

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени М.В.ЛОМОНОСОВА

*На правах рукописи*

**Иванова Светлана Александровна**

**Особенности проявления склонности  
к откладыванию выполнения задач  
в различных видах профессиональной  
деятельности**

5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная  
эргономика (психологические науки)

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Москва – 2023

Работа подготовлена на кафедре психологии труда и инженерной психологии факультета психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова»

Научный руководитель: **Барабанщикова Валентина Владимировна** – доктор психологических наук, доцент, член-корреспондент РАО

Официальные  
оппоненты: **Сыманюк Эльвира Эвальдовна** – доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО; директор Уральского гуманитарного института ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина»

**Крюкова Татьяна Леонидовна** – доктор психологических наук, профессор; профессор кафедры общей и социальной психологии Института педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Костромской государственной академии наук имени Н.А. Некрасова»

**Занковский Анатолий Николаевич** – доктор психологических наук, доцент; заведующий лабораторией психологии труда, эргономики, инженерной и организационной психологии ФГБУН Институт психологии Российской академии наук

Защита состоится *26 декабря 2023* года в *14.00* на заседании диссертационного совета МГУ.053.1 Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова по адресу: 125009, г. Москва, ул. Моховая, д.11, строение 9, аудитория *102*.

e-mail: us@psy.msu.ru

С диссертацией можно ознакомиться в отделе диссертаций Научной библиотеки МГУ имени М.В.Ломоносова (г. Москва, Ломоносовский просп., д. 27); на портале <https://dissovet.msu.ru/dissertation/053.1/2804> и на сайте Научно-консультативного совета РАО и РПО (<http://psy-science-council.ru/dissertations/>).

Автореферат разослан \_\_\_\_\_ 2023 года.

Ученый секретарь  
диссертационного совета МГУ 053.1,  
кандидат психологических наук

А.А. Кисельников

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Высокая динамика изменений, низкая предсказуемость траектории развития социальных и экономических процессов, изменение характера и скорости коммуникаций – все это лишь небольшая часть характеристик состояния современного российского общества, которые коренным образом меняют условия функционирования организаций и отдельных профессионалов. Особое влияние на привычные формы и методы организации трудового процесса оказала ситуация, связанная с необходимостью подстраиваться к новым реалиям, в которых оказалось современное общество в связи с ковидными ограничениями<sup>1</sup>. Еще более серьезные вызовы появились с началом в стране специальной военной операции. Глобальные изменения коснулись всех отраслей народного хозяйства, в том числе сферы промышленности и военного сектора<sup>2</sup>.

В такой ситуации особое значение приобретает фактор времени, в первую очередь, скорость реагирования на происходящие изменения; и руководство организаций, хорошо понимая значимость эффективного использования временного ресурса, старается создать все возможные условия и дать своим сотрудникам инструменты, позволяющие обеспечить высокий уровень результативности их работы<sup>3</sup>. При этом упускаются из виду психологические особенности человека, препятствующие эффективному применению

---

<sup>1</sup> Зинченко, Ю.П. Осознанная саморегуляция как ресурс самоорганизации жизни и преодоления негативных эмоциональных состояний в период пандемии / Ю.П. Зинченко, В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко // Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 / Под ред. Ю. П. Зинченко. – М.: Издательство Московского университета, 2021. – С.133-164.; Крюкова, Т.Л. Совладание со стрессом в ситуации пандемии COVID-19 и самоизоляции / Т.Л. Крюкова, Е.А. Силина, А.М. Говоркова, О.А. Екимчик // Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 / под ред. Ю.П. Зинченко. – М.: Издательство Московского университета, 2021. – С.189-198.; Нестик, Т.А. Переживание эпидемиологической угрозы россиянами как социально-психологический феномен: результаты серии эмпирических исследований / Т.А. Нестик // Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия / Отв. ред. Т.А. Нестик, А.Л. Журавлев, А.Е. Воробьева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. – С. 19-125.

<sup>2</sup> Гладких, А.С. Экономика России в условиях специальной военной операции / А.С. Гладких, И.А. Филиппова // Вестник УГТУ. – 2023. – №2. – С.66-70.

<sup>3</sup> Джаппарова, Н.Л. Тайм-менеджмент как действенный инструмент эффективного управления временем успешного менеджера / Н.Л. Джаппарова // Вопросы студенческой науки. – 2020. – №2 (42). – С. 270-273.; Пелевин, Е.Е. Методы проектного менеджмента. Проектный менеджмент в кризисное время / Е.Е. Пелевин, М.Б. Цудиков // Известия ТулГУ. Технические науки. – 2022. – №9. – С. 182-190.

предложенных практических инструментов. Важное место среди подобных психологических факторов занимает склонность человека к откладыванию выполнения задач, или, используя зарубежную терминологию, склонность к прокрастинации (далее по тексту – склонность к откладыванию задач, склонность к откладыванию). Данная склонность представляет собой систематическое откладывание человеком на более поздний срок выполнения срочных и важных дел или принятия решений, которые осознаются им как таковые, что приводит к ухудшению ситуации или результата деятельности и сопровождается негативными эмоциональными переживаниями<sup>4</sup>. Учитывая большую распространенность данного явления в современном обществе, высокая степень выраженности проявления склонности у сотрудников, с одной стороны, представляет собой серьезную угрозу для результативности организации, с другой стороны, снижает удовлетворенность сотрудников своей профессиональной деятельностью, что, в конечном итоге, оказывает негативное влияние на психологическое благополучие профессионала<sup>5</sup>.

К настоящему моменту исследователями не сформирована единая точка зрения на психологическую природу прокрастинации, что не позволяет четко разграничить близкие по внешним, поведенческим проявлениям феномены.

В последнее время стало появляться все больше исследований, в которых склонность к откладыванию задач связывается с особенностями регуляторной сферы человека<sup>6</sup>. В этой связи большой интерес вызывают концепция

---

<sup>4</sup> Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel // *Psychological Bulletin*. – 2007. – Vol. 133. № 1. – P. 65-94.; Tuckman, B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale / B.W. Tuckman // *Educational and Psychological Measurement*. – 1991. – № 51. – P. 473-480.

<sup>5</sup> Киселева, М.А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности / М.А. Киселева // *Научно-практический журнал «Гуманизация образования»*. – 2014. – № 6. – С.68-73.

<sup>6</sup> Барабанщикова, В.В. Структурные особенности проявления склонности к прокрастинации у сотрудников российской организации / В.В. Барабанщикова, С.А. Иванова // *Экспериментальная психология*. – 2018. – Т. 11. – №2. – С.130-148.; Быкова, Д.В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга // *Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Международной научно-практической конференции*. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2013. – Т. 1. – С. 194-196.; Костромина, С.Н. Структурно-функциональная модель самоорганизации деятельности / С.Н. Костромина // *Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Социология*. – 2010. – № 4. – С. 153-160.

осознанной саморегуляции произвольной активности О.А. Конопкина и структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний А.Б. Леоновой, с точки зрения потенциальной возможности раскрытия механизма изучаемого явления<sup>7</sup>.

Кроме этого, недостаточно подробно изучены особенности проявления склонности среди категории взрослых работающих людей в России. Так, основная масса исследований была проведена на материале учебной деятельности на студенческой выборке.

Таким образом, высокий практический интерес со стороны современных организаций, наряду с недостаточной проработанностью данной темы на выборке профессионалов в России, повышает актуальность изучения склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) в рамках предметной области современной психологии труда.

**Цель исследования:** выявление психологических предикторов склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) и особенностей ее проявления в различных видах профессиональной деятельности.

**Объект исследования:** склонность к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у представителей различных видов профессиональной деятельности.

**Предмет исследования:** особенности проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у представителей различных видов профессиональной деятельности.

**Гипотезы:**

1. Существуют устойчивые психологические предикторы склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации), не зависящие от

---

<sup>7</sup> Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: ЛЕНАНД, 2011. – 320 с.; Моросанова, В.И. Регуляторные и личностные основы принятия решений: Монография / В.И. Моросанова, Т.А. Индина. – СПб., М.: Нестор-История, 2011. – 282 с.; Леонова, А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека / А.Б. Леонова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2007. – №1. – С. 87-103.

социально-демографических характеристик респондентов и их принадлежности к определенному виду профессиональной деятельности.

2. Существуют различия в выраженности проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у сотрудников, являющихся представителями различных видов профессиональной деятельности.
3. Склонность к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) вносит вклад в снижение удовлетворенности профессиональной деятельностью у профессионалов.

Основные задачи исследования:

1. Провести анализ отечественных и зарубежных теоретических подходов к изучению склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации), а также уточнить понятийный аппарат изучаемого феномена, в том числе в отношении взрослого работающего человека.
2. Выявить психологические предикторы проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) среди социально-демографических характеристик, личностных особенностей, особенностей интеллектуальной и мотивационной сфер, характеристик переживаемого профессионального стресса и стратегий его преодоления у профессионалов.
3. Разработать и обосновать модель, позволяющую прогнозировать уровень выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у профессионалов, а также определить характер взаимосвязи данной склонности с удовлетворенностью профессиональной деятельностью.
4. Выявить психологическую специфику проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) среди представителей различных видов профессиональной деятельности.
5. Выявить и проанализировать различия в удовлетворенности профессиональной деятельностью сотрудников с различным уровнем

выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации).

В качестве **теоретико-методологической основы исследования** выступили: положения психологической теории деятельности А.Н. Леонтьева; положения системно-деятельностного подхода Б.Ф. Ломова; подходы к изучению осознанной саморегуляции произвольной активности и состояний человека, отраженные в работах О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, Л.Г. Дикой, А.А. Обознова, В.А. Бодрова, А.О. Прохорова; структурно-интегративный подход к оценке и регуляции функциональных состояний человека А.Б. Леоновой; принципы психологического анализа профессиональной деятельности в различных видах труда Е.А. Климова и Е.М. Ивановой.

**Методы** исследования: сравнительный анализ результатов отечественных и зарубежных публикаций, посвященных изучаемому феномену; компьютеризированное тестирование респондентов с использованием психодиагностических методик: Шкала общей прокрастинации Б. Такмана, в адаптации Т.Л. Крюковой; методики «11 личностных факторов», «Тест интеллектуального потенциала», «Структура трудовой мотивации», разработанные под руководством А.Г. Шмелева; опросник «Индивидуальная диагностика и коррекция профессионального стресса» А.Б. Леоновой; методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла, в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой; Опросник компонентов удовлетворенности трудом Т.Ю. Ивановой, Е.И. Рассказовой, Е.Н. Осина; методика оценки субъективно важных характеристик деятельности Р. Хакмана и Г. Олдхэма, в русскоязычной адаптации А.Б. Леоновой, а также методы профессиографического анализа деятельности. Статистическая обработка полученных данных включает вычисление описательных статистик, применение непараметрических методов сравнения с использованием Н-критерия Краскела-Уоллеса, корреляционный анализ с подсчетом коэффициента корреляции Спирмена, включая построение корреляционных плеяд, регрессионный анализ,

метод моделирования структурными уравнениями (построение модели путей). Обработка осуществлялась при помощи статистического пакета IBM SPSS Statistics версия 22, IBM SPSS AMOS версия 19.

### **Научная новизна полученных результатов:**

1. Впервые обобщены критерии выделения склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации), позволяющие отделить данный феномен от других явлений, проявляющихся в поведении человека сходным образом и касающихся поведенческих, когнитивных, мотивационных и эмоциональных аспектов.

2. Впервые определено и теоретически обосновано избыточное феноменологическое поле психологических характеристик, потенциально связанных со склонностью к откладыванию выполнения задач (прокрастинацией), включающее в себя социально-демографические характеристики, личностные особенности, особенности мотивационной и интеллектуальной сферы, переживания профессионального стресса, преобладающих копинг-стратегий, а также удовлетворенность профессиональной деятельностью.

3. Теоретически обоснована и впервые апробирована модель, позволяющая прогнозировать уровень выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у профессионалов на основе значимых предикторов ее проявления, включающих в себя особенности переживания профессионального стресса и преобладающих копинг-стратегий совладания с ним. При этом установлено, что личностные особенности, особенности мотивационной и интеллектуальной сфер, социально-демографические характеристики не являются предикторами склонности к откладыванию выполнения задач, а снижение удовлетворенности профессиональной деятельностью является следствием проявления данной склонности.

4. Впервые определена профессиональная специфика проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у представителей различных видов профессиональной деятельности на примере

трех профессиональных групп, включающих в себя инженерно-производственные, финансово-экономические и военные профессии. Выявлены устойчивые связи склонности к откладыванию задач с уровнем выраженности профессионального стресса и неконструктивными копинг-стратегиями в исследуемой выборке, а также различия в симптомах профессионального стресса, характеризующие особенности его переживания представителями различных профессиональных групп.

**Теоретическая значимость результатов исследования** заключается в концептуализации понятия склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) в терминологическом поле теории осознанной саморегуляции произвольной активности человека О.А. Конопкина и структурно-интегративного подхода к оценке функциональных состояний А.Б. Леоновой, что позволило операционализировать его в модели структуры взаимосвязей психологических особенностей переживания профессионального стресса и предпочитаемых копинг-стратегий совладания с ним как предикторов проявления склонности у работающих специалистов, выделив профессионально специфичные предикторы для представителей различных видов труда.

**Практическая значимость результатов исследования** состоит в возможности их использования, в частности, регрессионной модели, в прогнозировании уровня выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) на основе оценки выявленных психологических предикторов, что позволяет определить уровень выраженности склонности у профессионалов косвенным путем, максимально избежав социальную желательность в ответах респондентов. В дальнейшем данные прогнозные значения склонности к откладыванию могут быть использованы при принятии кадровых решений в организации, в том числе расстановки на должности и распределении задач, формировании рабочих коллективов, расчета потенциальных рисков срыва сроков выполнения планов, а также полученные результаты могут учитываться при разработке программ обучения навыкам совладания со стрессовыми ситуациями в профессиональной деятельности.

**Достоверность и обоснованность полученных результатов** обеспечена детальной теоретической проработкой проблемы особенностей проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у профессионалов; разнообразием и взаимодополняемостью методов исследования и процедур обработки данных, подобранных с учетом цели и задач исследования. Объем выборки является репрезентативным, включает в себя 263 представителя трех профессиональных групп, что позволяет использовать разнообразные способы статистического анализа данных.

**Апробация результатов исследования.** Результаты обсуждались в лаборатории психологии труда МГУ имени М.В.Ломоносова (2019), на кафедре психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова (2023). Результаты исследования представлены на научных конференциях и конгрессах: XXXI Международном психологическом конгрессе (Иокогама, Япония, 2016); IV Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие» (Кострома, 2016); XVI Европейском психологическом конгрессе (Москва, 2019); Европейском конгрессе по психиатрии (Мадрид, Испания, 2020).

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Склонность к откладыванию выполнения задач (прокрастинация) может пониматься как добровольное, систематическое отсрочивание выполнения важных и срочных действий, осознаваемых человеком как важные и срочные, вопреки высокой личной заинтересованности в результате и несмотря на возникающие негативные эмоции, сопровождающие процесс откладывания.

2. Значимыми устойчивыми предикторами проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у профессионалов выступают следующие особенности регуляторной сферы человека: наличие выраженной хронической симптоматики профессионального стресса, а также предпочтение такой неконструктивной копинг-стратегии совладания с ним, как избегание.

3. Такие социально-демографические характеристики как пол, возраст, стаж работы, профессиональная принадлежность респондентов, а также их личностные особенности, особенности мотивационной сферы и интеллектуальные способности не являются предикторами проявления склонности к откладыванию задач в изучаемой выборке.

4. Наряду с предпочтением копинг-стратегии избегания в качестве устойчивого предиктора проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации), существуют профессионально обусловленные предикторы из числа симптомов профессионального стресса у представителей различных видов профессиональной деятельности: для представителей военных и инженерно-производственных профессий – астенические проявления; для представителей финансово-экономических профессий – агрессивные реакции как типичная форма реагирования на стресс.

5. Склонность к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у профессионалов снижает уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа включает в себя введение, 4 главы, заключение, список литературы, 5 приложений. Диссертация изложения на 173 страницах, основной текст составляет 160 страниц. В работе содержится 16 рисунков и 38 таблиц. Список использованной литературы включает 237 источников, в том числе 96 на иностранных языках.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во **Введении** обосновывается актуальность предложенной темы; определяется основная цель; обозначаются объект, предмет, гипотезы и задачи исследования; раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость; формулируются положения, выносимые на защиту.

**Глава 1. «Психологические аспекты проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) в профессиональной среде»** содержит 5 разделов и посвящена теоретическому обзору отечественных

и зарубежных исследований склонности к откладыванию выполнения задач в различных сферах жизнедеятельности человека.

**Раздел 1.1. «Содержание понятия «склонность к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)», его отличие от явлений подобного рода»** включает в себя обзор подходов к определению понятия «склонность к откладыванию выполнения задач (прокрастинация)»; выделение критериев, позволяющих отделить его от явлений, которые сходным образом проявляются в поведении человека<sup>8</sup>, а также определение на основе данных критериев изучаемого феномена, который понимается как добровольное, систематическое отсрочивание выполнения важных и срочных действий, осознаваемых человеком как таковые, вопреки высокой личной заинтересованности в результате и несмотря на возникающие негативные эмоции, сопровождающие процесс откладывания.

**В разделе 1.2. «Различные взгляды на природу склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) в отечественных и зарубежных исследованиях»** рассмотрены научные взгляды на механизмы проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации), основанные на различных концептуальных подходах<sup>9</sup>.

**Параграф 1.2.1. «Изучение предикторов и механизмов проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)»** содержит обзор исследований, посвященных изучению предикторов склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) и механизмов ее проявления,

---

<sup>8</sup> Chowdhury, S.F. A critique of the construct validity of active procrastination / S.F. Chowdhury, T.A. Pychyl // *Personality and Individual Differences*. – 2018. – V. 120. – P. 7-12.; Chu, A.H.C. Rethinking procrastination: positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance / A.H.C. Chu, J.N. Choi // *The journal of social psychology*. – 2005. – № 145(3). – P. 245-264.; Ferrari, J.R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown. – N. Y.: Plenum Press, 1995. – 268 p.; Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel // *Psychological Bulletin*. – 2007. – Vol. 133. № 1. – P. 65-94.

<sup>9</sup> Ferrari, J.R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown. – N. Y.: Plenum Press, 1995. – 268 p.; Sirois, F.M. Procrastination, health, and well-being / F.M. Sirois, T.A. Pychyl. – UK.: Academic Press, 2016. – 271 p.; Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel // *Psychological Bulletin*. – 2007. – Vol. 133. № 1. – P. 65-94.

среди которых выделяют внутренние и внешние по отношению к человеку факторы, оказывающие влияние на проявление данного феномена.

Приведен анализ исследований, рассматривающих характер связи склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) с личностными особенностями человека: работы, опирающиеся на пятифакторную модель личности «Big Five», модель «Темная триада», 16-факторную модель личности Р. Кеттела, а также работы, посвященные изучению роли такой личностной черты как перфекционизм<sup>10</sup>.

Рассмотрены исследования, направленные на изучение роли мотивационной сферы личности в обусловливании склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) с точки зрения ее процессуальных и содержательных моментов<sup>11</sup>.

Приведен анализ подходов к изучению когнитивных аспектов проявления склонности к откладыванию выполнения задач<sup>12</sup>, а также исследовательских работ, посвященных изучению связи склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) и различных аспектов саморегуляции человека, в том числе роли стресса и копинг стратегий в проявлении склонности<sup>13</sup>. Обоснована

---

<sup>10</sup> Гараян, Н.Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н.Г. Гараян, Д.А. Андрусенко, И.Д. Хломов // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 1. – С. 72-81.; Ясная, В.А. Особенности временной перспективы при различных уровнях перфекционизма / В.А. Ясная, О.В. Митина // Научные материалы V съезда российского психологического общества. Москва. – 2012. – С. 231-232.; Briki, W. Trait self-control: Why people with a higher approach (avoidance) temperament can experience higher (lower) subjective wellbeing / W. Briki // Personality and individual differences. – 2018. – V. 120. – P. 112-117.

<sup>11</sup> Митина, Л.М. Смысложизненные ориентации субъектов образования в условиях радикальных социокультурных и технологических перемен / Л.М. Митина // психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – № 1. – С. 108-112.; Ferrari, J.R. Procrastination: Different time orientations reflect different motives / J.F. Ferrari, J.F. Diaz-Moralez // Journal of research in Personality. – 2007. – № 41. – P. 707-714.; Steel, P. Integrating theories of motivation / P. Steel, C.J. Konig // Academy of management review. – 2006. – № 31 (4). – P. 889-913.

<sup>12</sup> Слободянюк, М.С. Феномен прокрастинации: теоретическое обоснование, анализ исследований и влияние на человека / М.С. Слободянюк, С.В. Чабаненко // Научные известия. – 2022. – №26. – С. 124-126.; Сманов, Д.А. Когнитивный компонент в структуре прокрастинации: особенности и смежные понятия / Д.А. Сманов // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2022. – № 4 (39). – С. 395-408.

<sup>13</sup> Beheshtifar, M. The survey of relationship between employees procrastination and their job stress / M. Beheshtifar, M.N. Moghadam, H. Hossenifar // Applied mathematics and engineering, management and technology. – 2014. – № 2 (2). P. 9-17.; Sirois, F.M. Procrastination and stress: exploring the role of self-compassion / F.M. Sirois // Self and Identity. – 2014. – № 13(2). – P. 128-145.

возможность рассмотрения склонности к откладыванию выполнения задач с позиций концепции осознанной саморегуляции произвольной активности человека О.А. Конопкина.

**Параграф 1.2.2.** «Влияние ситуативных факторов на проявление склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)» посвящен изучению влияния условий выполнения задач, а также их содержательных характеристик на проявление склонности к откладыванию<sup>14</sup>.

**В параграфе 1.2.3.** «Особенности проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации), обусловленные различными социально-демографическими характеристиками» рассмотрены исследования, направленные на выявление связи склонности к откладыванию выполнения задач с социально-демографическими характеристиками, среди которых: пол, возраст, стаж работы и уровень образования<sup>15</sup>.

**Раздел 1.3.** «Последствия проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)» включает обзор работ, посвященных изучению последствий проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации), отражающихся на различных сферах человеческой жизнедеятельности, результаты которых подтверждают ее негативное влияние на результативность деятельности, физическое здоровье, удовлетворенность профессиональной деятельностью и психологическое благополучие человека<sup>16</sup>.

**В разделе 1.4.** «Склонность к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) в различных сферах человеческой деятельности. Особенности ее проявления в профессиональной среде» представлен

---

<sup>14</sup> Chernwan, C. Understanding non-work presenteeism: Relationships between emotional intelligence, boredom, procrastination and job stress / C. Chernwan, L.A. Downey // *Personality and Individual Differences*. – 2014. – V. 65. – P. 86-90.; Deniz, M.N. An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence / M.N. Deniz, Z. Tras, D. Aydogan // *Educational Sciences Theory and Practice*. – 2009. – № 9 (2). – P. 623-632.

<sup>15</sup> Журавлева, Е.В. Изучение особенностей взаимосвязи личностного конструкта прокрастинации с демографическими факторами / Е.В. Журавлева, А.А. Журавлев // *East European Scientific Journal*. – 2020. – № 5 (57). – P. 40-44.; Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel // *Psychological Bulletin*. – 2007. – Vol.133. № 1. – P. 65-94.

<sup>16</sup> Ершова, Р.В. Исследование взаимосвязи прокрастинации в области здоровьесбережения и психологического благополучия личности / Р.В. Ершова, Л.Ф. Бородина // *Вестник Вятского государственного университета*. – 2022. – № 1 (143). – С. 109-118.

теоретический анализ исследований, посвященных изучению особенностей проявления склонности к откладыванию задач в учебной и профессиональной деятельности, отдельно рассмотрены профессионально специфичные аспекты изучаемого феномена<sup>17</sup>.

**Раздел 1.5. «Обобщающие выводы по результатам теоретического анализа исследований склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации), проведенного в Главе 1»** представляет собой обобщение результатов теоретического анализа исследований, позволяющее определить избыточное феноменологическое поле психологических характеристик, потенциально связанных со склонностью к откладыванию выполнения задач у профессионалов, в том числе социально-демографические характеристики, личностные особенности, особенности мотивационной и интеллектуальной сфер личности, особенности переживания стресса и предпочитаемых копинг-стратегий совладания с ним, а также удовлетворенность трудом.

**Глава 2. «Организация эмпирического исследования»** включает в себя 4 раздела и посвящена описанию выборки и организации эмпирической части исследования.

В разделе **2.1. «Постановка проблемы, целей, задач и гипотез исследования»** сформулирована проблема исследования, а также цель, задачи и гипотезы.

**Раздел 2.2. «Процедуры обработки и схема анализа данных»** посвящен пошаговому описанию хода исследования, включая описание процедуры сбора первичных данных; первичного этапа исследования, заключающегося в предварительном отсеиве результатов тех обследуемых, которые получили высокие значения по шкале социальной желательности, что сократило итоговую

---

<sup>17</sup> Барабанщикова, В.В. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп / В.В. Барабанщикова, Е.О. Каминская // Национальный психологический журнал. – 2013. – № 2(10). – С. 43–51.; Барабанщикова, В.В. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности / В.В. Барабанщикова, Г.И. Марусанова // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 1. – С. 130-140.; Болотова, А.К. Временные перспективы и феномен прокрастинации в профессиональной деятельности / А.К. Болотова, А.К. Захарова // Cross-Cultural Studies. Education and Science. – 2022. – V. 7. – №3. – С. 90-97.

выборку на 56 человек, а также описание *этапов основного исследования* и методов статистической обработки данных.

Материалы **раздела 2.3. «Профессионально-демографические характеристики обследуемых»** посвящены описанию выборки исследования, которая включала 263 человека, в том числе 145 мужчин и 118 женщин. Средний возраст обследуемых составил 38 лет ( $\pm 11$  лет), средний стаж работы - 16 лет 9 месяцев ( $\pm 10$  лет). В исследуемой выборке 108 человек занимали руководящие должности, 155 человек находились на должностях исполнителей. Респонденты являлись сотрудниками промышленного предприятия и аппарата управления государственного силового ведомства и были сгруппированы в три профессиональные группы в зависимости от ряда объединяющих их характеристик, в первую очередь, предмета труда: представители инженерно-производственной группы профессий (112 человек); профессий финансово-экономической направленности (96 человек); военнослужащие (55 человек).

**Раздел 2.4. «Психодиагностические методики и показатели»** посвящен обоснованию психодиагностических инструментов, используемых в исследовании, а также описанию методик исследования.

**Глава 3. «Психологические предикторы проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у профессионалов»** состоит из 5 разделов, представляющих результаты эмпирического исследования, направленного на выявление психологических предикторов проявления склонности к откладыванию выполнения задач у профессионалов.

В **разделе 3.1. «Психологические особенности сотрудников с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)»** представлено содержательное описание психологических особенностей трех групп, выделенных в зависимости от уровня выраженности склонности к откладыванию задач (Таблица 1), с точки зрения различий в социально-демографических характеристиках, особенностях личностной и мотивационной сфер, интеллектуальных способностях,

особенностях регуляторной сферы и удовлетворенности профессиональной деятельностью.

**Таблица 1.**

Социально-демографические характеристики групп сотрудников с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию

Группа	Пол, чел./%		Возраст, лет.				Стаж работы общий, мес.				Категория должности, чел./%	
	Муж	Жен	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD	Руководитель	Специалист
<b>1 группа N=26</b>	17	9	26	56	40	8	49	419	226	105	11	15
	65%	35%									42%	58%
<b>2 группа N=193</b>	100	93	19	64	39	10	1	503	204	131	85	108
	52%	48%									44%	56%
<b>3 группа N=44</b>	17	27	26	56	40	8	3	348	154	113	11	33
	39%	61%									25%	75%

**Параграф 3.1.1.** «Различия в социально-демографических характеристиках респондентов с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)» посвящен описанию результатов сравнения групп с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию задач, показавших отсутствие значимых различий по таким характеристикам, как средний возраст и средний стаж работы респондентов. Кроме этого, не выявлено значимых различий в уровне выраженности склонности к откладыванию задач среди респондентов мужского и женского пола, а также среди руководителей и исполнителей. Не различаются по уровню выраженности склонности представители различных профессиональных групп.

**Параграф 3.1.2.** «Различия в личностных особенностях и интеллектуальных способностях респондентов с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)» содержит результаты сравнительного анализа групп с разным уровнем выраженности склонности к откладыванию задач, с точки зрения

различий в личных особенностях и особенностях интеллектуальной сферы, который показал отсутствие значимых различий по данным параметрам.

**В параграфе 3.1.3.** «Различия в специфике мотивационной сферы в группах с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)» рассмотрены различия в особенностях мотивационной сферы респондентов из трех групп, которые касаются таких преобладающих мотивов профессиональной деятельности как «здоровье» и «руководство», что говорит о том, что для респондентов с высоким уровнем выраженности склонности свойственны ориентация на сохранение своих энергетических ресурсов и отсутствие желания брать на себя функционал руководителя.

**Параграф 3.1.4.** «Различия в уровне переживания и качественных характеристиках профессионального стресса в группах с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)» посвящен описанию различий в особенностях переживания профессионального стресса между тремя выделенными группами. Так, результаты показали значимые различия по ряду оцениваемых параметров (Таблица 2), а также наличие более выраженной стрессовой симптоматики в группе с высоким уровнем склонности, в том числе в отношении таких симптомов острого стресса, как физиологический дискомфорт, эмоциональная напряженность и общее самочувствие; а также симптомов хронического стресса, среди которых: тревога, агрессия, депрессивные проявления и астения.

Таблица 2.

Результаты сравнения трех групп по уровню выраженности и специфике  
стрессового синдрома

Синдром стресса	Н-критерий Краскела- Уоллеса		1 группа - Низкая склонность			2 группа - Средняя склонность			3 группа - Высокая склонность		
	Хи- квадрат	p	Ср. ранг	М	SD	Ср. ранг	М	SD	Ср. ранг	М	SD
TV0 Общий индекс стресса	28,718	0,001	86,56	44,5	4,0	126,86	47,0	4,2	181,39	51,1	6,1
TV4 Переживание острого стресса	17,043	0,001	98,9	47,2	3,4	127,65	48,2	3,1	170,65	51,8	6,6
TV41 Физиологический дискомфорт	16,170	0,001	121,92	43,8	2,3	127,91	43,9	1,9	155,88	46,1	5,4
TV43 Эмоциональная напряженность	21,293	0,001	113,19	41,5	2,6	125,91	42,2	3,6	169,84	45,8	6,6
TV46 Общее самочувствие	22,931	0,001	78,63	51,8	10,6	130,99	59,0	8,9	167,94	64,3	11,1
TV5 Переживание хронического стресса	30,716	0,001	74,87	40,8	4,2	129,33	43,9	4,7	177,49	48,3	7,2
TV51 Тревога	12,996	0,001	96,54	45,5	6,8	129,92	47,9	6,1	162,06	51,2	7,7
TV52 Агрессия	21,819	0,001	79,13	38,2	5,5	131,68	41,4	5,3	164,65	45	7,5
TV53 Депрессия	24,365	0,001	81,04	43,9	4,1	130,11	47,7	6,2	170,41	51,9	8,2
TV54 Астения	37,833	0,001	76,63	39,9	3,0	127,55	42,6	4,3	184,23	48,6	8,7

	- низкий уровень		- выраженный уровень
	- умеренный уровень		- высокий уровень

Значимые различия также получены в специфике последствий переживания профессионального стресса в группах с разным уровнем выраженности склонности к откладыванию задач (Таблица 3). Так, в группе респондентов с высоким уровнем склонности более выражено проявляются признаки синдрома «выгорания», невротические реакции, а также поведенческие риск-факторы.

Таблица 3.

Результаты сравнения трех групп по специфике последствий переживания стресса

Последствия переживания стресса	Н-критерий Краскела-Уоллеса		1 группа - Низкая склонность			2 группа - Средняя склонность			3 группа - Высокая склонность		
	Хи-кв.	p	Ср. ранг	М	SD	Ср. ранг	М	SD	Ср. ранг	М	SD
TV6 Личностные и поведенческие деформации	20,068	0,001	94,79	41,0	2,3	127,56	43,0	5,0	173,44	46,5	5,8
TV62 Признаки синдрома "выгорания"	22,214	0,001	102,5	44,2	3,5	125,77	46,1	5,7	176,76	50,6	7,0
TV63 Невротические реакции	11,581	0,001	10,9	41,2	2,8	129,82	43,4	5,1	159,95	46,5	7,6
TV64 Поведенческие риск-факторы	22,879	0,001	99,73	40,9	2,9	126,08	42,8	5,4	177,02	46,9	6,5

 - умеренный уровень

 - выраженный уровень

В параграфе 3.1.5. «Различия в предпочитаемых копинг-стратегиях в группах с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию задач (прокрастинации)» показано, что наиболее выраженные различия в группах с разным уровнем склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) касаются таких стратегий, как избегание (Хи-квадрат=43,020,  $p=0,001$ ) и агрессивные действия (Хи-квадрат=23,039,  $p=0,001$ ), которые являются более предпочитаемыми в группе с высоким уровнем склонности.

В параграфе 3.1.6. «Различия в уровне удовлетворенности трудом и заинтересованности в работе в группах с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)» представлена специфика удовлетворенности профессиональной деятельностью, как в целом, так и отдельными ее аспектами, в группах респондентов с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию (Таблица 4), которая ниже среди респондентов с высокой склонностью к откладыванию.

Таблица 4.

Результаты сравнения трех групп по уровню удовлетворенности трудом

Параметр	Н-крит. Краскела-Уоллеса		1 группа - Низкая склонность			2 группа - Средняя склонность			3 группа - Высокая склонность		
	Хи-кв.	p	Ср. ранг	M	SD	Ср. ранг	M	SD	Ср. ранг	M	SD
Удовлетворенность организацией	21,784	0,001	189,48	6,5	1,2	130,9	5,4	1,6	102,86	4,6	2,2
Удовлетворенность коллективом	14,858	0,001	182,33	6,5	1,5	129,28	5,3	1,8	114,17	4,9	1,7
Удовлетворенность процессом и содержанием работы	23,916	0,001	186,25	6,5	1,3	132,99	5,4	1,7	110,05	4,4	1,9
Удовлетворенность стабильностью занятости	19,812	0,001	186,0	6,6	1,4	131,3	5,3	1,7	103,18	4,4	2,3
Удовлетворенность руководством	16,093	0,001	178,85	6,5	1,6	132,1	5,4	1,8	103,89	4,6	2,0
TV2 Субъективная оценка проф. ситуации	20,577	0,001	81,38	52,1	6,8	130,99	56,6	6,6	166,35	59,9	8,0
TV21 Разнообразие задач	15,928	0,001	109,87	52,7	8,5	125,87	54,5	8,0	171,97	59,6	9,2
TV22 Сложность задач	5,811	0,001	104,04	54,9	10,3	131,91	58,9	10,7	148,93	61,6	10,9
TV23 Значимость задач	25,014	0,001	67,73	43,0	7,0	134,38	50,3	8,3	159,55	53,3	9,5
TV33 Обратная связь	21,990	0,001	91,85	42,3	8,4	127,78	47,4	9,1	174,25	53,3	10,2

 - умеренный уровень  - выраженный уровень  - высокий уровень

Также значимые различия получены в уровне потенциальной мотивации сотрудников (Хи-квадрат=21,581, p=0,001), являющейся одним из показателей, характеризующим стремление сотрудников продолжить работу на занимаемом месте. Так, наиболее низкие значения данного показателя наблюдаются в группе с высоким уровнем выраженности склонности.

**Раздел 3.2. «Особенности взаимосвязей психологических особенностей сотрудников с уровнем выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)»** посвящен описанию характера взаимосвязей склонности к откладыванию задач с рядом психологических параметров, выявленных с помощью процедуры корреляционного анализа.

Согласно полученным результатам, показана взаимосвязь склонности к откладыванию с рядом особенностей регуляторной сферы респондентов. При этом не установлено взаимосвязи данного феномена с социально-демографическими характеристиками, личностными особенностями, а также спецификой интеллектуальной сферы. Кроме этого, показано наличие взаимосвязи склонности к откладыванию задач с различными аспектами удовлетворенности профессиональной деятельностью и таким профессиональным мотивом как стремление к руководству.

В Разделе 3.3. «Психологические предикторы склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)» представлены результаты регрессионного анализа, посредством которого выделены значимые предикторы склонности к откладыванию задач у профессионалов. Полученная модель позволяет описать 35,7% изменчивости изучаемой переменной влиянием пяти предикторов: уровень выраженности такого симптома хронического стресса как астения, склонность к использованию копинг-стратегии избегания, уровень удовлетворенности значимостью выполняемых задач, склонность к агрессивным действиям как стратегия совладания со стрессом, а также выраженность такого последствия переживания профессионального стресса, как склонность к поведенческим риск-факторам (Таблица 5).

Таблица 5.

Регрессионная модель зависимости склонности к откладыванию задач

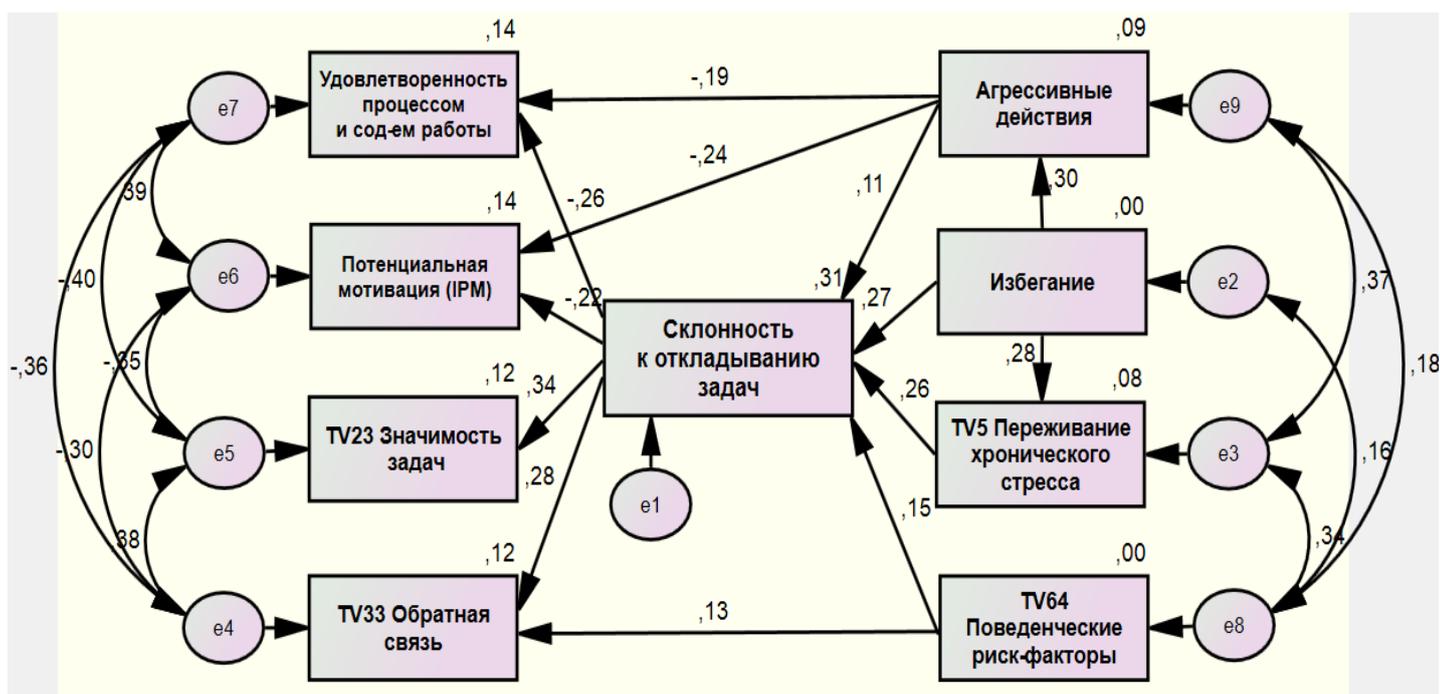
Шаг	Показатель	Скорректированный R <sup>2</sup> (нарастающим итогом)
1	TV54 Астения	0,209
2	TV54 Астения, Избегание	0,283
3	TV54 Астения, Избегание, TV23 Значимость задач	0,323
4	TV54 Астения, Избегание, TV23 Значимость задач, Агрессивные действия	0,343
5	TV54 Астения, Избегание, TV23 Значимость задач, Агрессивные действия, TV64 Поведенческие риск-факторы	0,357

Полученные результаты позволили построить регрессионное уравнение, позволяющее рассчитать прогнозное значение уровня выраженности проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации), на основании измеренных значений пяти полученных параметров:

***Склонность к откладыванию задач = - 2,686 + 0,077 x TV54 Астенция + 0,193 x Избегание + 0,038 x TV23 Значимость задач + 0,121 x Агрессивные действия + 0,037 x TV64 Поведенческие риск факторы.***

Устойчивость полученной регрессионной модели, ее прогностические возможности проверены на различных частях выборки, а также с привлечением дополнительного количества респондентов (58 чел.), в отношении которых сравнивались фактические и прогнозные значения, рассчитанные с использованием регрессионного уравнения. Результаты сравнения показали отсутствие значимых различий между фактическим и расчетным уровнями выраженности склонности к откладыванию ( $Z = -1,360$ ;  $p = 0,174$ ), что позволяет предположить прогностическую ценность построенной регрессионной модели для предсказания вероятностного уровня выраженности склонности к откладыванию задач на основе выделенных психологических предикторов.

**Раздел 3.4. «Модель взаимосвязи психологических особенностей сотрудников с уровнем выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)»** посвящен описанию результатов, полученных при построении модели путей (Рис. 1), отражающей взаимосвязь психологических особенностей сотрудников с уровнем выраженности проявлений склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации), которая позволила выделить предикторы и следствия ее проявления.



**Рис.1. Модель взаимосвязей психологических особенностей сотрудников с уровнем выраженности склонности к откладыванию задач.**

Полученная модель может быть признана правдоподобной альтернативой изучаемой взаимосвязи ввиду ее хорошей согласованности с исходными данными (Хи-квадрат/df=1,574;  $p=0,084$ ; RMSEA=0,047; CFI=0,985; NFI=0,963; GFI=0,986; AGFI=0,944).

В разделе 3.5. «Основные выводы по Главе 3: психологические предикторы проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у профессионалов» представлены основные выводы, полученные в Главе 3, в первую очередь, касающиеся выявленных психологических предикторов проявления склонности к откладыванию задач среди профессионалов.

Глава 4. «Особенности проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у представителей различных профессиональных групп» посвящена описанию особенностей проявления склонности к откладыванию задач у профессионалов, являющихся представителями различных видов профессиональной деятельности, на примере

трех профессиональных групп, в том числе инженерно-производственных, финансово-экономических и военных профессий.

В разделе 4.1. «Психологические особенности представителей различных профессиональных групп с разным уровнем склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)» представлены описания различий, которые получены по блоками изучаемых параметров между респондентами, являющимися представителями трех профессиональных групп, демонстрирующих разный уровень выраженности склонности к откладыванию задач, которые по данным критериям были разделены на несколько подгрупп (Таблица 6).

**Таблица 6.**

Разделение выборки на подгруппы (количество респондентов)

<b>Параметры</b>	<b>Военные профессии</b>	<b>Инженерно-производственные профессии</b>	<b>Финансово-экономические профессии</b>
Высокий уровень выраженности склонности, чел.	11	17	16
Средний и низкий уровень выраженности склонности, чел.	44	95	80

Проведенный анализ показал наличие значимых различий в специфике переживания профессионального стресса, оценке профессиональной ситуации и удовлетворенности профессиональной деятельностью в группах представителей военных, инженерно-производственных и финансово-экономических профессий с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию задач.

Так, наиболее высокий уровень профессионального стресса характерен для представителей инженерно-производственных и финансово-экономических профессий с высоким уровнем выраженности склонности к откладыванию, при этом стрессовая симптоматика внутри групп различается.

Также показано, что для всех профессионалов с высоким уровнем выраженности склонности к откладыванию наиболее часто используемой копинг-стратегией является стратегия избегания. Кроме этого, для инженерно-

производственных и финансово-экономических профессий, помимо избегания, также характерно использование стратегии агрессивных действий.

Оценка профессиональной ситуации и удовлетворенность деятельностью также имеют ряд особенностей, специфичных для выделенных подгрупп. Так, наибольший уровень удовлетворенности работой в организации показали респонденты, относящиеся к группе военнослужащих с низким и средним уровнем выраженности склонности к откладыванию.

Материалы **раздела 4.2. «Профессионально обусловленные особенности причин и последствий переживания профессионального стресса, копинг-стратегий совладания с ним у сотрудников с различным уровнем выраженности склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации)»** содержат результаты, отражающие силу и направленность взаимосвязи профессионального стресса, предпочитаемых копинг-стратегий, а также удовлетворенности деятельностью со склонностью к откладыванию задач в контексте профессиональной специфики. Полученные данные показывают, что часть выявленных различий специфична для представителей определенной профессиональной группы, другая же часть обусловлена уровнем выраженности у респондентов склонности к откладыванию задач.

**Раздел 4.3. «Психологические предикторы склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у представителей различных профессиональных групп»** содержит результаты выявления профессионально специфичных предикторов проявления склонности к откладыванию задач. Показано, что склонность к использованию копинг-стратегии избегания и симптомы хронического стресса являются универсальными для всех профессиональных групп предикторами склонности, позволяющими объяснить 30% дисперсии данной переменной. Вместе с тем, существует ряд характеристик, которые также вносят свой значимый вклад в объяснение склонности, при этом они являются профессионально специфичными (Таблица 7) и касаются того, какие именно симптомы хронического стресса являются значимыми для предсказания уровня

выраженности склонности к откладыванию выполнения задач в конкретной профессиональной группе.

**Таблица 7.**

Регрессионные модели зависимости склонности к откладыванию задач (прокрастинации) для трех профессиональных групп

Шаг	Военные профессии	Скор. R <sup>2</sup> (нараст. итогом)	Инженерно-производственные профессии	Скор. R <sup>2</sup> (нараст. итогом)	Финансово-экономические профессии	Скор. R <sup>2</sup> (нараст. итогом)
1	Избегание	0,240	TV54 Астения	0,269	TV52 Агрессия	0,175
2	Избегание, TV54 Астения	0,318	TV54 Астения, TV33 Обратная связь	0,324	TV52 Агрессия, Избегание	0,318
3	Избегание, TV54 Астения, TV44 Трудности в общении	0,363	TV54 Астения, TV33 Обратная связь, Избегание	0,362	TV52 Агрессия, Избегание, Удовлетворенность профессиональным выбором	0,358
4	-		TV54 Астения, TV33 Обратная связь, Избегание, TV43 Эмоциональная напряженность	0,396	TV52 Агрессия, Избегание, Удовлетворенность профессиональным выбором, TV22 Сложность задач	0,391

**Раздел 4.4. «Основные выводы по Главе 4: особенности проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у представителей различных профессиональных групп»** посвящен описанию выводов, полученных в Главе 4.

В разделе **Заключение и выводы** подведены итоги изучения особенностей проявления склонности к откладыванию выполнения задач в различных видах профессиональной деятельности, а также выявления ее психологических предикторов; сделан вывод о достижении цели, выполнении

задач, подтверждении гипотез исследования, а также обозначены перспективы дальнейшей разработки темы.

### **Выводы:**

1. На основании теоретического анализа выделены критерии, отличающие склонность к откладыванию выполнения задач (прокрастинацию) от явлений, проявляющихся в поведении человека сходным образом, что позволило сформулировать ее определение. Под *склонностью к откладыванию выполнения задач (прокрастинацией)* у профессионалов следует понимать добровольное, систематическое отсрочивание выполнения важных и срочных трудовых действий, осознаваемых человеком как важные и срочные, вопреки высокой личной заинтересованности в результате и несмотря на возникающие негативные эмоции, сопровождающие процесс откладывания.

2. Проведенный теоретический анализ позволил из всего многообразия *психологических явлений*, изучаемых во взаимосвязи со склонностью к откладыванию выполнения задач, выделить те, которые могут быть рассмотрены в качестве предикторов и следствий проявления склонности.

3. Анализ исследований в области изучения психологической природы проявления склонности к откладыванию задач показал ключевую роль регуляторных механизмов личности в данном процессе, что позволило, опираясь на методологическую базу исследования, в том числе концепцию осознанной саморегуляции произвольной активности человека О.А. Конопкина и структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний А.Б. Леоновой, описать *механизм проявления склонности к откладыванию задач* как нарушение процесса саморегуляции произвольной активности человека, когда под влиянием ряда факторов, таких как склонность к использованию неконструктивной копинг-стратегии избегания и астенизация на фоне высокого уровня хронического стресса, субъективно принятая человеком цель деятельности не достигается, происходит отклонение от программы исполнительских действий, направленных на достижение результата, при этом решения о коррекции системы не реализуются.

4. Склонность к откладыванию выполнения задач (прокрастинация) в изучаемой выборке *не является обусловленной особенностями личности*, что подтверждено отсутствием взаимосвязей склонности с личностными диспозициями, входящими в расширенный вариант пятифакторной модели личности.

5. Результаты исследования показали отсутствие значимых взаимосвязей склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) с компонентами общего интеллекта, что свидетельствует о том, что *интеллектуальные способности* человека, в том числе те из них, которые связаны с обработкой информации, *не являются* значимыми предикторами проявления склонности к откладыванию задач в изучаемой выборке профессионалов.

6. Согласно результатам исследования, показано, что особенности мотивационной сферы личности и доминирующие мотивы не являются предикторами проявления склонности к откладыванию задач среди изучаемых специалистов. При этом показано, что те профессионалы, которые имеют более высокий уровень выраженности склонности к откладыванию выполнения задач, в меньшей степени ориентированы на занятие руководящих позиций в организации и более ориентированы на свое здоровье.

7. Анализ вклада *социально-демографических характеристик респондентов*, таких как пол, возраст, категория занимаемой должности (исполнительская или руководящая) и общий стаж работы, показал, что данные характеристики *не являются значимыми* в предсказании уровня выраженности склонности к откладыванию выполнения задач в изучаемой выборке. *Не найдено значимых различий* в уровне выраженности склонности у *представителей различных профессиональных групп*, относящихся к разным видам профессиональной деятельности, в частности, в группах инженерно-производственных, финансово-экономических и военных профессий.

8. Установлено, что наиболее *значимыми предикторами* проявления склонности к откладыванию выполнения задач у изучаемых профессионалов,

подтвердившими свою устойчивость в ходе проведения дополнительных проверочных процедур, являются предпочтение неконструктивных копинг-стратегий, в первую очередь *избегания*, а также наличие *симптоматики хронического стресса* по астеническому типу.

9. Построение модели путей, описывающей силу и направленность взаимосвязей склонности к откладыванию выполнения задач с изучаемыми психологическими параметрами, позволило определить, что наиболее вероятными *следствиями* проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) в изучаемой выборке являются: снижение удовлетворенности профессиональной деятельностью и потенциальной мотивации, повышение недовольства значимостью своих профессиональных задач, а также обратной связью.

10. Выявленные предикторы проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) и построенная на их основе модель показали свою *устойчивость* в трех изучаемых профессиональных группах. Так, склонность к использованию неконструктивной копинг-стратегии избегания, а также наличие выраженных симптомов хронического стресса позволяют объяснить *30% дисперсии* изучаемой переменной в каждой профессиональной группе.

11. *Профессиональная специфика* проявляется в том, какие именно симптомы хронического стресса являются значимыми для предсказания уровня выраженности склонности к откладыванию выполнения задач в конкретной профессиональной группе. В группе военных, а также представителей инженерно-производственных профессий, хронический стресс проявляется в виде симптомов *астении*, среди представителей финансово-экономических профессий типичным симптомом стресса являются *агрессивные реакции*. Объединяет данные хронические формы реагирования профессионала на длительное воздействие стресс-факторов то, что в основе обоих способов лежит истощение внутренних ресурсов человека.

12. *Профессионально специфичными* в изучаемой выборке оказываются особенности оценки рабочей ситуации и удовлетворенности профессиональной деятельностью, являющиеся следствиями проявления склонности к откладыванию выполнения задач в профессиональной сфере. В группе военных такие следствия проявляются в виде снижения удовлетворенности коллективом, ощущения недостаточной значимости выполняемых задач и недовольства обратной связью. В группе инженерно-производственных профессий следствием проявления склонности к откладыванию выполнения задач становятся: снижение удовлетворенности организацией, руководством, профессиональным выбором, ощущение низкой значимости, однотипности выполняемых задач, недовольство обратной связью и снижение потенциальной мотивации сотрудников. В группе финансово-экономических профессий выраженное проявление склонности снижает удовлетворенность процессом и содержанием работы, руководством, служебным положением и профессиональным выбором, а также ощущение незначимости выполняемых задач.

Основное содержание исследования отражено в 8 публикациях автора (общий объем – 6,7 п.л.; авторский вклад – 2,65 п.л.); из них 4 – в изданиях, индексируемых в Web of Science, Scopus, RSCI, а также в изданиях из перечня утвержденных ученым советом МГУ для защиты в диссертационном совете МГУ имени М.В.Ломоносова.

**Публикации в рецензируемых научных изданиях, индексируемых в Web of Science, Scopus, RSCI, а также в изданиях из перечня утвержденных ученым советом МГУ для защиты в диссертационном совете МГУ имени М.В.Ломоносова по специальности 5.3.3 – Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки) (общий объем – 4,5 п.л.; авторский вклад – 2,1 п.л.):**

1. Иванова, С.А. Влияние организационно-личностных факторов на уровень выраженности прокрастинации у сотрудников современной организации / В.В. Барабанщикова, С.А. Иванова // Экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9, № 1. – С. 95-111. (1,2 п.л./0,4 п.л.) **RSCI; ИФ РИНЦ-1,284.**

2. Иванова, С.А. Предикторы прокрастинации в трудовой деятельности современного профессионала / В.В. Барабанщикова, С.А. Иванова // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. – №3. С. – 44-56. (1,0 п.л./0,5 п.л.) **Scopus SJR - 0.218**
3. Иванова, С.А. Структурные особенности проявления склонности к прокрастинации у сотрудников российской организации / В.В. Барабанщикова, С.А. Иванова // Экспериментальная психология. – 2018. – Т. 11. – №2. – С.130-148. (1,3 п.л./0,7 п.л.) **RSCI; ИФ РИНЦ-1, 284.**
4. Ivanova, S.A. Impact of organizational and personal factors on procrastination in employees of modern Russian industrial enterprise / V.V. Barabanshchikova, S.A. Ivanova, O.A. Klimova // Psychology in Russia: State of the Art. – 2018. – Т.11. – №3. – P. 69-85. (1,0 п.л./0,5 п.л.) **Scopus SRJ – 0,241.**

#### **Публикации в изданиях из перечня ВАК:**

5. Иванова, С.А. Синдром профессионального стресса в структуре деятельности операторов справочных служб / В.В. Барабанщикова, С.А. Иванова, Т.М. Федотова // Мир образования - образование в мире. – 2014. – №3. – С. 174-186. (1,0 п.л./0,25 п.л.) **ИФ РИНЦ-0, 388.**

#### **Материалы всероссийских и международных конференций:**

Ivanova, S. Predicting the procrastination in employees of modern organization / S. Ivanova, V. Barabanshchikova // International Journal of Psychology. – 2016. – Vol. 51, no. S1. – P. 803-803. (0,1 п.л./0,05 п.л.) **Scopus SRJ – 0,922.**

Иванова, С.А. Структурные особенности проявления прокрастинации у сотрудников современной российской организации / В.В. Барабанщикова, С.А. Иванова // Материалы IV-й Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие», г. Кострома, 22-24 сентября 2016 г. (0,1 п.л./0,05 п.л.)

Ivanova, S. Chronic stress and anxiety among lawyers from civil service / V. Barabanshchikova, F. Sultanova, S. Ivanova, D. Boyarinov, L. Gubaidulina // European Psychiatry. – 2020. – Т.63. – № S. – P. 463. (1,0 п.л./0,2 п.л.) **Scopus SRJ – 1,993.**