

**АДАПТАЦИЯ ШКАЛЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ШКАЛЫ
ИРРАЦИОНАЛЬНОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ В МЕТОДИКЕ П. СТИЛА**

**Н. М. Клепикова,
И. Н. Кормачёва,**
НГПУ, Новосибирск,
nataliaklepikova@yandex.ru,
irina@kormacheva.ru

В статье представлен обзор теоретических предпосылок исследования прокрастинации. Обозначены основные положения теории П. Стила, создавшего интегративную теорию прокрастинации на основе метаанализа четырех теорий: модель гиперболического дисконтирования Дж. Эйнсли, Н. Хэслэма; теория ожиданий В. Врума; теория перспектив Д. Канемана, А. Тверски; теория потребностей Д. Маклелланда, Дж. Долларда, Н. Миллера. Дано описание шкал, разработанных П. Стилом: шкалы прокрастинации, ПШ (PSI — Procrastination Scale Items, 29 пунктов, 2002) и шкалы иррациональной прокрастинации» ИПШ (IPS — Irrational Procrastination Scale, 9 пунктов, 2010). Проанализированы теоретические предпосылки создания данных шкал. В статье также отражены результаты эмпирического исследования по адаптации шкалы прокрастинации и шкалы иррациональной прокрастинации П. Стила, которое осуществлено на выборке 213 человек (студенты очной и заочной форм обучения НГПУ в возрасте от 18 до 48 лет). Описаны четыре этапа исследования, реализованные в 2015–2018 гг.: целью первого этапа явился перевод инструкций и текста методик с английского языка на русский; на втором этапе для уточнения формулировок утверждений предприняты пилотажные исследования, проведен первичный эмпирико-статистический анализ (выявлены дискриминативность и сложность утверждений); на третьем этапе для обоснования соответствия методик психометрическим требованиям к диагностическому инструментарию оценено внутреннее постоянство шкал ($\alpha_{\text{пш}} = 0,81$, $\alpha_{\text{ипш}} = 0,363$; $r_{\text{пш}} = 0,864$, $r_{\text{ипш}} = 0,621$ при $p < 0,01$), устойчивость шкал к повторному тестированию ($r_{\text{пш}} = 0,89$; $r_{\text{ипш}} = 0,891$ при $p < 0,01$), конструктивная (конвергентная) валидность; на четвертом этапе определен тип распределения ($\lambda_{\text{пш}} = 0,038$; $\lambda_{\text{ипш}} = 0,049$ при $p > 0,05$), шкалы стандартизованы, приведены описания низкого, среднего и высокого уровня выраженности прокрастинации. В результате представлены две валидные надежные стандартизованные методики, направленные на измерение академической прокрастинации.

Ключевые слова: интегративная теория; прокрастинация; иррациональность; теория П. Стила; адаптация шкал; надежность; дискриминативность; валидность.

Для цитаты: 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. DOI: 10.25688/2223-6872.2019.31.3.03

Клепикова Наталья Михайловна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и виктимологии Новосибирского государственного педагогического университета, Новосибирск.
E-mail: nataliaklepikova@yandex.ru

Кормачёва Ирина Николаевна, аспирант кафедры общей психологии и истории психологии Новосибирского государственного педагогического университета, руководитель психологического центра «Ирис», Новосибирск.

E-mail: irina@kormacheva.ru

УДК 159.9.072

DOI 10.25688/2223-6872.2019.31.3.03

ADAPTATION OF THE PROCRASTINATION SCALE AND THE IRRATIONAL PROCRASTINATION SCALE IN P. STEEL'S TECHNIQUE

N. M. Klepikova,

I. N. Kormacheva,

NSPU, Novosibirsk,

nataliaklepikova@yandex.ru,

irina@kormacheva.ru

The article provides an overview of the theoretical background for the study of procrastination. The main principles of P. Steel's theory are outlined, which created the integrative theory of procrastination based on a meta-analysis of four theories: J. Ainsley and N. Haslam's model of hyperbolic discounting; theory of expectations V. Vroom; Theory of Perspectives D. Kahneman, A. Tversky; theory of needs D. McClelland, J. Dollard, N. Miller. A description of the scales developed by P. Steel, "Scale of procrastination", PS (PSI — Procrastination Scale Items, 29 points, 2002) and "The irrational procrastination scale", IPS (IPS — The irrational procrastination scale, 9 points, 2010) is given. Analyzed the theoretical background of the creation of these scales. The article also reflects the results of an empirical study on the adaptation of the procrastination scale and the irrational procrastination scale by P. Steel, that was carried out on a sample of 213 people (full-time and part-time students of NSPU, aged 18 to 48 years). The four stages of the study implemented in 2015–2018 are described: the goal of the first stage was the translation of the instructions and text of the techniques from English into Russian; at the second stage, to improve the wording of the statements, pilotage studies were undertaken, a primary empirical-statistical analysis was carried out (discriminateness and complexity of statements were revealed); in the third stage, to substantiate the compliance of the methods with the psychometric requirements for diagnostic tools, the internal consistency of the scales was evaluated ($\alpha_{\text{PSI}} = 0.81$, $\alpha_{\text{IPS}} = 0.363$; $r_{\text{tPSI}} = 0.864$, $r_{\text{tIPS}} = 0.621$ with $p < 0.01$), the stability of the scales for re-testing ($r_{\text{sPSI}} = 0.89$; $r_{\text{sIPS}} = 0.891$ with $p < 0.01$), construct (convergent) validity; at the fourth stage, the type of distribution was determined ($\lambda_{\text{PSI}} = 0.038$; $\lambda_{\text{IPS}} = 0.049$ with $p > 0.05$), the scales are standardized, descriptions of low, medium and high levels of procrastination are given. As a result, two valid reliable standardized methods aimed at measuring academic procrastination are presented.

Keywords: integrative theory; procrastination; irrationality; P. Steel's theory; adaptation of scales; reliability; discriminateness; validity.

For citation: Klepikova N. M., Kormacheva I. N. Adaptation of the Procrastination Scale and the Irrational Procrastination Scale in P. Steel's Technique // Systems Psychology and Sociology. 2019. № 3 (31). P. 26–37. DOI 10.25688/2223-6872.2019.31.3.03

Klepikova Natal'ya Mikhaylovna, PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of social Psychology and Victimology at the Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia.

E-mail: *nataliaklepikova@yandex.ru*

Kormacheva Irina Nikolaevna, post-graduate student at the Department of General Psychology and History of Psychology at the Novosibirsk State Pedagogical University, Head of the Psychological Center «Iris», Novosibirsk, Russia.

E-mail: *irina@kormacheva.ru*

Введение

Проблема академической прокрастинации, или проблема откладывания выполнения учебных заданий на потом, является одной из самых обсуждаемых в России и за рубежом начиная с 70-х гг. XX в. [4; 5; 9 и др.]. Широкий масштаб публикационной активности в этом направлении, на наш взгляд, связан с характеристиками учебного процесса, позволяющими наблюдать негативное воздействие прокрастинации на социальное и субъективное благополучие человека. Однако в отечественных разработках по-прежнему остается неразрешенным важнейшее противоречие между исследовательским интересом, практической значимостью подобных сведений и отсутствием релевантного инструментария для измерения выраженности академической прокрастинации. Используемые методики либо измеряют общую прокрастинацию, либо косвенно касаются данного феномена в контексте изучения других проблем. С нашей точки зрения, необходимо конструирование авторских или адаптация зарекомендовавших себя шкал, опросников, диагностирующих прокрастинацию в учебной и трудовой деятельности [12; 18; 19; 21].

Многолетний опыт исследования прокрастинации отражен в работах Пирса Дэвида Гарета Стила (Piers David Gareth Steel). Его теория относится к современным метааналитическим исследованиям, отражает попытку интегрировать существующие взгляды на проблему прокрастинации и содержит в своей основе четыре теоретически значимые и эмпирически обоснованные модели.

1. Модель гиперболического дисконтирования Дж. Эйнсли, Н. Хэслэма, объясняющая поведение человека во время выполнения растянутых во времени задач. Человек отдает предпочтение делу и задаче, вознаграждение за которое будет небольшим, но быстрым, в то время как дело с более высоким вознаграждением, но отсроченное во времени, откладывается на потом. Приближение ко времени предполагаемого вознаграждения увеличивает значимость выполняемой задачи [13].

2. Теория ожиданий В. Врума, которая прогнозирует поведение человека относительно

краткосрочных дел. Приступая к выполнению задачи, человек оценивает следующие вероятности: достижение результата, получение вознаграждения, ценность вознаграждения. В случае, если хотя бы одна из вероятностей равна нулю, задача не будет выполняться или появится прокрастинация [24].

3. Теория перспектив Д. Канемана, А. Тверски, предсказывающая поведение в ситуации выбора из двух альтернатив, исход которых благоприятен, но связан с рисками. Исследователи утверждают, что выбираться будет та альтернатива, которая лучше соответствует реальной жизни человека, а не та, которая более оптимальна с точки зрения жизненного пути в целом [23].

4. Теория потребностей Д. Макклелланда [17], Дж. Долларда, Н. Миллера [14], согласно которой существуют потребности, побуждающие к действию, обеспечивающему удовлетворение и освобождение от их нехватки. Для П. Стила основной интерес в этой теории представляют идеи о градиенте подкрепления, обобщении стимула.

Синтезировав обозначенные выше теории, П. Стил выделил компоненты, влияющие на проявление прокрастинации: субъективная полезность того, на что человек готов затрачивать время; ожидаемый успех дела; ожидаемая ценность результата; перспектива получения вознаграждения; задержка в вознаграждении; срок вознаграждения; время в данный момент; количество ожидаемых бонусов; ожидаемый успех дела в перспективе времени; ожидаемая ценность в перспективе времени; чувствительность к отсрочке; контролируемая отсрочка (сознательное затягивание); неконтролируемая отсрочка (импульсивность, переключение на срочные дела и удовольствия); количество возможных неблагоприятных исходов; ожидаемый провал в перспективе времени; ожидаемые потери в перспективе времени. Проявление прокрастинации может быть вызвано как одним компонентом, так и их взаимодействием. Согласно этой теории, прокрастинация возникает в момент, когда человек, соизмеряя время, востребованное для выполнения задачи, осознает, что выгода/польза от ее выполнения будет невысока. Включение параметра «время» в модель исследования

прокрастинации делает ее динамичной и соотношенной с моментом принятия решения и выполнения действий.

Согласно представлениям П. Стила, прокрастинация является *иррациональным откладыванием задач или действий*. Под иррациональностью понимается *сознательное* действие, которое приводит к нежелательным негативным последствиям [22]. Внешне поведение может выглядеть как прокрастинация, однако не являться ею. П. Стил предлагает следующее определение: «прокрастинация — это предполагаемое действие, которое добровольно откладывается, несмотря на понимание, что подобная задержка не даст позитивного исхода» (здесь и далее перевод авторов) [22: с. 3]. Прокрастинация по большей части носит субъективный характер (внешний наблюдатель с малой долей вероятности может оценить, является ли поведение проявлением прокрастинации), поэтому П. Стил разрабатывает основывающиеся на субъективных ответах методики. В 2002 г. в диссертации «Измерение и природа прокрастинации» («The Measurement and Nature of Procrastination») предлагается шкала прокрастинации ПШ (PSI — Procrastination Scale Items, 29 пунктов). Сегодня методика широко используется в зарубежных исследованиях [15; 16; 22 и др.] и включает следующие элементы: конкретная задача; добровольное откладывание выполнения задачи; очевидные последствия откладывания и не-откладывания; осознание негативных для себя последствий откладывания.

Продолжая исследовать прокрастинацию, П. Стил приходит к выводу о возможности разработки шкалы, направленной на диагностику «чистой» прокрастинации, когда человек добровольно отступает от намеченного плана действий, хотя знает и понимает, что его ждут негативные последствия [20]. Создается шкала иррациональной прокрастинации ИПШ (IPS — Irrational Procrastination Scale, 9 пунктов). Шкала соответствует теоретическим представлениям автора и в эмпирических исследованиях показала более сильные взаимосвязи, чем аналогичные опросники с такими параметрами, как субъективное психологическое благополучие (поскольку прокрастинация по сути

своей дисфункциональна) и импульсивность. Разработанные П. Стилом шкалы исследуют прокрастинацию, высокий уровень выраженности которой подразумевает недовольство собой и негативно отражается на учебной и трудовой деятельности.

Целью эмпирического исследования явилась адаптация ПШ и ИПШ, сконструированных П. Стилом. В работе проверялись исследовательские гипотезы:

1. Ответы респондентов на утверждения шкал являются эмпирически проверенными и метрически анализируемыми индикаторами выраженности прокрастинации.

2. Шкалы характеризуются точностью измерений, устойчивостью, а также удовлетворительной одномоментной надежностью.

3. Шкалы являются валидным инструментом, характеризуются удовлетворительной конвергентной валидностью: итоговые баллы по шкалам могут коррелировать с показателями прокрастинации других шкал и опросников.

Работа выполнена в рамках системного подхода, являющегося одним из обоснований советской психологической науки и используемого до настоящего времени как в теоретических, так и в эмпирических исследованиях [11].

Методика

Участники исследования. Студенты очной и заочной форм обучения факультета психологии Новосибирского государственного педагогического университета ($n = 213$, возраст 18–48 лет; $M = 23,3$; $Med = 21$; $SD = 6,9$).

Процедура исследования. Работа осуществлена в 2015–2018 гг.

На первом этапе решены задачи профессионального перевода с английского языка на русский текста и инструкции методики; экспертной оценки адекватности перевода. После экспертизы перевода в ПШ оставлено 29 исходных утверждений, в ИПШ — 9 утверждений, как прямых, так и обратных по смыслу. Каждое утверждение может оцениваться по 5-балльной шкале Р. Лайкерта «Не согласен» (1), «Скорее нет» (2), «Иногда» (3),

«Скорее да» (4), «Согласен» (5). Респондентам предлагается следующая инструкция для выражения мнения: «Ниже представлен список утверждений. Пожалуйста, отметьте напротив каждого утверждения, насколько оно вас характеризует». Подсчет баллов производится путем сложения. Максимальный возможный балл по ПШ — 145, минимальный — 29, по ИПШ — 45 и 9.

На втором этапе посредством оценки дискриминативности (*коэффициент r -Пирсона с результирующим баллом*) и сложности (*индекс сложности U*) каждого утверждения отобраны качественные пункты в пилотажные версии методик ($n = 213$).

На третьем этапе оценена состоятельность шкал согласно требованиям к надежности и валидности [2: с. 150]. Задачи этапа: во-первых, оценка внутреннего постоянства шкал (одномоментная надежность (коэффициент α -Кронбаха), надежность равных частей теста (коэффициент r_t -Спирмена – Брауна); во-вторых, выявление устойчивости/неустойчивости шкал к повторному тестированию (ретестовая надежность (коэффициент ранговой корреляции r_s -Спирмена)); в-третьих, обоснование конструктивной валидности (корреляции со шкалами других методик).

На четвертом этапе после оценки нормальности распределения методики стандартизированы.

Методики. Шкала прокрастинации (ПШ) и шкала иррациональной прокрастинации (ИПШ) П. Стила; шкала общей прокрастинации С. Н. Лау в адаптации О. С. Виндекер, М. В. Останиной [4]; Мельбурнский опросник принятия решений Л. Манн в адаптации Т. В. Корниловой [7]; методика диагностики иррациональных установок А. Эллис в адаптации А. Г. Каменюкина, Д. В. Ковпака [6: с. 201–205]; методика исследования волевой организации личности А. А. Хохлова [8]; опросник мотивационной структуры личности В. Э. Мильмана [10].

Статистический анализ выполнен с использованием SPSS 22.0. Вероятность ошибки в результатах не превышает 5 %. Выводы основаны только на значимых результатах.

Результаты и их обсуждение

На первом этапе переведены и стилистически обработаны утверждения шкал. В результате отобрано 29 утверждений ПШ и 9 утверждений ИПШ, максимально соответствующих требованиям, представленным в работах А. Анастаси [1: с. 162–188], Л. Ф. Бурлачука [3 с. 151–167] и др. На втором этапе выявлено два утверждения ПШ, не обладающие значимой дискриминативной способностью (индекс дискриминативности ниже 0,2): (25) «If I decided not to study, I could immediately be doing more enjoyable activities» — «Если бы я решил прекратить обучение, я бы сразу занялся более интересными делами» и (29) «If I decided not to study, it would take some time to find better thing to do» — «Если бы я решил прекратить обучение, мне потребовалось бы некоторое время, чтобы найти другие занятия». Данные утверждения противоположны по смыслу на языке оригинала и выступают как прямое первое (25) и как обратное второе (29), однако после перевода на русский язык оба выступили как обратные, т. е. проявились как синонимичные. Недостаточная дискриминативность обусловлена семантической неточностью перевода лексических оборотов и небольшим несоответствием утверждений правилам русского языка. Утверждения переформулированы, перепроверены ($n = 213$) и включены в финальную версию шкалы; таким образом, в ПШ сохранены 29 базовых утверждений (табл. 1) в ИПШ 9 утверждений (см. табл. 2), обладающие значимой дискриминативной способностью.

На третьем этапе оценены надежность и валидность методик ($n = 213$). Для ПШ выявлен высокий уровень *одномоментной надежности* (коэффициент α -Кронбаха): $\alpha = 0,81$ при $p < 0,01$; для ИПШ выявлен средний уровень показателя: $\alpha = 0,363$ при $p < 0,01$. Проанализирована устойчивость результатов отдельных совокупностей утверждений шкал, *надежность равных частей теста* (коэффициент r_t — Спирмена – Брауна). ПШ ($P_1 = 15, P_2 = 14$): $r_t = 0,864$ при $p < 0,01$; ИПШ ($P_1 = 5, P_2 = 4$): $r_t = 0,621$ при $p < 0,01$. Показатели свидетельствуют о внутренней согласованности утверждений шкал. ПШ образована утверждениями, ответы на которые хорошо

Тест ПШ П. Стила с обозначением реверсных пунктов (R).
Данные о дискриминативности (r-Пирсона) утверждений ПШ П. Стила

№	Адаптированный перевод	r-Пирсона	№	Адаптированный перевод	r-Пирсона
1	Иногда я тяну с выполнением какого-либо дела, даже если это очень неразумно с моей стороны	0,580**	16	Часто я откладываю дело до тех пор, пока оно не начнет «давить» на меня	0,665**
2	Иногда вместо того, чтобы делать то, что необходимо, я начинаю заниматься посторонними делами	0,636**	17	Иногда я понимаю, что выполнил бы задачу лучше, если бы приступил к ней раньше	0,576**
3	Я часто жалею, что не начал делать что-либо раньше	0,599**	18	Иногда я слишком долго откладываю какую-либо задачу	0,733**
4	В моей жизни есть задачи и дела, которые я отложил, хотя знаю, что не должен был	0,594**	19	Иногда я затягиваю сроки сдачи работы	0,672**
5	Иногда в конце дня я понимаю, что мог бы провести время лучше	0,452**	20	Я часто жалею, что начал выполнять конкретную задачу слишком поздно	0,577**
6	Некоторые дела в моей жизни я откладываю слишком часто	0,673**	21	<i>Я делаю свою работу именно тогда, когда планировал ее сделать</i>	-0,274**
7	Моя жизнь была бы лучше, если бы я сделал все, что в свое время отложил на неопределенный срок	0,503**	22	<i>Когда у меня есть ответственная работа, я приступаю к ней как можно раньше</i>	-0,280**
8	Иногда я встречаюсь с неприятными последствиями того, что слишком долго медлил с чем-то	0,619**	23	<i>Чаще всего я организую свою работу так, чтобы в каждый конкретный момент заниматься тем, что актуально и важно</i>	-0,262**
9	<i>Если передо мной стоит крупная задача, я стараюсь приступить к ней как можно быстрее, прежде чем появится множество других мелких дел</i>	-0,298**	24	Я довольно легко отвлекаюсь, когда занимаюсь учебой	0,440**
10	<i>Я с умом трачу свое время</i>	-0,408**	25	Иногда я ловлю себя на том, что выполняю задания, которые намеревался сделать несколько дней назад	0,667**
11	<i>Я стараюсь делать все в те сроки, в которые необходимо успеть</i>	-0,389**	26	Иногда, когда я готовлюсь к занятиям, я отвлекаюсь на общение, игры или телевизор	0,535**
12	Иногда я ловлю себя на том, что делаю второстепенные дела, хотя у меня есть важные задачи	0,565**	27	Обычно я не сразу приступаю к заданию, которое получил	0,465**
13	Иногда при выполнении задачи я концентрируюсь на деталях и затягиваю с выполнением главного	0,509**	28	<i>Я часто сдаю задания на несколько дней раньше, чем должен</i>	-0,366**
14	Иногда я сдаю работу с большим опозданием	0,588**	29	<i>Когда я занят учебой, меня мало что способно отвлечь</i>	-0,345**
15	Иногда я ловлю себя на том, что занимаюсь посторонними делами в рабочее время	0,576**			

Примечание. Курсивом выделено обратное утверждение шкалы; ** — высокий уровень значимости ($p \leq 0,01$).

Тест ИПШ П. Стила с обозначением реверсных пунктов (R).
Данные о дискриминативности (*r*-Пирсона) утверждений ИПШ П. Стила

№	Адаптированный перевод	<i>r</i> -Пирсона
1	Иногда я тяну с выполнением какого-либо дела, даже если это очень неразумно с моей стороны	0,342**
2	<i>Я делаю все в те сроки, в которые необходимо успеть</i>	-0,245**
3	Я часто жалею, что не начал делать что-либо раньше	0,524**
4	В моей жизни есть задачи и дела, которые я отложил, хотя знаю, что не должен был	0,482**
5	<i>Если передо мной стоит крупная задача, я стараюсь приступить к ней как можно быстрее, прежде чем появится множество других мелких дел</i>	-0,237**
6	Иногда я встречаюсь с неприятными последствиями того, что слишком долго медлил с чем-то	0,360**
7	Иногда в конце дня я понимаю, что мог бы провести время лучше	0,282**
8	<i>Я с умом трачу свое время</i>	-0,379**
9	Иногда вместо того, чтобы делать то, что необходимо, я начинаю заниматься посторонними делами	0,443**

Примечание. Курсивом выделено обратное утверждение шкалы; ** — высокий уровень значимости ($p \leq 0,01$).

согласуются между собой, позволяя оценить прокрастинацию в учебной и трудовой деятельности. ИПШ, обладая внутренней согласованностью, направлена на оценку различных аспектов изучаемого феномена.

Устойчивость к повторному тестированию определялась с интервалом в три недели ($n = 125$). Шкалами продемонстрирован высокий уровень ретестовой надежности (коэффициент r_s -Спирмена): ПШ $r_s = 0,89$ при $p < 0,01$; ИПШ $r = 0,891$ при $p < 0,01$, — следовательно, прокрастинация может считаться относительно устойчивой характеристикой личности.

В качестве *конструктивной валидности* рассматривалась *валидность конвергентная* на основании корреляционного анализа результатов по ПШ и ИПШ с результатами следующих стандартизированных и адаптированных методик.

1. *Шкала общей прокрастинации К. Х. Лэйя* в адаптации О. С. Виндекер, М. В. Останиной диагностирует прокрастинацию (склонность откладывать дела на потом) как устойчивую диспозицию, негативно влияющую на успешность человека [4].

2. *Шкала прокрастинации Мельбурнского опросника принятия решений Л. Манна* в апробации Т. В. Корниловой оценивает тенденции к защитному избеганию, перекладыванию ответственности и рационализации сомнительных альтернатив [7].

3. *Методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса*, опубликованная А. Г. Каменюкиным, Д. В. Ковпаком, определяет наличие и выраженность иррациональных установок [6]. Выраженные иррациональные установки способствуют негативной интерпретации событий и отрицательно влияют на эмоциональное состояние человека. Согласно теории П. Стила, прокрастинация также иррациональна, дисфункциональна и негативно влияет на внутреннее состояние человека [22].

4. *Методика исследования волевой организации личности А. А. Хохлова* выявляет способность личности, осознанно чувствуя реальность, определять цель, путь и способ достижения. Методика выбрана нами для оценки конструктивной валидности, так как наиболее полно отражает компонент саморегуляции в учебной и трудовой деятельности [8].

5. *Опросник мотивационной структуры личности В. Э. Мильмана* исследует мотивационный и эмоциональный профили личности [10]. Теоретическая база этого опросника наиболее близка к идеям П. Стила, рассматривающего прокрастинацию в контексте мотивационной теории, многократно подчеркивающего связь феномена с эмоциональной сферой личности [22].

На основании близости, но не идентичности теоретических конструктов, заложенных в основу шкал и опросников (шкала общей

прокрастинации К. Х. Лэйя диагностирует прокрастинацию в различных областях жизни, шкала прокрастинации Мельбурнского опросника выявляет промедление в принятии решений, в то время как ПШ и ИПШ диагностируют прокрастинацию в работе и учебе), предполагалось существование взаимосвязей между ними. Гипотеза о конструктивной валидности нашла свое подтверждение, выявлены средние по силе связи между ПШ ($N = 29$) и шкалой общей прокрастинации К. Х. Лэйя ($r = 0,655, p < 0,0001$), шкалой прокрастинации Мельбурнского опросника принятия решения ($r = 0,602, p < 0,0001$). Аналогичные по силе связи демонстрирует ИПШ ($N = 9$) со шкалой общей прокрастинации К. Х. Лэйя ($r = 0,600, p < 0,0001$) и шкалой прокрастинации Мельбурнского опросника принятия решения ($r = 0,585, p < 0,0001$). Высокий показатель корреляции ($r = 0,923, p < 0,0001$) между ПШ и ИПШ свидетельствует о том, что они действительно исследуют один и тот же феномен.

Предположение о существовании иррациональной компоненты прокрастинации находит подтверждение при оценке конструктивной валидности. ПШ показывает обратные связи со шкалами методики диагностики иррациональных установок А. Эллиса: катастрофизация ($r = -0,173, p < 0,014$), долженствование в отношении себя ($r = -0,192, p < 0,006$), оценка фрустрационной толерантности ($r = -0,287, p < 0,0001$); ИПШ коррелирует со шкалами катастрофизация ($r = -0,194, p < 0,006$), долженствование в отношении себя ($r = -0,200, p < 0,004$), оценка фрустрационной толерантности ($r = -0,334, p < 0,000$), общая оценка степени рациональности мышления ($r = -0,180, p < 0,010$). Высокий уровень прокрастинации соотносится с выраженными иррациональными установками мышления, которые определяют низкую толерантность к фрустрирующим ситуациям, паническое отношение к неблагоприятным событиям, требовательное отношение к себе.

Допущение о том, что прокрастинация соотносится с дефицитом волевой сферы подтверждается взаимосвязями между ПШ и следующими шкалами методики исследования волевой организации личности А. А. Хохлова: ценностно-смысловая организация личности

($r = -0,385, p < 0,0001$), организация деятельности ($r = -0,384, p < 0,0001$), решительность ($r = -0,469, p < 0,0001$), настойчивость ($r = -0,675, p < 0,0001$), самообладание ($r = -0,403, p < 0,0001$), общий показатель, характеризующий волевою организацию личности ($r = -0,558, p < 0,0001$). Аналогичные взаимосвязи выявлены для ИПШ: ценностно-смысловая организация личности ($r = -0,390, p < 0,0001$), организация деятельности ($r = -0,339, p < 0,0001$), решительность ($r = -0,488, p < 0,0001$), настойчивость ($r = -0,644, p < 0,0001$), самообладание ($r = -0,409, p < 0,0001$), общий показатель, характеризующий волевою организацию личности ($r = -0,553, p < 0,0001$). Высокий уровень прокрастинации соответствует дефициту как отдельных волевых качеств, так и общей саморегуляции учебной деятельности. Выраженная прокрастинация будет указывать на неспособность осознанно, исходя из чувства реальности, определять цель и способ ее достижения.

При исследовании мотивационного аспекта прокрастинации установлено, что ПШ коррелирует с некоторыми шкалами мотивационного профиля опросника В. Э. Мильмана. Зафиксированы связи между прокрастинацией и мотивом поддержания жизнеобеспечения (а) во всех сферах жизнедеятельности (идеальное состояние — ИС: $r = -0,161, p < 0,022$), (реальное состояние — РС: $r = -0,271, p < 0,0001$), (б) в рабочей или учебной сфере (ИС: $r = 0,139, p < 0,048$), (РС: $r = -0,154, p < 0,028$); мотивом комфорта (а) во всех сферах жизнедеятельности (ИС: $r = 0,199, p < 0,005$), (б) в рабочей или учебной сфере (ИС: $r = 0,143, p < 0,042$); мотивом социального статуса (а) во всех сферах жизнедеятельности (РС: $r = -0,139, p < 0,048$), (б) в рабочей или учебной сфере (РС: $r = -0,314, p < 0,0001$); мотивом общения во всех сферах жизнедеятельности (РС: $r = 0,244, p < 0,0001$); мотивом общей активности в рабочей или учебной сфере (РС: $r = -0,223, p < 0,001$), мотив общественной полезности во всех сферах жизнедеятельности (РС: $r = -0,208, p < 0,003$). Прокрастинация соотносится со следующими компонентами эмоционального профиля личности: направленность на эмоциональные

переживания астенического типа ($r = 0,168$, $p < 0,017$), стенический тип переживания и поведения в состоянии фрустрации ($r = -0,197$, $p < 0,005$), астенический тип переживания фрустрации ($r = 0,225$, $p < 0,001$).

Похожая картина получена для ИПШ. Прокрастинация связана с мотивом поддержания жизнеобеспечения (а) во всех сферах жизнедеятельности (ИС: $r = -0,153$, $p < 0,029$), (РС: $r = -0,284$, $p < 0,0001$) (б) в рабочей или учебной сфере (ИС: $r = 0,156$, $p < 0,027$), (РС: $r = -0,156$, $p < 0,027$); мотивом комфорта во всех сферах жизнедеятельности (ИС: $r = 0,138$, $p < 0,050$); мотивом социального статуса в рабочей или учебной сфере (РС: $r = -0,296$, $p < 0,0001$); мотивом общения во всех сферах жизнедеятельности (РС: $r = 0,242$, $p < 0,001$); мотивом общей активности в рабочей или учебной сфере (РС: $r = -0,222$, $p < 0,001$); мотивом творческой активности в рабочей или учебной сфере (РС: $r = -0,138$, $p < 0,05$); мотивом общественной полезности во всех сферах жизнедеятельности (РС: $r = -0,226$, $p < 0,001$). Связи с компонентами эмоционального профиля воспроизводят представленные выше: прокрастинация соотносится с направленностью на эмоциональные переживания астенического типа ($r = 0,147$, $p < 0,037$), стеническим типом переживания и поведения в состоянии фрустрации ($r = -0,215$, $p < 0,002$), астеническим типом переживания фрустрации ($r = 0,238$, $p < 0,001$).

Прокрастинация связана с потребительскими и производительными мотивами, отличие заключается в направленности взаимосвязей. Высокий уровень прокрастинации соотносится со стремлением к обеспеченности материальных ресурсов в рабочей (учебной) сфере, т. е. потребностью иметь самые совершенные, удобные, надежные средства, приносящие максимальное удовольствие от использования. При этом реально ощущается дефицит этих материальных ресурсов во всех сферах жизнедеятельности, в том числе в учебной сфере, на фоне отсутствия желания прикладывать усилия для изменения ситуации. Выраженная прокрастинация связана с удовлетворенным мотивом общения, который, с точки зрения В. Э. Мильмана, реализует как цели сугубо потребительского характера, так и цели развития

и социальной интеграции. Высокая прокрастинация — это нереализованное стремление иметь власть, влияние, положение в обществе, нежелание приносить общественную пользу, вкладывать энергию и реализовываться в учебной деятельности (ИПШ связана с нежеланием реализовываться в творческой деятельности). В подтверждение теории П. Стила мы отмечаем, что эмоциональный фон при выраженной прокрастинации характеризуется склонностью к гомеостатическому комфорту, эмоциональным переживаниям гедонистического и пассивного типа, а также интолерантностью к фрустрациям.

На завершающем этапе распределение первичных баллов по обоим шкалам проверено на соответствие нормальному виду (λ -Колмогорова – Смирнова), различий не выявлено: $\lambda_{\text{пш}} = 0,038$ при $p = 0,200$, по $\lambda_{\text{ипш}} = 0,049$ при $p = 0,200$, — что позволило разработать стандартные нормы с опорой на показатели средних значений и стандартных отклонений (ПШ: Min. = 41, Max. = 145, $M = 94,892$, $\sigma = 21,946$; ИПШ: Min. = 11, Max. = 45, $M = 29,99$, $\sigma = 7,08$). Дифференциация выборки по полу и последующий сравнительный анализ не выявил значимых различий, потому предложены общие стандартные интервалы по шкалам.

Диапазон баллов по шкалам разделен на три интервала; респонденты, чьи баллы попадают в границы одного стандартного отклонения от среднего значения, имеют средний уровень выраженности прокрастинации. Соответственно, респонденты, чьи баллы за пределами этой границы, имеют низкий или высокий уровень прокрастинации.

Низкие значения (до 73 баллов ПШ, до 22 баллов ИПШ) — способность в первую очередь выполнить запланированные задачи, а затем заниматься другими делами.

Средние значения (от 74 до 117 баллов ПШ, от 23 до 37 баллов ИПШ) — способность адекватно распределять задачи и оценивать усилия, необходимые для их выполнения. Гибкость при распределении времени, в исключительных ситуациях дела могут быть отложены на потом.

Высокие значения (118 баллов и более ПШ, 38 баллов и более ИПШ) — выраженная прокрастинация. Выполнение задач откладывается на неопределенный срок.

Выводы

Осуществленное исследование показало, что все пункты шкалы прокрастинации и шкалы иррациональной прокрастинации П. Стила соответствуют требованиям, предъявляемым к дискриминативности, подтверждена надежность методик: обе шкалы согласованы, обладают высокой устойчивостью. Подтверждена гипотеза о конструктивной валидности: шкалы показали взаимосвязи со шкалой прокрастинации Мельбурнского опросника принятия решения Л. Манн, шкалой общей прокрастинации К. Х. Лэйя, шкалами методики диагностики иррациональных установок А. Эллиса, шкалами методики исследования волевой организации личности А.А. Хохлова, шкалами опросника мотивационной структуры личности В. Э. Мильмана. Разработаны стандартные нормы для шкалы прокрастинации и шкалы иррациональной прокрастинации П. Стила.

Русскоязычные версии шкал могут применяться как в групповом, так и в индивидуальном формате, для реализации эмпирических и прикладных исследований в общей, педагогической, социальной психологии и психологии развития.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. С точки зрения теории П. Стила прокрастинация — это предполагаемое действие, которое добровольно откладывается, несмотря на понимание, что подобная задержка не даст позитивного исхода.

2. Адаптированные шкалы прокрастинации П. Стила ориентированы на выявление уровня выраженности прокрастинации в сфере учебы и работы.

3. Ответы на утверждения подлежат метрическому анализу, могут считаться эмпирически проверенными индикаторами прокрастинации.

4. Шкалы характеризуются точностью измерений, устойчивостью, внутренней согласованностью.

5. Стандартные баллы определяют место респондента на континууме выраженности прокрастинации.

Заключение

Методики шкалы прокрастинации (Procrastination Scale Items, P. Steel, 2002) и шкалы иррациональной прокрастинации (Irrational Procrastination Scale, P. Steel, 2010) в адаптации Н. М. Клепиковой, И. Н. Кормачёвой являются валидными, характеризуются точностью измерений, внутренней согласованностью и высокой устойчивостью, позволяют адресно направить внимание специалистов на выраженность прокрастинации в рабочей и учебной сфере. Шкалы расширяют арсенал отечественных психодиагностических средств, отвечающих современным требованиям и новым возможностям, могут быть рекомендованы для использования в сфере психологического консультирования, психодиагностики, для повышения эффективности образовательного процесса.

Литература

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. СПб.: Питер, 2007. 688 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. СПб.: Питер, 2003. 351 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2007. 688 с.
4. Виндекер О. С., Оганина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Лай (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 1. С. 116–126.
5. Калинина Т. В., Кудачкин Д. А. Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник. 2016. № 11 (63). С. 58–61.
6. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2008. 224 с.
7. Корнилова Т. В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 31. С. 4.
8. Методика исследования волевой организации личности // Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8–11 кл. общеобразоват. учреждений / М. С. Гуткин, Г. Ф. Михальченко, А. В. Прудило и др.; под ред. С. Н. Чистяковой, Т. И. Шалавиной. М.: Просвещение, 2000. С. 175–182.

9. **Микляева А. В., Реброва Д. С., Савинская А. С.** Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 19. С. 59–66.
10. **Мильман В. Э.** Метод изучения мотивационной сферы личности // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: МГУ, 1990. С. 23–43.
11. **Рыжов Б. Н.** Системная психология. 2-е изд. М.: Т 8 Издательские технологии, 2017. 356 с.
12. **Чеврениди А. А.** Современные психологические исследования феномена прокрастинации // Экономическая психология: прошлое, настоящее, будущее. 2016. № 3–1. С. 283–287.
13. **Ainslie G., Haslam N.** Hyperbolic discounting / ed. by G. Loewenstein, J. Elster. New York: Russell Sage Foundation, 1992. P. 57–92.
14. **Dollard J., Miller N. E.** Personality and psychotherapy: An analysis in terms of learning, thinking, and culture. New York: McGraw-Hill. 1950. P. 34–56.
15. **Kandemir M., Palanci M.** Academic functional procrastination: Validity and reliability study // Procedia – Social and Behavioral Sciences 2014. Vol. 152. P. 194–198.
16. **Kiamarsia A., Abolghasemib A.** The relationship of procrastination and self-efficacy with Psychological vulnerability in students // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2014. Vol. 114. P. 858–862.
17. **McClelland D. C.** How motives, skills, and values determine what people do // American Psychologist. 1985. № 40. P. 812–825.
18. **Nguyen B., Steel P., Ferrari J.** Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination // International Journal of Selection and Assessment. 2013. 21. 10.1111/ijsa.12048.
19. **Steel P. & Ferrari J.** Sex, education and procrastination: an Epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample // European Journal of Personality. 2013. 27. 10.1002/per.1851.
20. **Steel P.** Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences. 2010. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886910000930> (дата обращения: 10.11.2017).
21. **Steel P., Klingsieck K.** Academic procrastination: psychological antecedents revisited // Australian Psychologist. 2016. 51. 36–46. 10.1111/ap.12173.
22. **Steel P. D. G.** The measurement and nature of procrastination. A thesis in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy. University of Minnesota, 2002. 219 p.
23. **Tversky A., Kahneman D.** Advances in prospect theory: Cumulative representation of uncertainty // Journal of Risk and Uncertainty. 1992. № 5. P. 297–323.
24. **Vroom V. H.** Work and motivation. New York: Wiley, 1964. 331 p.

References

1. **Anastazi A., Urbina S.** Psychological testing. Saint-Petersburg: Piter, 2007. 688 p.
2. **Burlachuk L. F.** Psychodiagnostics. Saint-Petersburg: Piter, 2003. 351 p.
3. **Burlachuk L. F.** Dictionary-reference psychodiagnostics. Saint-Petersburg: Piter, 2007. 688 p.
4. **Vindeker O. S., Ostanina M. V.** Formal and substantive analysis of the C. H. Lay's overall procrastination scale (on the student sample example) // Actual problems of psychological knowledge. 2014. № 1. P. 116–126.
5. **Kalinina T. V., Kudachkin D. A.** Current researches of procrastination // Volga Scientific Herald. 2016. № 11 (63). P. 58–61.
6. **Kamenyukin A. G., Kovpak D. V.** Antistress training. Saint-Petersburg: Peter, 2008. 224 p.
7. **Kornilova T. V.** Melbourne decision-making questionnaire: a Russian adaptation // Psychological studies. 2013. Vol. 6. № 31. P. 4.
8. The methodology of volitional organization of the individual // Your professional career: for 8–11 classes / M. S. Gutkin, G. F. Mikhal'chenko, A. V. Prudilo and etc.; ed. by S. N. Chistyakova, T. I. Shalavina. Moscow: Prosveshcheniye, 2000. P. 175–182.
9. **Miklyayeva A. V., Rebrova D. S., Savinskaya A. S.** Academic procrastination among students: the results of empirical research // News of the Irkutsk State University. Series: Psychology. 2017. Vol. 19. P. 59–66.
10. **Mil'man V. E.** The methodology of the individual's motivational sphere studying // The workshop book on psychodiagnostics. Psychodiagnostics of motivation and self-regulation. Moscow: MGU, 1990. P. 23–43.
11. **Ryzhov B. N.** System psychology. 2-nd ed. Moscow: T 8 Izdatelskiye tekhnologii, 2017. 356 p.

12. **Chevrenidi A. A.** Modern psychological research of the procrastination phenomenon // *Economic psychology: past, present, future*. 2016. № 3–1. P. 283–287.
13. **Ainslie G., Haslam N.** *Hyperbolic discounting* / ed. by G. Loewenstein, J. Elster. New York: Russell Sage Foundation, 1992. P. 57–92.
14. **Dollard J., Miller N. E.** *Personality and psychotherapy: An analysis in terms of learning, thinking, and culture*. New York: McGraw-Hill. 1950. P. 34–56.
15. **Kandemir M., Palanci M.** Academic functional procrastination: Validity and reliability study // *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 2014. Vol. 152. P. 194–198.
16. **Kiamarsia A., Abolghasemib A.** The relationship of procrastination and self-efficacy with Psychological vulnerability in students // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 114. P. 858–862.
17. **McClelland D. C.** How motives, skills, and values determine what people do // *American Psychologist*. 1985. № 40. P. 812–825.
18. **Nguyen B., Steel P., Ferrari J.** Procrastination’s impact in the workplace and the workplace’s impact on procrastination // *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. 21. 10.1111/ijsa.12048.
19. **Steel P. & Ferrari J.** Sex, education and procrastination: an Epidemiological study of procrastinators’ characteristics from a global sample // *European Journal of Personality*. 2013. 27. 10.1002/per.1851.
20. **Steel P.** Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // *Personality and Individual Differences*. 2010. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886910000930> (дата обращения: 10.11.2017).
21. **Steel P. Klingsieck K.** Academic procrastination: psychological antecedents revisited // *Australian Psychologist*. 2016. 51. 36–46. 10.1111/ap.12173.
22. **Steel P. D. G.** *The measurement and nature of procrastination. A thesis in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy*. University of Minnesota, 2002. 219 p.
23. **Tversky A., Kahneman D.** Advances in prospect theory: Cumulative representation of uncertainty // *Journal of Risk and Uncertainty*. 1992. № 5. P. 297–323.
24. **Vroom V. H.** *Work and motivation*. New York: Wiley, 1964. 331 p.