявлены связи уровня прокрастинации и личностных особенностей.

Были обнаружены и рассмотрены связи уровня общей прокрастинации и личностных особенностей. Всего выявлено 6 корреляций.

На уровне достоверной значимости ($p < 0,01$) обнаружены 2 прямые связи прокрастинации с общей импульсивностью и непоследовательностью (поспешностью). И 2 обратные связи прокрастинации с самооценкой силы воли и резилентностью.

На уровне тенденции ($p < 0,05$) обнаружены 2 прямые связи прокрастинации с отсутствием планирования и склонностью к сравнению себя с другими.

Для уточнения результатов полученных в ходе корреляционного анализа был также проведен регрессионный анализ. Обнаружилась весомая детерминационная роль у переменных «непоследовательность, поспешность» и «самооценка силы воли».

По итогам эмпирического исследования, можно заключить, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась. Существует корреляционная связь между степенью выраженности прокрастинации и такими личностными особенностями человека, как волевая саморегуляция, импульсивность, резилентность, склонность к сравнению себя с другими. Результаты частично были подтверждены с помощью регрессионного анализа.

Опыт апробации результатов исследования. Результаты проведенного исследования были частично апробированы и представлены в публикации:

Биккенева Д. В. Взаимосвязь склонности к сравнению себя с другими и выраженности прокрастинации // Молодой ученый. – 2024. – № 43 (542)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе были реализованы все цели и задачи исследования. В первой главе был произведен теоретический анализ проблемы прокрастинации. Произведено исследование различных классификаций видов прокрастинации и основных подходов к ее изучению. Описаны некоторые личностные качества, влияющие на степень выраженности прокрастинации и способные коррелировать с ней.

Во второй главе представлены результаты корреляционного анализа связи уровня прокрастинации с определенными личностными особенностями (сила воли, импульсивность, резелентность, склонность к сравнению себя с другими). Эти аспекты связаны с уровнем прокрастинации и могут сказываться на личной эффективности и общем уровне жизни. Для уточнения результатов полученных в ходе корреляционного анализа был также проведен регрессионный анализ. Обнаружилась весомая детерминационная роль у 2 переменных (сила воли, непоследовательность).

Выдвинутая нами гипотеза подтвердилась. Существует корреляционная связь между степенью выраженности прокрастинации и такими личностными особенностями человека, как волевая саморегуляция, импульсивность, резелентность, склонность к сравнению себя с другими. Результаты частично были подтверждены с помощью регрессионного анализа.

На основе наших теоретических и практических исследований были разработаны рекомендации для профилактики прокрастинации, реализовать которые можно как в группе, так и в индивидуальном консультировании. Они содержат методики и техники для использования в консультативной практике, как для работы с личностными особенностями, связанными с проявлениями прокрастинацией, так и для снижения общего уровня

прокрастинации. Эти меры могут значительно снизить риск прокрастинации и способствовать более эффективному достижению целей. Важно помнить, что решение проблемы это не единоразовая задача, а непрерывный процесс самосовершенствования и работы над собой.

В дальнейшем целесообразно продолжить исследования в данной области, чтобы углубить знания о механизмах прокрастинации и расширить арсенал методов ее профилактики.