

образования : материалы обл. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 26 нояб. 2010 г. Екатеринбург, 2010. С. 54.

10. Чудова Н. В. Особенности образа «я» «жителя Интернета» // Психол. журн. 2002. Т. 23, № 1. С. 113–117.

11. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография. Днепропетровск, 2006. 196 с.

Статья поступила в редакцию 17.02.2016 г.

УДК 159.923.43 + 159.95

**О. С. Виндекер
Т. Л. Сморкалова
С. Ю. Лебедев**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ И СЦЕНАРИЙ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

Статья посвящена исследованию прокрастинации как устойчивой личностной диспозиции. В исследовании использовалась шкала общей прокрастинации С. Н. Lay, индикатор типов Майерс-Бриггс и ряд экспериментальных методик. Выявлено, что прокрастинация связана со склонностью объяснять откладывание дел «на потом» внутренними и контролируруемыми причинами. Показано, что диспозиционная прокрастинация связана с такими личностными особенностями, как склонность интуитивно воспринимать мир и гибкость поведения. Обсуждается проблема формирования сценария отложенной жизни у прокрастинаторов (на примере установки «вот выучусь, тогда...»).

К л ю ч е в ы е с л о в а: прокрастинация; представления о причинах откладывания дел «на потом»; индикатор типов; сценарий отложенной жизни.

Для современного человека особое значение приобретают феномены, способствующие или, напротив, препятствующие его личному и профессиональному успеху. К таким «ингибиторам» эффективности деятельности человека можно отнести фактор откладывания дел «на потом». В современной психологической литературе данный феномен получил название прокрастинации (буквально — «откладывание на завтра»). Прокрастинация понимается как откладывание дел «на потом», имеющее негативные (не сделанная вовремя работа) и болезненные

ВИНДЕКЕР Ольга Сергеевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии Института социальных и политических наук Уральского федерального университета (e-mail: olgatt@yandex.ru).

СМОРКАЛОВА Татьяна Леонидовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и прикладной психологии факультета социальной психологии Гуманитарного университета, г. Екатеринбург (e-mail: tsmorkalova@inbox.ru).

ЛЕБЕДЕВ Сергей Юрьевич — бакалавр департамента психологии Института социальных и политических наук Уральского федерального университета (e-mail: s.lebedev1993@yandex.ru).

© Виндекер О. С., Сморкалова Т. Л., Лебедев С. Ю., 2016

(чувство стыда и вины) последствия. В основном авторы рассматривают прокрастинацию как характеристику, негативно влияющую на успешность человека [3, 7, 9, 11, 13, 15].

Исследователи отмечают заметный рост числа прокрастинаторов и проникновение прокрастинации в трудовую, учебную, бытовую и другие сферы человеческой жизнедеятельности. К примеру, более 80 % американцев откладывают финансовое планирование пенсии, что приводит, по их собственным оценкам, к нехватке денег в пенсионном возрасте, а приблизительно 25 % взрослого населения считают прокрастинацию определяющей чертой их личности [24].

В целом стоит отметить, что прокрастинация часто рассматривается авторами как устойчивая личностная диспозиция, тесно связанная с другими личностными особенностями. Об этом свидетельствуют и существующие опросники, в которых эксплицирован данный конструкт [3, 4]. При этом многочисленные корреляционные исследования в большей степени охватывают лишь психометрический уровень проявления прокрастинации, оставляя неосвещенным поведенческий аспект и уровень имплицитных представлений. Кроме того, в литературе нет данных о том, как соотносятся диспозиционная прокрастинация (как черта характера) с феноменом «сценария отложенной жизни». Ниже представлены результаты пилотных исследований, в которых приняли участие всего 94 человека (74 женщины и 20 мужчин). Для оценки уровня прокрастинации использовалась шкала общей прокрастинации (С. Lay, 1986 [16]; О. С. Виндекер, М. С. Останина, 2014 [4]).

Имплицитные представления о причинах откладывания дел «на потом»

Существует множество теорий, которые пытаются объяснить откладывание дел «на потом», но ни одна из них не является общепризнанной и универсальной. Наиболее распространены на данный момент два подхода в объяснении причин прокрастинации у людей. Первый подход связан с характеристиками самой задачи, такими как срок, данный на ее выполнение, необходимость больших временных затрат, монотонность, скучность, трудность, бессмысленность, бесполезность или чрезвычайная важность и др. Все эти факторы могут быть объединены в две группы: 1) распределение наград и наказаний во времени и 2) неприятельность задачи.

Попытка объяснения причин феномена прокрастинации была реализована в «теории обманчивых наград». Эта теория опирается на предположение о существовании врожденного предпочтения: человек скорее выберет удовольствие, которое можно получить сразу, сиюминутно, чем награды, отдаленные во времени [20]. Исследование, проведенное М. Н. Specter, J. R. Ferrari [23], выявило высокую негативную корреляцию прокрастинации с ориентацией на будущее и положительную корреляцию с ориентацией на прошлое. Исследователи сделали вывод, что для прокрастинаторов характерна погруженность в воспоминания о прошлых достижениях и успехах и неуспешность в планировании будущего.

Другим фактором, обуславливающим прокрастинацию, является неприятельность задачи. Некоторые характеристики задачи, такие как монотонность,

скучность, чрезмерная сложность, приводят к тому, что человек предпочитает отложить ее выполнение. Эта гипотеза подтвердилась в исследованиях [22].

Мы предположили, что диспозиционная прокрастинация связана с привычкой объяснять откладывание дела «на потом» внешними, стабильными и неконтролируемыми причинами. Для проверки данного предположения было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 54 испытуемых, из них 35 девушек и 19 юношей (в возрасте от 17 до 21 года). Все они являлись студентами департамента психологии Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (далее — УрФУ). Испытуемым предлагалось в свободной форме записывать причины, по которым они откладывают дела «на потом».

В целом испытуемыми было названо 93 причины, по которым они откладывали свои дела. В среднем испытуемые называли от 1 до 8 причин (общий список всех причин, включая повторяющиеся, составил 269 наименований). По количеству названных причин мужчины и женщины практически не отличались. Анализ частоты называния той или иной причины откладывания дел «на потом» показал следующее. Наиболее часто назывались такие причины, как «у меня есть другие более важные дела» (74,07 %), «лень» (40,74 %), «я отвлекаюсь на мелкие вопросы» (33,33 %), «мне не хватает силы воли» (27,78 %), «неопределенные сроки» (20,37 %), «пугает большой объем работы» (16,67 %), «плохое настроение», «плохое самочувствие» (14,81 %), «я просто не успеваю» (11,1 %).

Категоризация причин откладывания дел «на потом» производилась с опорой на модель каузальной атрибуции мотивации Б. Вайнера (цит. по: [5]), включающей три параметра объяснения происходящих событий: локус каузальности (внутренний или внешний по отношению к индивидууму), стабильность проявления во времени (стабильная/нестабильная) и степень контроля (контролируемость/неконтролируемость возможных причин происходящих событий самим субъектом).

Наиболее часто испытуемые называли причины, которые можно было бы отнести к категории «ситуативных» (41,61 %): «плохое настроение», «не интересно», «лень», «отвлекаюсь» и т. д. Согласно Б. Вайнеру [5], объяснение происходящих событий по «ситуативным причинам» является наиболее позитивным в плане прогноза дальнейших усилий по устранению этих причин. Например, плохое настроение и лень — пройдет, интерес — появится, отвлекаться — перестанешь. При этом желательно, чтобы эти причины носили контролируемый характер, а также имели внутренний локус каузальности (я сам могу влиять на свое настроение, я сделаю усилие и преодолею лень, я могу найти интересные моменты в этом деле, я сосредоточусь). В данной выборке соотношение «контролируемых» (27,76 %) и «неконтролируемых» (26,04 %) причин практически одинаково. Несколько чаще встречаются причины, которые Б. Вайнер называет «внутренними» (31,87 %), например, «я ленивый», «я пофигист», «не могу сосредоточиться», «я легко отвлекаюсь». «Внешних» причин было несколько меньше (22,27 %): «меня отвлекают другие люди», «мне дают неинтересные задания», «большой объем работы» и т. д.

Наименее часто встречаются причины, которым можно было бы назвать «стабильными» (10,67 %), например, это собственные установки испытуемых,

к которым они апеллируют, чтобы объяснить откладывание дел «на потом» («лучше жить сегодняшним днем», «почему это должен делать я?», «лучше мобилизоваться и сделать все в последний момент, чем “размазывать” все на целый месяц», «работа не волк, в лес не убежит» и т. д.) или их собственные черты характера («я ленивый», «пофигизм»). Невысокий вклад «стабильных» причин в целом позволяет оптимистически посмотреть на совладание с прокрастинацией в данной группе испытуемых. Объяснение происходящих событий стабильными, относительно постоянными факторами, такими как характер, способности и установки или мироустройство, определенный порядок вещей, традиции, препятствует формированию и поддержанию надежды человека на то, что «что-то можно изменить» (в данном случае — прекратить болезненное откладывание дел «на потом»).

Для того чтобы проверить предположение о том, что прокрастинация связана с атрибутивными особенностями испытуемых, использовался коэффициент корреляции Спирмена. В результате оказалось, что такая взаимосвязь есть, но она справедлива только для женской части выборки исследования. Именно у женщин прокрастинация отрицательно связана с частотой выбора внешних причин объяснения откладывания дел «на потом» ($r = -0,52$ при $p \leq 0,01$) и положительно — с частотой выбора внутренних причин ($r = 0,53$ при $p \leq 0,01$). При этом женщины, имеющие высокий балл по шкале прокрастинации, достоверно чаще называли контролируемые ($r = 0,45$ при $p \leq 0,01$) и реже — неконтролируемые ($r = -0,45$ при $p \leq 0,01$) причины откладывания дел. То есть у женщин данной выборки исследования прокрастинация положительно связана с внутренним локусом каузальности и внутренним локусом контроля. Это несколько противоречит предположению о том, что прокрастинаторы не могут приступить к выполнению работы и откладывают дела «на потом» в силу привычки объяснять это внешними и неконтролируемыми причинами. Напротив, в качестве причин откладывания дел называются такие, которые, вслед за Б. Вайнером, можно назвать внутренними и поддающимися контролю (например, недостаток усилий, лень). Возможно, что если бы процедура исследования подразумевала категоризацию причин самим испытуемым (а не экспериментатором в результате контент-анализа), то была бы получена несколько иная корреляционная картина.

С другой стороны, выбор внутренних и контролируемых причин в качестве объяснительных в отношении откладывания дел «на потом» косвенно может свидетельствовать не только о внутреннем локусе контроля, но и о склонности критично относиться к собственным поступкам, признавать свои недостатки. Такая личностная особенность может, в свою очередь, способствовать тому, что испытуемая будет отвечать на вопросы шкалы прокрастинации с достаточной долей самокритики, соответственно, набирая высокий балл по данной шкале (данная тенденция была характерна только для девушек).

В литературе довольно широко обсуждается вопрос психологических коррелятов феномена откладывания дел «на потом». Далее мы обратимся к краткому обзору основных данных, полученных авторами по данному вопросу, и обсудим полученные нами результаты.

Личностные корреляты прокрастинации

Второй подход в объяснении причин прокрастинации опирается на личностные характеристики человека, склонного к откладыванию дел. По мнению Н. Фьоре, прокрастинация не может являться следствием недостатков характера, однако исследователь, опираясь на положения позитивной психологии М. Селигмана, считает, что причины данного феномена надо искать в личности прокрастинатора [10].

До сих пор остается дискуссионным вопрос о наличии корреляции между прокрастинацией и такими личностными характеристиками, как локус контроля [3, 6], нейротизм, экстраверсия [4, 14, 16, 17], мотивация достижения [4], самооценка [3, 17–19, 21], перфекционизм [6, 7].

В данном исследовании для изучения личностных особенностей людей с разным уровнем прокрастинации использовался индикатор типов Майерс-Бриггс (форма *F*) [1]. Индикатор типов Майерс-Бриггс позволяет определить местоположение индивида относительно четырех пар личностных предпочтений: экстраверсия — интроверсия (*E — I*), сенсорика — интуиция (*S — N*), мышление — чувство (*T — F*), организованность — гибкость (*J — P*). Таким образом, данный инструмент позволяет определить уровень экстраверсии, интроверсии, предпочтения в способах сбора информации (опора на реальные факты или на интуицию), склонность принимать решения на основе логических выводов или с опорой на личные или общепринятые ценности, предпочтение вести организованный, спланированный либо гибкий и спонтанный образ жизни. Особый интерес представляет тип *P*, означающий, в формулировках самих вопросов методики МВТИ, «склонность следовать графику», «выполнять дела в последнюю минуту», «предпочтение работать под нажимом» и т. д. Такое поведение входит в определение конструкта «прокрастинация» — привычка откладывать выполнение запланированных дел на потом, промедление в принятии решений [1].

Исследование проводилось на той же выборке испытуемых (см. выше). Корреляционный анализ (по Спирмену) показал, что прокрастинация обратно связана с экстраверсией ($r_{\text{эмп}} = -0,31$; $r_{\text{кр}} = 0,27$ при $p \leq 0,05$), прямо — с интроверсией ($r_{\text{эмп}} = 0,35$; $r_{\text{кр}} = 0,35$ при $p \leq 0,01$). На наш взгляд, такая взаимосвязь опосредована индивидуальными особенностями самовосприятия и самооценки экстравертов и интровертов (интроверты более критичны к собственному поведению) и не имеет отношения к поведенческой прокрастинации, что будет обсуждаться в данной статье. Шкала прокрастинации отрицательно связана со шкалой «Сенсорика» (*S*; $r_{\text{эмп}} = -0,33$, $r_{\text{кр}} = 0,27$ при $p \leq 0,05$) и положительно — со шкалой «Интуиция» (*N*; $r_{\text{кр}} = 0,32$, $r_{\text{кр}} = 0,27$ при $p \leq 0,05$). Помимо этого обнаружена отрицательная корреляция между прокрастинацией и шкалой «Организованность» (*J*; $r_{\text{эмп}} = -0,4$, $r_{\text{кр}} = 0,35$ при $p \leq 0,01$) и положительная — со шкалой «Гибкость» (*P*; $r_{\text{эмп}} = 0,39$, $r_{\text{кр}} = 0,35$ при $p \leq 0,01$). С показателями шкал «Мышление» (*T*) и «Чувство» (*F*) взаимосвязи обнаружено не было.

Примечательно, что при проведении корреляционного анализа отдельно на подвыборках мужчин и женщин оказалось, что взаимосвязи между личностными

особенностями и уровнем прокрастинации подтверждается только на женской выборке: отрицательная связь с типом S ($r_{\text{эмп}} = -0,43$; $r_{\text{кр}} = 0,35$ при $p \leq 0,01$), положительная — с N ($r_{\text{эмп}} = 0,37$; $r_{\text{кр}} = 0,35$ при $p \leq 0,01$), отрицательная — с J ($r_{\text{эмп}} = -0,51$; $r_{\text{кр}} = 0,35$ при $p \leq 0,01$), положительная — с P ($r_{\text{эмп}} = 0,51$; $r_{\text{кр}} = 0,35$ при $p \leq 0,01$). У мужчин прокрастинация не связана ни с одним из параметров МВТИ.

Как и ожидалось, прокрастинация отрицательно связана со шкалой J , которая означает предпочтение планировать и заранее упорядочивать информацию, а также прямо связана со шкалой P , которая подразумевает предпочтение действовать без детальной предварительной подготовки, больше ориентируясь по обстоятельствам. Также выявлена обратная связь прокрастинации с параметром S , который, в свою очередь, характеризуется как «склонность принимать решения, исходя из каждодневного практического опыта — собственного и окружающих; этот тип людей не склонен к фантазированию». И в то же время прослеживается прямая связь прокрастинации с параметром N , который можно охарактеризовать как «полагающийся на внутренний голос, предчувствия, мало соотносящий их со стереотипами поведения в подобных ситуациях (поступают не “как принято”, а “по наитию”)» [1].

Примечательно, что при подсчете коэффициента корреляции между показателями по личностным шкалам Майерс-Бриггс и частотой упоминания причины с разным локусом каузальности, разной степенью стабильности и контролируемости обнаружилась следующая взаимосвязь. Испытуемые с высокими показателями экстраверсии наиболее склонны объяснять собственную прокрастинацию внешними ($r = 0,30$) и неконтролируемыми ($r = 0,25$) причинами («плохая погода», «неподходящее время», «нет благоприятных условий»), тогда как испытуемые с высокой интроверсией, напротив, наиболее часто называли внутренние ($r = 0,27$) и ситуативные ($r = 0,25$) причины откладывания дел («плохое настроение», «не хочу», «мне лень»). Полученные данные определенным образом объясняют нестабильность корреляционного поведения шкал экстраверсии и прокрастинации, которое наблюдается в различных исследованиях: ряд авторов пишет о том, что экстраверсия связана с прокрастинацией, а другие, напротив, отмечают, что интроверты более склонны откладывать дела «на потом». На наш взгляд, диспозиционная прокрастинация связана не столько с экстраверсией, сколько с нейротизмом. Если в изучаемой выборке много стабильных экстравертов и нестабильных интровертов, то на психометрическом уровне это проявляется в видимой корреляции между интроверсией и прокрастинацией. Что же касается полученных нами данных относительно склонности экстравертов по-разному видеть причины откладывания дел «на потом», то здесь мы наблюдаем не уровневые (по частоте проявления), а содержательные различия в проявлении прокрастинации. Некорректно говорить о том, кто более склонен откладывать дела — экстраверты или интроверты, но очевидно, что те и другие делают это «по-разному». Экстраверты затягивают с выполнением определенной работы или реализацией определенных планов по той причине, что «они тут ни при чем», «это происходит не по их вине», «ввиду объективных обстоятельств». Тогда как интроверты видят причины откладывания дел в своих собственных

«внутренних ситуативных обстоятельствах» (лень, неподходящее настроение, нежелание или плохое самочувствие).

Прокрастинация и сценарий отложенной жизни

Исследование диспозиционной прокрастинации приобретает еще большую актуальность в связи с тем, что данная личностная особенность может негативно влиять не только на успешное выполнение конкретной деятельности, но и на общую эффективность человека в различных сферах и на его жизнь в целом. Откладывание выполнения домашнего задания, неприятной работы, похода к стоматологу, ответного делового звонка, подготовки к встрече с клиентами, конечно, может повлечь за собой определенные неприятности. Но наибольшую тревогу вызывают затягивания дел, которые имеют перспективный характер и связаны с общим благополучием человека (поддержание здоровья, создание семьи, профессиональный рост и т. д.).

На наш взгляд, диспозиционная прокрастинация является верным предиктором формирования так называемого «сценария отложенной жизни» (далее — СОЖ). Данное понятие было введено В. П. Серкиным в 1997 г. для обозначения специфической группы жизненных сценариев, заключающихся в том, что живущий в таком сценарии человек искренне (часто неосознанно) считает, что пока он не живет еще настоящей жизнью, а лишь готовится к ней. «Заживет по-настоящему» он тогда, когда подготовится и создаст для «настоящей жизни» необходимые условия [8].

Типичным примером СОЖ является описанный В. П. Серкиным «северный сценарий», распространенный во многих северных регионах. Суть данного сценария заключается в том, что для жителей северных городов «настоящая жизнь» начнется потом, когда они переедут в районы с хорошим климатом и инфраструктурой. А сейчас идет просто «подготовка» к «настоящей жизни» — зарабатывание денег.

Еще одним примером сценария отложенной жизни являются так называемые «сценарии достижения». Данные сценарии проявляются в том, что человек, стремящийся к какой-то важной для него цели, длительное время ведет ограниченный требованиями продвижения к этой цели образ жизни, отказывая себе и своим близким в реализации других значимых целей, а также считая, что «настоящая жизнь» начнется после достижения этой цели. Примером таких сценариев является защита диссертации, приобретения жилья в ипотеку, достижение высокого спортивного результата и т. д.

В рамках данного исследования сценарий отложенной жизни изучался на примере его проявления в сфере профессиональной реализации, как установки на то, что полноценная практическая профессиональная жизнь начнется после того, как специалист достигнет «необходимого» уровня компетентности или наконец найдет «свое дело». Для этого ему нужно еще «немного» подучиться — получить *n*-й диплом, пройти еще *n*-е количество тренингов и курсов дополнительного образования. Таким образом, основным признаком СОЖ в данном случае является

затягивание специалистом профессиональной самореализации или чрезмерно завышенная планка требований для начала профессиональной деятельности. Мы предположили, что формирование такого сценария связано с диспозиционной прокрастинацией.

В пилотном исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 23 до 44 лет. Все они — слушатели курсов повышения квалификации по психологии (УрФУ) либо студенты, получающие второе высшее образование на факультете психологии (Гуманитарный университет). Данную выборку исследования составили специалисты, уже работающие в области психологии и смежных с ней профессиях либо имеющие намерение работать в этой сфере.

Для определения наличия СОЖ был разработан экспериментальный исследовательский опросник, включающий прямые и реверсные утверждения, касающиеся установок на откладывание профессиональной карьеры. Например: «Главное — еще немного подучиться, чтобы быть уверенным, что ты — профессионал», «Жизнь станет более наполненной, когда я наконец повышу свою квалификацию и смогу работать как настоящий профессионал», «Я готов вкладывать свои силы и время в образование во имя уверенности в том, что “теперь я наконец-то смогу работать в полную силу”» и т. д.

Распределение испытуемых по степени выраженности сценария отложенной жизни подчиняется нормальному закону ($As = -0,43$, $Ex = -0,26$, $d = 0,07$). Из 40 женщин у 8 (средний возраст 36,5 лет) выражены признаки наличия СОЖ: желание постоянно повышать свою квалификацию с надеждой наконец-то начать профессиональную деятельность, но без реальной реализации этой надежды в течение нескольких лет («Когда я усовершенствую свои навыки, я наконец стану работать по профессии», «Я не работаю по желаемой профессии в силу того, что не считаю себя достаточно компетентным», «Жизнь станет более наполненной, когда я наконец повышу свою квалификацию и смогу работать как настоящий профессионал» и др.). У 8 женщин (средний возраст 32,1 лет), напротив, выражено стремление реализовываться в профессии, несмотря на отсутствие образования или нехватку определенных знаний. Повышение квалификации или обучение рассматривается не как условие для профессиональной реализации в будущем, а всего лишь как один из факторов самореализации («Я еще не закончила обучение, но уже успешно практикуюсь в профессиональной сфере», «Я не настолько компетентна, чтобы работать по профессии», «Учиться можно всю жизнь, но зарабатывать деньги в своей профессии можно начинать, имея и небольшой запас знаний» и др.).

Для распределения испытуемых на 3 группы с различным уровнем выраженности СОЖ (высоким, средним и низким) использовался метод кластеризации *K*-средних. Индикаторам значимости разбиения данных на 3 кластера послужили результаты однофакторного дисперсионного анализа. *F*-критерий оказался статистически значим при $p \leq 0,01$ для всех переменных, что свидетельствует об обнаружении статистически значимых различий между кластерами по этим переменным. Для выявления различий между кластерами СЖО по уровню прокрастинации использовался критерий Краскелла — Уоллеса, который показал

отсутствие значимых различий. То есть женщины с наличием сценария отложенной жизни не отличались по уровню прокрастинации от тех, кто имел умеренную выраженность этого сценария или не имел его вовсе. Корреляционный анализ Спирмена подтвердил отсутствие взаимосвязи между параметрами СОЖ и прокрастинации ($r = 0,02$).

Таким образом, испытуемые, независимо от наличия / отсутствия у них сценария отложенной жизни, могли иметь низкий, высокий или средний уровень диспозиционной прокрастинации, и наоборот. Отсутствие взаимосвязи между диспозиционной прокрастинацией и наличием сценария отложенной жизни может быть обусловлено различным содержанием, которое эксплицировано в соответствующем инструментарии. Так, утверждения шкалы прокрастинации имеют яркую негативную окраску, отражающую непреодолимую склонность человека «затягивать» с выполнением обычных повседневных дел. Напротив, в опроснике СОЖ представлены утверждения, которые могут оцениваться как «правильные», «положительные» и «ответственные», так как касаются стремления «хорошенько подучиться, прежде чем начать работать по профессии». Как пишет В. П. Серкин, жизнь в сценарии имеет положительные стороны: «Ограничивая свой образ жизни определенным планом, человек получает устойчивое представление о будущем: сценарий помогает избегать самостоятельного принятия решений; структурировать время жизни, мобилизоваться; поддерживает мотивацию достижения; сонастраивает человека с более широким социальным контекстом его жизни, поскольку его поведение становится “понятным” многим другим людям» [2].

Кроме того, шкала общей прокрастинации не позволяет дифференцировать тонкие оттенки данной диспозиции. По итоговому баллу можно судить лишь в целом о склонности откладывать дела, но без конкретизации: это прокрастинация в силу желаемой «штормовщины» в будущем (влияние высокой экстраверсии), или в силу стремления сделать что-то как можно лучше (а не быстрее), или в силу наличия ощущения бессмысленности того, что необходимо сделать (влияние высокого нейротизма) и т. д.

В данной статье представлены результаты пилотного исследования. В дальнейшем мы планируем провести основное исследование с привлечением мужчин и женщин среднего возраста, не только имеющих различный уровень диспозиционной прокрастинации, но и по-разному интерпретирующих откладывание дел «на потом». Исследование прокрастинации, а также других личностных характеристик, влияющих на формирования сценария отложенной жизни, видится нам перспективным. Согласно В. П. Серкину, до настоящего времени точно не определено, склонны ли к формированию СОЖ люди определенного психического склада. Вариант СОЖ, описанный В. П. Серкиным («ипотечный сценарий»), значимо отличается от «сценария затягивания профессиональной карьеры» прежде всего тем, что «поворотный момент» в «ипотечном сценарии» имеет осязаемую природу (выплата ипотеки), тогда как в «сценарии затягивания профессиональной карьеры» этот момент может быть определен только самим человеком, «поворотный момент» имеет субъективную природу. Поэтому, на наш

взгляд, поиск психологических коррелятов для данного типа сценария более целесообразен.

1. *Абельская Е. Ф.* Типоведческое исследование психического склада личности: дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2006. 150 с.
2. *Быкова И. А., Серкин В. П.* Ипотечный сценарий и ипотечный невроз // Взаимодействие науки и практики в гуманитарных и социальных науках: сб. ст. Всерос. заоч. науч.-практ. конф. Магадан, 2013. С. 138–146.
3. *Варваричева Я. И.* Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопр. психологии. 2010. № 3. С. 121–130.
4. *Виндекер О. С., Останина М. В.* Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания (Москва). 2014. № 1. С. 116–126.
5. *Гаранян Н. Г., Андрусенко Д. А., Хломов И. Д.* Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. № 1. С. 72–81.
6. *Ильин Е. П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб., 2010. 221 с.
7. *Ковылин В. С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: [электрон. науч. журн.]. 2013. № 2. URL: <http://humjournal.rzgm.ru/art?id=41> (дата обращения: 12.09.2015).
8. *Серкин В. П.* Жизненные сценарии северян и их влияние на принятие решений // Колыма. 1997. № 4. С. 20–23.
9. *Фишер Я. И.* Особенности академической прокрастинации у студентов (на примере педагогического вуза) // Психология XXI века: психология и современные проблемы образования: сб. материалов IX междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. СПб., 2014. С. 185–188.
10. *Фьоре Н.* Легкий способ перестать откладывать дела на потом [Электронный ресурс]. 2014. URL: http://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/files/bookparts/an_easy_way/sposob_read.pdf (дата обращения 15.12.2015).
11. *Шамшикова О. А., Кормачева И. Н.* К вопросу о психологическом феномене «прокрастинация» // Развитие человека в современном мире. 2014. № V–1 (V). С. 253–270.
12. *Шемякина О. О.* Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 15.12.2016).
13. *Burka J. B., Yuen L. M.* Procrastination: Why you do it, what to do about it? Reading, M.A., 2008. P. 323.
14. *Johnson J., Bloom A.* An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination // Personality and Individual Differences. 1995. Vol. 18. P. 127–133.
15. *Lay C. H.* Explaining lower-order traits through higher order factors: the case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma // European Journal of Personality. 1997. Vol. 11. P. 267–278.
16. *Lay C. H.* At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20. P. 474–495.
17. *Lay C. H.* Trait procrastination and the perception of person-task characteristics // Journal of Social Behavior and Personality. 1992. Vol. 7. P. 483–494.
18. *McCown W., Petzel T., Rupert P.* Personality correlates and behaviors of chronic procrastinators // Personality and Individual Differences. 1987. Vol. 11. P. 71–79.
19. *Milgram N. A., Tenne R.* Personality correlates of decisional and task avoidance procrastination // European J. of Personality. 2000. Vol. 14. P. 141–156.
20. *Pychyl T. A., Lee J. M., Thibodeau R., Blunt A.* Five days of emotion // J. of Soc. Behav. and Personality. 2000. Vol. 15, № 5. P. 239–254.

21. Rothblum E., Solomon L., Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators // J. of Counseling Psychology. 1986. Vol. 33. P. 387–394.
22. Senecal C., Lavoie K., Koestner R. Trait and situational factors in procrastination: An interactional model // J. of Social Behavior and Personality. 1997. Vol. 12, № 4. P. 889–903.
23. Specter M. H., Ferrari J. R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? // J. of Social Behavior and Personality. 2000. Vol. 15, № 5. P. 197–202.
24. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133, № 1. P. 65–94.

Статья поступила в редакцию 06.03.2016 г.

УДК 159.923.2 + 378.115.15

**А. А. Любякин
Л. В. Оконечникова**

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОДИНОЧЕСТВА СТУДЕНТАМИ-ПЕРВОКУРСНИКАМИ

На основании использования различных методик операционализировано понятие «переживание психологического одиночества», описана специфика переживаний, возникающих в ситуации одиночества, у студентов с высоким уровнем субъективного переживания одиночества и студентов, не воспринимающих себя психологически одиночками, у экстравертированных и интровертированных студентов.

Ключевые слова: психологическое одиночество; уровень субъективного переживания одиночества; причины одиночества; психологически одинокие и неодинокие; экстравертированные и интровертированные студенты.

Психологическое одиночество становится все более актуальной проблемой в жизни современного человека. Острые формы переживания одиночества связаны с депрессией и суицидальными рисками. Менее интенсивные переживания одиночества так или иначе снижают качество и удовлетворенность жизнью, способствуют появлению психологических проблем. Парадокс заключается в том, что психологическое одиночество — это не просто физическая или социальная изоляция человека, а одиночество среди людей. Как ни странно, проблема психологического одиночества острее стоит не в зрелом и пожилом, а в юношеском возрасте. Исследование Г. Р. Шагалиевой показало, что число респондентов, часто испытывающих одиночество, увеличивается, если сравнивать учащихся школ (25%), студентов ссузов (45%) и студентов вузов (55%) [8]. Можно предположить, что

ЛЮБЯКИН Анатолий Александрович — кандидат философских наук, доцент кафедры общей психологии и социальной психологии Института социальных и политических наук Уральского федерального университета (e-mail: a.lyubyakin@mail.ru).

ОКОНЕЧНИКОВА Любовь Викторовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и социальной психологии Института социальных и политических наук Уральского федерального университета (e-mail: dokonechnikov@mail.ru).

© Любякин А. А., Оконечникова Л. В., 2016