

УДК 159.9

DOI 10.25688/2223-6872.2020.35.3.3

СИСТЕМНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ, ВОЛЕВЫХ И МОТИВАЦИОННЫХ ДЕТЕРМИНАНТАХ ПРОКРАСТИНАЦИИ

И. Н. Кормачёва,

ПЦ «Ирис», Новосибирск,

irina@kormacheva.ru

В статье представлено эмпирическое исследование, направленное на проверку гипотезы о том, что существуют эмоциональные, мотивационные, волевые детерминанты прокрастинации. Респонденты — 213 студентов в возрасте 18–36 лет. В исследовании применяется множественный регрессионный анализ. Используются следующие методики: шкала прокрастинации П. Стила, опросник волевой организации личности А. А. Хохлова, опросник мотивационной структуры личности В. Э. Мильмана. Выявлены эмоциональные детерминанты прокрастинации — эмоциональные переживания астенического типа, в том числе поведение в состоянии фрустрации при астеническом типе переживания. Определены волевые детерминанты прокрастинации: самостоятельность и настойчивость; общий показатель волевой организации личности. Выявлены мотивационные детерминанты прокрастинации: социальный статус в рабочем или учебном коллективе (реальное состояние мотива); общение в жизни в целом (реальное состояние мотива); поддержание жизнеобеспечения в жизни (реальное состояние мотива); социальный статус в жизни в целом (идеальное состояние мотива). По результатам исследования сделаны выводы об эмпирическом подтверждении выдвинутой гипотезы, а также о наибольшем влиянии на прокрастинацию волевых предикторов и наименьшем — эмоциональных.

Ключевые слова: системные представления; прокрастинация; множественный регрессионный анализ; эмоциональные, волевые, мотивационные детерминанты прокрастинации.

Для цитаты: Кормачёва И. Н. Системные представления об эмоциональных, волевых и мотивационных детерминантах прокрастинации // Системная психология и социология. 2020. № 3 (35). С. 39–50. DOI 10.25688/2223-6872.2020.35.3.3

Кормачёва Ирина Николаевна, руководитель психологического центра «Ирис», Новосибирск.

E-mail: *irina@kormacheva.ru*

ORCID: 0000-0001-9208-0922

UDC 159.9

DOI 10.25688/2223-6872.2020.35.3.3

SYSTEMIC VIEWS ON EMOTIONAL, VOLITIONAL AND MOTIVATIONAL DETERMINANTS OF PROSCRINATION

I. N. Kormacheva,

PC «Iris», Novosibirsk,

irina@kormacheva.ru

The article presents an empirical study about the idea that there are emotional, motivational, volitional determinants of procrastination. In total 213 students aged 18–36 years participated in the research. The study uses multiple regression analysis. The following methods were used: P. Steele «Scale of procrastination», A. A. Khokhlov's questionnaire volitional organization of personality, V. E. Milman's questionnaire of motivational personality structure. The emotional determinants of procrastination were identified, among them are emotional experiences of the asthenic type, asthenic type of experience and behavior in a state of frustration. The volitional determinants of procrastination were identified by independence; perseverance; the general

© Кормачёва И. Н., 2020

indicator of the volitional organization of personality. The motivational determinants of procrastination were identified by social status in the workplace or school team (real state of motive); communication in life (real state of motive); maintenance of life support in life in general (real state of motive); social status in general (ideal state of motive). Based on the results of the study, conclusions are drawn about the empirical confirmation of the hypothesis put forward, as well as the greatest effect on the procrastination of volitional predictors and the least on emotional ones.

Keywords: system representations; procrastination; multiple regression analysis; emotional, volitional, motivational determinants of procrastination.

For citation: Kormacheva I. N. Systemic views on emotional, volitional and motivational determinants of procrastination // Systems Psychology and Sociology. 2020. № 3 (35). P. 39–50. DOI 10.25688/2223-6872.2020.35.3.3

Kormacheva Irina Nikolaevna, Head of the Psychological Center «Iris», Novosibirsk, Russia.

E-mail: irina@kormacheva.ru

ORCID: 0000-0001-9208-0922

Введение

На современном этапе проблема прокрастинации является одной из самых обсуждаемых в науке и обществе в России и за рубежом. При этом большинство исследований сосредоточивается на распространенности феномена, его негативных последствиях, на упражнениях по преодолению прокрастинации, а также на изучении истории вопроса [1; 7; 18; 19; 24; 26; 27; 28; 32].

Многие исследователи в основном соглашались с тем, что прокрастинация — это сложный феномен, связанный с другими психическими единицами. Значительно меньше внимания уделяется проблемам содержательного наполнения данного понятия, выявления и описания его компонентов, источников и видов [2; 3; 6; 12; 14; 16; 20–22; 25; 29; 30; 31; 33].

Системный взгляд на прокрастинацию позволяет определить ее следующим образом: прокрастинация — это личностный системный феномен, источники которого как составляющие системы обнаруживаются в психофизиологии, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сферах личности; поведенческий аспект отражается в действенно-практической сфере личности и проявляется в откладывании принятия решения или фактического выполнения дела на последний момент; внутренний план включает в себя когнитивный (понимание негативных последствий промедления), эмоциональный (негативное отношение к собственному

откладыванию, в том числе тревога, депрессия, страх, злость), волевой (слабый регуляционный потенциал личности) и мотивационный (наличие актуального мотива) компоненты [8]. Системный теоретический анализ, опирающийся на системный подход в психологии, в основании которого находятся взгляды и концепции Б. Ф. Ломова и его последователей [9; 15], позволяет установить, что для прокрастинации эмоциональные, волевые и мотивационные детерминанты имеют выраженную значимость.

Целью данной работы является эмпирическое подтверждение предположения о том, что существуют эмоциональные, волевые и мотивационные детерминанты прокрастинации.

Методика

Участники исследования. В исследовании в качестве испытуемых выступили студенты Новосибирского государственного педагогического университета, факультета психологии (очная и заочная формы обучения), а именно: 213 респондентов, 18–36 лет ($M = 23,3$; $Med = 21$; $SD = 6,9$).

Процедура исследования. Эмпирическое исследование состояло из трех этапов, на протяжении которых осуществлялся поиск детерминант прокрастинации: на первом этапе — эмоциональных; на втором — волевых; на последнем — мотивационных.

Поиск детерминант (независимые переменные) прокрастинации (зависимая пере-

менная) осуществляется с помощью множественного регрессионного анализа. Особое внимание при проведении данной математической процедуры уделяется определению вклада отобранных независимых переменных в вариацию зависимой. Статистическая обработка данных проводится с помощью IBM SPSS Statistics 22.0. Вероятность ошибки в результатах не превышает 5 %. В выводах обсуждаются только значимые результаты.

Методики. Основной методикой послужила «Шкала прокрастинации П. Стила» [6], позволяющая измерить и составить ряд системных представлений о прокрастинации. Для выявления эмоциональных детерминант используются шкалы опросника мотивационной структуры личности В. Э. Мильмана, которые позволяют оценить тип переживания и тип поведения, свойственные человеку в состоянии фрустрации, и направленность на эмоциональные переживания стенического и астенического типа [11]. Для выявления волевых детерминант в системных представлениях о прокрастинации используются шкалы опросника «Волевая организация личности» А. А. Хохлова: «ценностно-смысловая организация личности», «организация деятельности», «решительность», «настойчивость», «самообладание», «самостоятельность», «общий показатель», «характеризующий волевою организацию личности» [5: с. 52–58]. Для выявления мотивационных детерминант также применяются шкалы опросника мотивационной структуры личности В. Э. Мильмана [11], позволяющие оценить мотивы комфорта, социального статуса, поддержания жизнеобеспечения, творческой активности, общения, общей активности, общественной полезности. Все перечисленные мотивы системно рассматриваются с позиций общежитической и учебной или рабочей сферы, а также с точки зрения идеального и реально-го состояния.

В результате поэтапного проведения процедуры регрессионного анализа программой отобраны детерминанты, оказывающие значимое воздействие на прокрастинацию. На их основе построены три прогностические модели.

Результаты и их обсуждение

Прокрастинация — это сложный феномен, система, которую можно описывать с точки зрения внешнего проявления и внутреннего содержания. Прокрастинация связана с другими единицами психики (личностные особенности, самооценка, копинг-стратегии, перфекционизм и др.), и детерминируется эмоциями, волей, мотивацией, которые также представляют собой системные образования [8; 9; 15].

Эмоциональные детерминанты прокрастинации. В психологии эмоциями как правило называют психический процесс, в ходе которого человек субъективно оценивает реальные или предполагаемые обстоятельства. Эмоции возникают по поводу всего, с чем человек встречается в мире (от цвета, звука, запаха до жизненных фактов и ситуаций), и всего, что он может себе представить. Эмоции выполняют несколько важнейших функций в жизни человека, в том числе мотивационно-регулирующую (определяют устремления и поведение человека), коммуникативную (выражают психическое и физическое состояние человека), сигнальную (оценивают значение происходящего), защитную (обеспечивают быструю реакцию на опасность). Человеку присуще богатое разнообразие эмоций, которое принято условно разделять на три типа: позитивные, нейтральные и негативные. Эмоции неоднозначны и изменчивы, поскольку один и тот же факт может вызывать разные эмоции в разных обстоятельствах или в разные периоды времени. При этом психологи отмечают, что в процессе развития у человека формируется склонность к определенному типу эмоциональных переживаний, который остается достаточно устойчивым на протяжении долгого времени. Этот тип эмоциональных переживаний оказывает значительное влияние на человеческую деятельность и делится на два вида эмоций: стенические и астенические. Стенические эмоции стимулируют саму деятельность, усиливают энергию и продуктивное напряжение, побуждают к действиям и высказыванию своих мыслей. Астенические, наоборот, ведут к скованности, пассивности, угнетению и подавлению всех жизненных процессов [10].

Устойчивостью этих двух типов эмоциональных переживаний, а также их прямым влиянием на поведение человека обусловлен выбор методики В. Э. Мильмана, с помощью которой осуществляется поиск эмоциональных детерминант прокрастинации.

Выявлено, что на прокрастинацию влияет совокупность двух эмоциональных детерминант: эмоциональные переживания астенического типа и астенический тип переживания и поведения, свойственные человеку в состоянии фрустрации ($R = 0,278$, $R^2 = 0,077$ при $p = 0,000$). Данные компоненты оказывают низкую степень влияния на прокрастинацию и описывают 8 % изменчивости переменной. При этом обе детерминанты влияют на выраженность прокрастинации положительно: эмоциональные переживания астенического типа ($\beta = 0,140$ при $p = 0,044$), астенический тип переживания и поведения в состоянии фрустрации ($\beta = 0,219$ при $p = 0,002$) (рис. 1).

способны долго находиться в состоянии мотивационного напряжения, так как они не раздражают его в реальные действия, откладывают дела на потом. В-третьих, важным эффектом переживания астенических эмоций является внезапный прорыв эмоций, который является следствием долгого напряжения, и порождает новую волну активности, необходимой для эффективного завершения работы. Это то, что свойственно прокрастинаторам — долго не приступать к делу, а потом бросить все силы на его выполнение. В-четвертых, личности, склонные к астеническим переживаниям, часто реагируют на состояние фрустрации пассивностью и унынием, в то время как личности, склонные к стеническим эмоциям, — активностью. Фрустрирующими событиями могут стать экзамен, отчет, негативные переживания, связанные с межличностными отношениями; и личности, находящиеся в состоянии пассивности и испытывающие различные

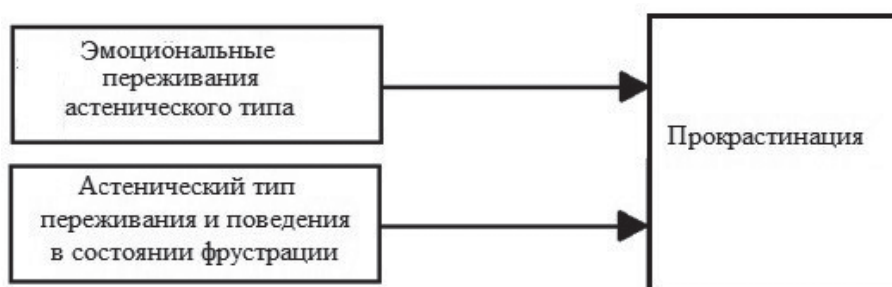


Рис. 1. Эмоциональные детерминанты прокрастинации

Это означает, что переживания астенического типа в жизни в целом и в состоянии фрустрации — робость, застенчивость, подавленность, уныние, печаль, пассивность — влияют на выраженность прокрастинации, что, вероятно, связано с некоторыми эффектами переживания астенических эмоций. Во-первых, астенические эмоции угнетают и подавляют психофизиологические процессы, в том числе замедляют кровообращение и движения, затрудняют дыхание, провоцируют переживание печали, способствуют появлению апатии. Подобная замедленность реакции не позволяет уделять нужное количество времени запланированным делам, а также эффективно распоряжаться временем. Во-вторых, личности, склонные к астеническим эмоциям,

негативные эмоции, откладывают выполнение задачи на последний момент.

Таким образом, чем больше человек склонен к астеническому типу переживания и реагирования в фрустрирующих ситуациях (переживание своей малоценности, пассивности, уныния и стыда), тем более выражена у него прокрастинация.

Волевые детерминанты прокрастинации. Проблема воли в России и за рубежом остается в настоящее время крайне дискуссионной. Одни ученые настаивают на преобладании побудительной функции воли и анализируют поведение человека, противопоставляя его желания («я хочу это сделать») рациональным решениям («мне надо, я должен это сделать»). Другие акцентируют

внимание на функции воли в выборе мотивов, целей и действий. Третьи изучают регуляцию исполнительской части действия и различных психических процессов [4].

Работы отечественных психологов, наиболее точно отвечающие задачам исследования (Л. И. Рувинский и др.), рассматривают волю с системных позиций. Ученые концентрируются на роли воли в сознательной регуляции поведения и способности человека к преодолению объективных и субъективных трудностей. Они отмечают связь воли с вниманием,

самостоятельность, общий показатель волевой организации личности ($R = 0,717$, $R^2 = 0,514$ при $p = 0,001$). Данные компоненты оказывают высокую степень влияния на прокрастинацию и описывают 51 % изменчивости переменной прокрастинации. При этом самостоятельность влияет на выраженность прокрастинации положительно ($\beta = 0,272$ при $p = 0,000$), а оставшиеся два — отрицательно: настойчивость ($\beta = -0,432$ при $p = 0,000$), общий показатель волевой организации личности ($\beta = -0,346$ при $p = 0,001$) (рис. 2).

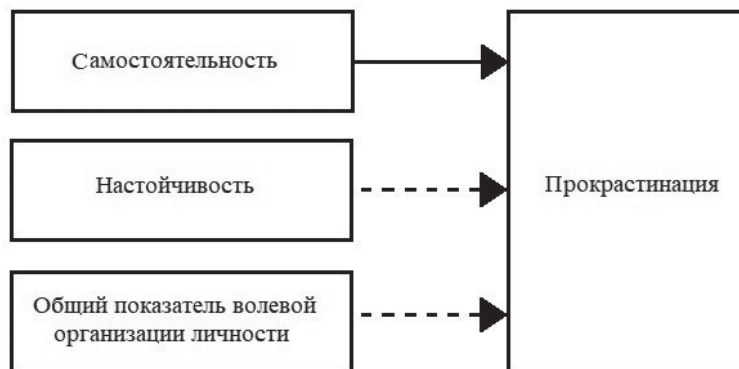


Рис. 2. Волевые детерминанты прокрастинации

мышлением, воображением, эмоциями, памятью и др., подчеркивая системность понятия и его взаимосвязь с другими единицами психики. В состав воли авторы включают ее системные составляющие: целеустремленность, инициативность, активность, решительность, смелость, мужество, настойчивость, выдержку, самообладание, уверенность, терпеливость и др. [17].

Разработанный отечественным психологом А. А. Хохловым опросник волевой организации личности отражает систему, в которой в шкалах обозначены подсистемы воли [5: с. 52–58]. Опросник позволяет определить, насколько осознанно и реалистично человек подходит к постановке целей и их достижению. Другими словами, насколько человек сам способен повлиять на собственное поведение. Данный подход позволяет эффективно осуществлять поиск волевых детерминант прокрастинации.

В ходе исследования выявлено, что на прокрастинацию влияет совокупность трех волевых детерминант: настойчивость,

Самостоятельность — это обобщенное свойство личности, которое включает в себя способность к независимым мыслям, чувствам, суждениям и поступкам. Другими словами, самостоятельный человек подчиняет свое поведение собственным взглядам и убеждениям. В литературе существует множество дискуссий по поводу самостоятельности и ее содержания, но интересующий нас аспект сводится к следующему: самостоятельность, связанная с ответственностью, позволяет ставить перед собой задачи и эффективно их решать, в то время как самостоятельность, связанная с активным противодействием влиянию окружающих, характеризуется негативизмом и стремлением к бессмысленному противостоянию любому мнению. В полученной модели проявляется второй эффект самостоятельности: в совокупности с низкой настойчивостью и слабой волевой организацией личности высокая степень самостоятельности усиливает прокрастинацию. Человек отказывается выполнять поставленные задачи в установленные сроки, самостоятельно

определяя характер своей занятости. Это и есть тот негативизм (отказ подчиняться установленным правилам), который усиливает прокрастинацию.

Настойчивость представляет собой волевое качество личности, заключающееся в способности добиваться поставленной цели, несмотря на трудности, и оказывает отрицательное влияние на прокрастинацию. Настойчивость позволяет преодолевать препятствия, внутренние (состояние организма, появление новых мотивов, изменения в отношении к себе и т. д.) и внешние (неблагоприятные условия, установленные требования, изменение первоначальной информации и т. д.), следовать намеченному плану и действовать целенаправленно, что значительно снижает риск прокрастинации. Настойчивость — это качество, которое отражается непосредственно в поступках и действиях, а также позволяет держать себя и задачу в активном состоянии. Все эти характеристики оказывают значительное влияние на прокрастинацию, понижая степень ее выраженности.

Общий показатель волевой организации личности представляет собой способность человека ставить перед собой цели, выбирать пути и способы их достижения, опираясь на осознанное восприятие реальности. Высокий уровень волевой организации личности значительно снижает риск прокрастинации, так как свидетельствует о способности человека настойчиво двигаться по самостоятельно намеченному пути, в комфортном для себя ритме.

Таким образом, прокрастинацию детерминирует совокупность таких параметров, как слабая настойчивость, слабая волевая организация личности и высокая степень самостоятельности. Предположительно, личности со слабыми настойчивостью и волей, не обладающие высокой степенью самостоятельности, меньше подвержены прокрастинации, так как им присущи некоторые признаки конформности: они зависимы от настоящих окружающих и стремятся максимально соответствовать выдвигаемым требованиям. Самостоятельные же отказываются выполнять задачи, как только появляется необходимость проявить настойчивость или сделать волевое усилие.

Мотивационные детерминанты прокрастинации. Мотивация в самом общем виде чаще всего понимается как побуждение к действию — устойчивый психофизиологический процесс, направляющий и организующий поведение человека, инициирующий активность и определяющий способность человека действовать с целью удовлетворения своих потребностей.

Мотивация — это система, в которую разные авторы включают различные элементы и подсистемы: мотивы, мотивационный акт, потребности, цели, принятие решения, действия, поступки, внутренние и внешние условия достижения целей, ценности, ожидание успеха, боязнь неудачи, уровень притязаний, интерес, стимул и др. [23].

В современной науке мотивация и прокрастинация часто противопоставляются: мотив заставляет человека действовать, его отсутствие инициирует прокрастинацию, и наоборот, достаточная мотивация способствует нивелированию прокрастинации. Очевидно, что простая линейная отрицательная связь между этими двумя понятиями не может быть достаточной с точки зрения системности [7]. При поиске мотивационных детерминант прокрастинации возникает необходимость представить мотивацию в качестве системы, подсистемы или элементы которой оказывают значимое влияние на прокрастинацию.

Опросник В. Э. Мильмана выбран благодаря системному подходу данного ученого к мотивации. Он строит семь шкал мотивационного профиля, каждая из которых рассматривается в четырех подшкалах, что позволяет найти достаточно точные ответы на вопрос о мотивационных детерминантах прокрастинации.

При построении модели обнаружено, что на прокрастинацию оказывает значимое влияние совокупность четырех мотивационных детерминант: социальный статус в рабочем или учебном коллективе (реальное состояние мотива); общение в жизни в целом (реальное состояние мотива); поддержание жизнеобеспечения в жизни в целом (реальное состояние мотива); социальный статус в жизни в целом (идеальное состояние мотива) ($R = 0,446$, $R^2 = 0,199$ при $p = 0,001$). Данные параметры

оказывают среднюю степень влияния на прокрастинацию и описывают 20 % изменчивости переменной прокрастинации. Из них две детерминанты влияют на выраженность прокрастинации положительно: общение в жизни в целом (реальное состояние мотива) ($\beta = 0,196$ при $p = 0,003$); социальный статус в жизни в целом (идеальное состояние мотива) ($\beta = 0,156$ при $p = 0,026$); а две — отрицательно: социальный статус в рабочем или учебном коллективе (реальное состояние мотива) ($\beta = -0,281$ при $p = 0,000$), поддержание жизнеобеспечения во всей сфере жизнедеятельности (реальное состояние мотива) ($\beta = -0,191$ при $p = 0,011$) (рис. 3).

других жизненных ситуациях. Ему необходимо чувствовать себя важным в межличностных отношениях. Положительное влияние мотива общения на прокрастинацию заключается в том, что чем ярче у человека выражен мотив общения, тем вероятнее высокий уровень прокрастинации. Личности, ориентированные на общение, тратят на межличностное взаимодействие большой объем времени и психической энергии, откладывая выполнение рабочих или учебных задач на потом. Низкий уровень выраженности мотива общения сводит значительное количество социальных взаимодействий к обмену информацией, освобождая время и силы на выполнение запланированных дел.



Рис. 3. Мотивационные детерминанты прокрастинации

Интерпретация полученных данных о влиянии мотивационных детерминант на прокрастинацию заключается в следующем. Общение представляет собой неоднозначный многоуровневый процесс установления и развития межличностных взаимодействий, в рамках которого происходит восприятие и понимание партнера, а также взаимная или односторонняя передача информации и действий (коммуникация и интеракция) [13]. Высокая степень выраженности мотива общения во всей сфере жизнедеятельности (реальное состояние мотива) означает, что человек постоянно стремится к установлению и поддержанию контактов не только с близкими, друзьями, коллегами, но в различных

Высокая степень выраженности мотива социального статуса в жизни в целом (идеальное состояние мотива) означает, что человек стремится доказать свою значимость не только в учебном или рабочем коллективе, но и в различных других ситуациях и сферах жизнедеятельности. Он испытывает потребность в том, чтобы в любой социальной группе, к которой он принадлежит, к нему испытывали уважение, признавали его заслуги и высокий статус. Это вынуждает человека решать одновременно множество задач, позволяющих самоутвердиться в большом количестве социальных групп. Многозадачность порождает необходимость сосредоточиваться только

на том, что горит, а значит, все остальные задачи откладываются на потом. Чем ниже у человека выраженность мотива социального статуса в жизни в целом, тем больше он способен сконцентрироваться на предстоящих задачах.

Высокая степень выраженности мотива социального статуса в учебном или рабочем коллективе (реальное состояние мотива), напротив, детерминирует низкий уровень выраженности прокрастинации. Это означает, что концентрация на выполнении конкретных задач, необходимых для достижения желательного социального статуса в конкретной социальной группе, позволяет заниматься задачами здесь и сейчас, не откладывая на потом. Такой подход позволяет эффективно включаться в рабочий ритм коллектива, выполнять необходимые требования и повышать свой социальный статус.

Мотив поддержания жизнеобеспечения во всей сфере жизнедеятельности (реальное состояние мотива) представляет собой заботу человека об условиях его существования, в рамках которой он стремится обеспечить себя и свое ближайшее окружение материальными ресурсами: удовлетворение физических потребностей, материальный достаток, комфортные бытовые условия, предметы роскоши и т. д. [11]. Высокая степень выраженности данного мотива снижает прокрастинацию, что свидетельствует о двух вещах: во-первых, высокая степень выраженности данного мотива характеризует устремления человека как вполне конкретные (например, заработать деньги), что позволяет сконцентрироваться на задаче; во-вторых, комфортное существование позволяет человеку значительно снизить количество жизненных задач, которые ему необходимо решать, в то время как многозадачность усиливает риск повышения прокрастинации. Поэтому человек, который сосредоточивается на конкретных задачах, способен эффективно распределять свое время, в отличие от тех, кто хочет всего сразу или не хочет ничего.

Таким образом, мотивационными детерминантами прокрастинации является высокая степень выраженности мотивов общения и социального статуса в жизни в целом, а также слабовыраженные устремления к социальному

статусу в учебном или рабочем коллективе и к поддержанию жизнеобеспечения во всей сфере жизнедеятельности.

Системный взгляд на прокрастинацию позволяет нам целостно рассматривать данный феномен. Полученные данные важны для широкого и узкого понимания прокрастинации как системного феномена, включающего эмоциональные, волевые и мотивационные детерминанты.

Выводы

Проведенный системный анализ и эмпирическое исследование позволили сделать следующие выводы.

1. Нашло свое подтверждение предположение о том, что существуют эмоциональные, волевые и мотивационные детерминанты прокрастинации как системного феномена. Каждая из обнаруженных детерминант представляет собой подсистему, элементы которой оказывают значимое влияние на прокрастинацию.

2. Эмоциональными детерминантами прокрастинации как системного феномена явились эмоциональные переживания и поведенческие паттерны астенического типа, постоянные и спровоцированные состоянием фрустрации. Прокрастинацию усиливают общие и вызванные стрессом астенические переживания — инертность, уныние, беспомощность, стыд и другие.

3. Волевыми детерминантами прокрастинации как системного феномена определены самостоятельность, настойчивость, общий показатель волевой организации личности. Это означает, что прокрастинацию усиливает неразвитая способность ставить перед собой цели и определять возможные варианты их достижения, слабая готовность преодолевать возникающие внутренние и внешние трудности, а также ярко выраженное свойство самостоятельности, проявляющееся в активном противостоянии мнениям окружающих и установленным правилам.

4. Мотивационные детерминанты прокрастинации как системного феномена следующие: социальный статус в рабочем

или учебном коллективе (реальное состояние мотива); общение в жизни в целом (реальное состояние мотива); поддержание жизнеобеспечения в жизни в целом (реальное состояние мотива); социальный статус в жизни в целом (идеальное состояние мотива). Это свидетельствует о том, что прокрастинацию усиливает высокая степень выраженности стремления к установлению и поддержанию различных социальных контактов, а также ярко выраженный мотив установления высокого социального статуса во множестве социальных групп. Противоположным образом на прокрастинацию влияет выраженный мотив — занять высокий социальный статус в конкретной социальной группе, способность концентрироваться на отдельных задачах при объективном отсутствии многозадачности.

5. Наибольшее влияние на прокрастинацию оказывают волевые детерминанты (описывают 51 % изменчивости переменной), наименьшее — эмоциональные (описывают 8 % изменчивости переменной). Это означает, что наибольшее влияние на выраженность прокрастинации оказывают самостоятельность, настойчивость и общий показатель волевой организации личности.

Заключение

Системный взгляд на прокрастинацию позволяет нам целостно увидеть данный феномен. Полученные в исследовании данные важны для широкого и узкого понимания прокрастинации.

В широком смысле исследование позволяет уточнить место прокрастинации в системе

психического склада человека. С одной стороны, прокрастинация сама является системой, включающей в себя тесно связанные между собой различные компоненты. С другой стороны, проведенное с использованием регрессионного анализа исследование доказывает существование эмоциональных, волевых и мотивационных детерминант прокрастинации как системного феномена. Сама прокрастинация также оказывает серьезное влияние на поведение человека, его отношение к себе и связи с миром. Другими словами, прокрастинация тесно вплетена в психическую жизнь человека, составляя часть уникального единства разнообразных проявлений психики человека. Прокрастинацию можно рассматривать как отношение к окружающим условиям, функцию, регулятор поведения, как психофизиологическое и социальное, она может осознаваться или оставаться неосознанной. Прокрастинация — часть многомерной, иерархически организованной, развивающейся психики, место которой можно и необходимо определить.

В узком смысле результаты исследования способствуют пониманию и прогнозированию тенденции к усилению или ослаблению прокрастинации во время выполнения учебных или рабочих задач. Согласно полученным данным, особое внимание при анализе проблемы прокрастинации как системного феномена необходимо уделять ее волевым параметрам, так как они оказывают наибольшее влияние на усиление прокрастинации. К примеру, при разработке программ по преодолению прокрастинации необходимо уделять особое внимание развитию регуляционного потенциала личности.

Литература

1. Бурак В. В., Южакова И. О. Феномен прокрастинации как проблема изучения в трудах зарубежных исследователей // Приднепровский научный вестник. 2018. Т. 10. № 2. С. 77–78.
2. Валиуллина Е. В. Влияние самооценки на уровень прокрастинации // Дискурс: научный журнал. 2018. № 6 (20). С. 45–50.
3. Жданова Н. Е. Индивидуально-психологические особенности личности как детерминанты формирования прокрастинации // Московский экономический журнал. 2019. № 9. С. 95. DOI: 10.24411/2413-046X-2019-19087
4. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб.: Питер, 2006. 208 с.
5. Иванов Д. В., Галюк Н. А. Особенности психических процессов в старшем школьном возрасте. Методы исследования и индивидуальной работы // Очерки психологии довузовской подготовки

старшеклассников. Методы психодиагностики и коррекционной работы с учащимися, ориентированными на поступление в вуз: монография / А. И. Ушаков и др. Иркутск: ИГПУ, 1999. С. 26–58.

6. **Клепикова Н. М., Кормачёва И. Н.** Адаптация шкалы прокрастинации и шкалы иррациональной прокрастинации в методике П. Стила // Системная психология и социология. 2019. № 3 (31). С. 26–37.

7. **Ковылин В. С.** Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: электронный научный журнал. 2013. № 2. С. 22–41.

8. **Кормачёва И. Н., Клепикова Н. М.** Прокрастинация: феномен и научная проблема // Системная психология и социология. 2019. № 4 (32). С. 18–29.

9. **Ломов Б. Ф.** Системность в психологии: избранные психологические труды. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2003. 424 с.

10. **Маклаков А. Г.** Общая психология. СПб.: Питер, 2001. 592 с.

11. **Мильман В. Э.** Метод изучения мотивационной сферы личности // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: МГУ, 1990. С. 23–43.

12. **Молчанова О. Н., Ракин А. С.** Самооценка и самоэффективность как предикторы общей прокрастинации // Психология обучения. 2019. № 4. С. 58–67.

13. Общение // Психология общения: энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. М.: Когито-Центр, 2015. 672 с.

14. **Петросян К. Т.** Особенности Я-концепции у студентов, склонных к прокрастинации // Симбирский научный вестник. 2019. № 4 (38). С. 53–58.

15. **Романова Е. С., Рыжов Б. Н.** История психологии с системных позиций // Системная психология и социология. 2014. № 1 (9). С. 5–15.

16. **Романова М. В.** Связь перфекционизма и прокрастинации у студентов различных направлений подготовки // Современные исследования социальных проблем: электронный научный журнал. 2018. Т. 9. № 7. С. 189–200.

17. **Рувинский Л. И., Хохлов С. И.** Как воспитать волю и характер. М.: Просвещение, 1986. 144 с.

18. **Руднова Н. А.** Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости: дис. ... канд. психол. наук. М.: [Б. и.], 2019. 187 с.

19. **Рызова С. В.** Влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой психотерапии: дис. ... канд. мед. наук. М.: [Б. и.], 2019. 142 с.

20. **Слученкова К. А.** Социально-психологические детерминанты прокрастинации у подростков // Высшее образование сегодня. 2019. № 11. С. 43–48.

21. **Усатов И. А.** Тревожность и перфекционизм как детерминанты прокрастинации личности // Устойчивое развитие науки и образования. 2019. № 2. С. 185–191.

22. **Чеврениди А. А.** Взаимосвязь временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса: дис. ... канд. психол. наук. М.: [Б. и.], 2019. 196 с.

23. **Чекмарев О. П.** Мотивация и стимулирование труда: учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГАУ, 2013. 343 с.

24. **Budney A. J., Marsch L. A., Bickel W. K.** Computerized therapies: Towards an addiction treatment technology test // Textbook of Addiction Treatment: International Perspectives / eds. N. El-Guebaly, G. Carrà, M. Galanter. Milano: Springer, 2015. P. 987–1106.

25. **Chowdhury S. F., Pychyl T. A.** A critique of the construct validity of active procrastination // Personality and Individual Differences. 2018. № 120. P. 7–12.

26. **Del Re A. C.** A practical tutorial on conducting meta-analysis in R // The Quantitative Methods for Psychology. 2015. № 11 (1). P. 37–50.

27. **Eckert M.** Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination / M. Eckert et al. // Learning and Individual Differences. 2016. № 52. P. 10–18.

28. **Grunschel C.** “I’ll stop procrastinating now!” Fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination / C. Grunschel et al. // Journal of Prevention & Intervention in the Community. 2018. № 46 (2). P. 143–157.

29. **Gustavson D. E., Miyake A.** Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation // Learning and Individual Differences. 2017. № 54. P. 160–172.

30. **Kim K. R., Seo E. H.** The relationship between procrastination and academic performance: a meta-analysis // Personality and Individual Differences. 2015. № 82. P. 26–33.

31. **Rozenal A.** Overcoming procrastination: one-year follow-up and predictors of change in a randomized controlled trial of Internet-based cognitive behavior therapy / A. Rozenal et al. // *Cognitive Behaviour Therapy*. 2017. № 46. P. 177–195.
32. **Steel P. D. G.** Integrating Theories of Motivation // *Academy of Management Review*. 2006. Vol. 31. № 4. P. 889–913.
33. **Steel P. D. G.** The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure // *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. № 1. P. 65–94.

References

1. **Burak V. V., Yuzhakova I. O.** Fenomen prokrastinacii kak problema izucheniya v trudax zarubezhny`x issledovatelej [The phenomenon of procrastination as a problem of study in the works of foreign researchers] // *Pridneprovskij Nauchny`j Vestnik [Dnieper Scientific Bulletin]*. 2018. Vol. 10. №. 2. P. 77–78.
2. **Valiullina E. V.** Vliyanie samoocenki na uroven` prokrastinacii [Influence of the self-rating on the procrastination level] // *Nauchny`j Zhurnal Diskurs [Scientific Journal Discourse]*. 2018. № 6 (20). P. 45–50.
3. **Zhdanova N. E.** Individual`no-psixologicheskie osobennosti lichnosti kak determinanty` formirovaniya prokrastinacii [Individual psychological characteristics of personality as determinants of the formation of procrastination] // *Moskovskij E`konomicheskij Zhurnal [Moscow Economic Journal]*. 2019. № 9. P. 95. DOI: 10.24411/2413-046X-2019-19087
4. **Ivannikov V. A.** Psixologicheskie mexanizmy` volevoj regulyacii [Psychological mechanisms of volitional regulation]. St. Petersburg: Peter, 2006. 208 p.
5. **Ivanov D. V., Galyuk N. A.** Osobennosti psixicheskix processov v starshem shkol`nom vozraste. Metody` issledovaniya i individual`noj raboty` [Features of mental processes in high school age. Methods of research and individual work] // *Ocherki psixologii dovuzovskoj podgotovki starsheklassnikov. Metody` psixodiagnostiki i korrakcionnoj raboty` s uchashhimisya, orientirovanny`mi na postuplenie v vuz: monografiya [Essays in the psychology of pre-university training for high school students] / A. I. Ushakov i dr. Irkutsk: IGPU, 1999. S. 26–58.*
6. **Klepikova N. M., Kormacheva I. N.** Adaptaciya Shkaly` prokrastinacii i Shkaly` irracional`noj prokrastinacii v metodike P. Stila [Adaptation of the Procrastination Scale and the Irrational Procrastination Scale in P. Steele's Technique] // *Sistemnaya Psikhologiya i Sociologiya [Systems Psychology and Sociology]*. 2019. № 3 (31). P. 26–37.
7. **Kovylin V. S.** Teoreticheskie osnovy` izucheniya fenomena prokrastinacii [Theoretical bases of procrastination phenomenon] // *Lichnost` v menyayushhemsya mire: zdorov`e, adaptaciya, razvitie: e`lektronny`j nauchny`j zhurnal [Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development: Electronic Scientific Journal]*. 2013. № 2. P. 22–41.
8. **Kormacheva I. N., Klepikova N. M.** Prokrastinaciya: fenomen i nauchnaya problema [Procrastination: a phenomenon and a scientific problem] // *Sistemnaya Psihologiya i Sociologiya [Systems Psychology and Sociology]*. 2019. № 4 (32). P. 18–29.
9. **Lomov B. F.** Sistemnost` v psixologii: izbranny`e psixologicheskie trudy` [Systematic in psychology: selected psychological works]. Moscow: MPSI; Voronezh: MODEK, 2003. 442 p.
10. **Maklakov A. G.** Obshhaya psixologiya [General Psychology]. St. Petersburg: Peter, 2001. 592 p.
11. **Milman V. E.** Metod izucheniya motivacionnoj sfery` lichnosti [The method of studying the motivational sphere of personality] // *Praktikum po psixodiagnostike. Psixodiagnostika motivacii i samoregulyacii [Workshop on psychodiagnosics. Psychodiagnosics of motivation and self-regulation]*. Moscow: Moscow State University, 1990. P. 23–43.
12. **Molchanova O. N., Rakin A. S.** Samoocenka i samoe`ffektivnost` kak prediktory` obshhej prokrastinacii [Self-esteem and self-efficacy as predictors of general procrastination] // *Psixologiya Obucheniya [Learning Psychology]*. 2019. № 4. P. 58–67.
13. Obshhenie [Communication] // *Psixologiya obshheniya: e`nciklopedicheskij slovar` [Psychology of communication: Encyclopedic Dictionary] / ed. by A. A. Bodalyov. Moscow: Kogito-Center, 2015. 672 p.*
14. **Petrosyan K. T.** Osobennosti Ya-koncepcii u studentov, sklonny`x k prokrastinacii [Features of self-concept in students prone to procrastination] // *Simbirskij Nauchny`j Vestnik [Simbirsk Scientific Bulletin]*. 2019. № 4 (38). P. 53–58.

15. **Romanova E. S., Ryzhov B. N.** Istoriya psixologii s sistemny`x pozicij [The history of psychology from a system perspective] // Sistemnaya Psixologiya i Sociologiya [System Psychology and Sociology]. 2014. № 1 (9). P. 5–15.
16. **Romanova M. V.** Svyaz` perfekcionizma i prokrastinacii u studentov razlichny`x napravlenij podgotovki [The connection of perfectionism and procrastination among students of various areas of training] // Sovremennyye Issledovaniya Social`ny`x Problem [Modern Studies of Social Problems]: : e`lektronny`j nauchny`j zhurnal. 2018. Vol. 9. № 7. P. 189–200.
17. **Ruvinsky L. I., Khokhlov S. I.** Kak vospitat` volyu i xarakter [How to instill a will and character]. Moscow: Education, 1986. 144 p.
18. **Rudnova N. A.** Individual`no-lichnostny`e prediktory` prokrastinacii v razny`e periody` vzroslosti [Individual-personality predictors of procrastination in different periods of adulthood]: dis. ... PhD in Psychol. Sciences. Moscow: [B. and.], 2019. 187 p.
19. **Ryzova S. V.** Vliyanie prokrastinacii na psixologicheskuyu adaptaciyu uchashejsya molodezhi i ee psixologicheskaya korrekciya metodami kognitivno-povedencheskoj psixoterapii [The effect of procrastination on the psychological adaptation of students and its psychological correction by methods of cognitive-behavioral psychotherapy]: dis. ... PhD in Medicine Sciences. Moscow: [B. and.], 2019. 142 p.
20. **Sludenkova K. A.** Social`no-psixologicheskie determinanty` prokrastinacii u podrostkov [Socio-psychological determinants of procrastination in adolescents] // Vy`sshee Obrazovanie Segodnya [Higher Education Today]. 2019. № 11. P. 43–48.
21. **Usatov I. A.** Trevozhnost` i perfekcionizm kak determinanty` prokrastinacii lichnosti [Anxiety and perfectionism as determinants of personality procrastination] // Ustojchivoe Razvitie Nauki i Obrazovaniya [Sustainable Development of Science and Education]. 2019. № 2. P. 185–191.
22. **Chevrenidi A. A.** Vzaimosvyaz` vremenoj perspektivy` i prokrastinacii u sotrudnikov raznogo dolzhnostnogo statusa [The relationship of the time perspective and procrastination among employees of different official status]: dis. ... PhD in Psychol. Sciences. M.: [B. and.], 2019. 196 p.
23. **Chekmarev O. P.** Motivaciya i stimulirovanie truda [Motivation and stimulation of labor]: teaching aid. St. Petersburg: SPbGAU, 2013. 343 p.
24. **Budney A. J., Marsch L. A., Bickel W. K.** Computerized therapies: Towards an addiction treatment technology test // Textbook of Addiction Treatment: International Perspectives / eds. N. El-Guebaly, G. Carrà, M. Galanter. Milano: Springer, 2015. P. 987–1106.
25. **Chowdhury S. F., Pychyl T. A.** A critique of the construct validity of active procrastination // Personality and Individual Differences. 2018. № 120. P. 7–12.
26. **Del Re A. C.** A practical tutorial on conducting meta-analysis in R // The Quantitative Methods for Psychology. 2015. № 11 (1). P. 37–50.
27. **Eckert M.** Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination / M. Eckert et al. // Learning and Individual Differences. 2016. № 52. P. 10–18.
28. **Grunschel C.** “I’ll stop procrastinating now!” Fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination / C. Grunschel et al. // Journal of Prevention & Intervention in the Community. 2018. № 46 (2). P. 143–157.
29. **Gustavson D. E., Miyake A.** Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation // Learning and Individual Differences. 2017. № 54. P. 160–172.
30. **Kim K. R., Seo E. H.** The relationship between procrastination and academic performance: a meta-analysis // Personality and Individual Differences. 2015. № 82. P. 26–33.
31. **Rozenal A.** Overcoming procrastination: one-year follow-up and predictors of change in a randomized controlled trial of Internet-based cognitive behavior therapy / A. Rozenal et al. // Cognitive Behaviour Therapy. 2017. № 46. P. 177–195.
32. **Steel P. D. G.** Integrating Theories of Motivation // Academy of Management Review. 2006. Vol. 31. № 4. P. 889–913.
33. **Steel P. D. G.** The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133. № 1. P. 65–94.