

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой
_____ Е.А. Иванова
« ____ » _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Взаимосвязь стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании

Исполнитель
студент группы 364об

И.А. Усатов

Руководитель
ст. преподаватель

В.С. Клемес

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Благовещенск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой
_____ Е.А. Иванова
« ____ » _____ 2016 г.

ЗАДАНИЕ

К выпускной квалификационной работе студента УСАТОВА ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

1. Тема выпускной квалификационной работы: ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ СОТРУДНИКОВ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ КОМПАНИИ

(утверждена приказом от __№ _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы 19.06.2017.

3. Исходные данные к выпускной квалификационной работе:

Совокупность качеств личности, которая позволяет переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями не только профессиональной деятельности, но и повседневной жизнедеятельности, без особых вредных последствий для результатов деятельности, окружающих и своего здоровья, поддерживающая оптимальную работоспособность, называется стрессоустойчивостью. Изучением феномена стрессоустойчивости занимались такие ученые как В.М. Писаренко, П.Б. Зильберман, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Баранов и многие другие.

Феномен прокрастинации можно описать как систематическое откладыва-

ние человеком на более поздний срок выполнения срочных и важных дел или принятия решений, которые осознаются им как таковые, сопровождаемое комплексом негативных эмоций и очевидно приводящее к ухудшению ситуации или результата деятельности (по определению Барабанщиковой В.В.). Первый систематический анализ феномена прокрастинации был произведен Н. Милграмом в 1992 году. Дальнейшим изучением данного феномена занимались такие ученые как К. Лэй, П. Стилл и другие. В нашей стране данная тема начала разрабатываться с 2008 года Я.И. Варваричевой и на сегодняшний день ее исследуют С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев, Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова, В.В. Барабанщикова и многие другие.

4. Содержание выпускной квалификационной работы (перечень подлежащих разработке вопросов):

1) Проанализировать литературу по проблеме изучения стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников.

2) Выявить показатели стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников компании.

3) Определить характер взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании.

5. Перечень материалов вложения: (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.)

Бакалаврская работа содержит 67 страниц печатного текста, 60 библиографических источников, 5 таблиц, 6 рисунков, 5 приложений.

6. Консультанты по выпускной квалификационной работе (с указанием относящихся к ним разделов) отсутствуют

7. Дата выдачи задания 12.09.2016.

Руководитель выпускной квалификационной работы: Клемес Виктория Сергеевна, ст. преподаватель кафедры психологии и педагогики

Задание принял к исполнению (дата) _____
(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 67 страниц печатного текста, 60 библиографических источников, 5 таблиц, 6 рисунков, 5 приложений.

СТРЕСС, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
УСТОЙЧИВОСТЬ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ, РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ,
ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Объект исследования: стрессоустойчивость.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании.

Цель исследования: изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании.

В первой главе бакалаврской работы рассматриваются теоретические основы изучения стрессоустойчивости и прокрастинации в психологии. Дается определение понятию «стресс», анализируются различные подходы к пониманию стрессоустойчивости. Проводится сравнение концепций различных авторов, изучавших вопросы стрессоустойчивости. Освещается вопрос, посвященный ресурсам стрессоустойчивости. Раскрывается понятие «прокрастинация», рассматриваются различные подходы к классификации данного феномена. Выделяются факторы, влияющие на прокрастинацию.

Во второй главе бакалаврской работы описывается организация и методы исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании, производится анализ, сравнение и интерпретация полученных результатов. Делаются выводы по исследовательской работе.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1 Теоретические основы изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании	8
1.1 Понятие стрессоустойчивости в психологии	8
1.2 Психологическая характеристика прокрастинации	18
1.3 Стрессоустойчивость как фактор, влияющий на прокрастинацию	27
2 Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании	38
2.1 Организация и методы исследования	38
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	47
Заключение	60
Библиографический список	62
Приложение А Методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»	68
Приложение Б Методика «Тест на определение стрессоустойчивости личности»	69
Приложение В Методика «Шкала прокрастинации Б. Тукмана»	70
Приложение Г Методика «Опросник на склонность к прокрастинации»	71
Приложение Д Сводные таблицы данных	75

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день, более чем восемь из десяти заболеваний связано со стрессом (по данным Всемирной организации здравоохранения). Стресс есть реакция неспецифического характера, с помощью которой организм и психика пытаются адаптироваться к условиям среды, превышающим адаптивные ресурсы организма. Проблема борьбы со стрессом и повышения стрессоустойчивости очень актуальна в настоящее время, ведь еще Г. Селье говорил, что стресс мы испытываем постоянно.

Совокупность качеств личности, которая позволяет переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями не только профессиональной деятельности, но и повседневной жизнедеятельности, без особых вредных последствий для результатов деятельности, окружающих и своего здоровья, поддерживающая оптимальную работоспособность, называется стрессоустойчивостью. Изучением феномена стрессоустойчивости занимались такие ученые как В.М. Писаренко, П.Б. Зильберман, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Баранов и многие другие.

Феномен прокрастинации можно описать как систематическое откладывание человеком на более поздний срок выполнения срочных и важных дел или принятия решений, которые осознаются им как таковые, сопровождаемое комплексом негативных эмоций и очевидно приводящее к ухудшению ситуации или результата деятельности (по определению Барабанщиковой В.В.). Первый систематический анализ феномена прокрастинации был произведен Н. Милграмом в 1992 году. Дальнейшим изучением данного феномена занимались такие ученые как К. Лэй, П. Стилл и другие. В нашей стране данная тема начала разрабатываться с 2008 года Я.И. Варваричевой и на сегодняшний день ее исследуют С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев, Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова, В.В. Барабанщикова и многие другие.

Каждодневные нагрузки, в том числе психического характера, на нервную систему и психику современного человека приводят к формированию

эмоционального напряжения, выступающего основным фактором развития различных заболеваний. В настоящий момент, во главу угла становится забота о сохранении психического, психологического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека, как сдерживающего фактора прокрастинации и негативного воздействия стресса.

Прокрастинация может вызывать стресс, чувство вины, снижение продуктивности, а также недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств. Стрессоустойчивость делает возможным сохранение достаточного для оптимально-эффективной жизнедеятельности в напряженных условиях психического состояния.

Объект исследования: стрессоустойчивость.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании.

Цель исследования: изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании.

Гипотеза: существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и прокрастинацией сотрудников телекоммуникационной компании.

Задачи исследования:

1) Проанализировать литературу по проблеме изучения стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников.

2) Выявить показатели стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников компании.

3) Определить характер взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, методы математической и статистической обработки данных.

База исследования: ПАО «Ростелеком», г. Благовещенск, ул. Пионерская, д. 40.

Выборка: 50 сотрудников компании в возрасте от 20 до 51 года.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ СОТРУДНИКОВ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ КОМПАНИИ

1.1 Понятие стрессоустойчивости в психологии

Со стрессом знаком каждый человек, он сопутствует любому событию в жизни каждого из нас. Канадский ученый Г. Селье был первым ученым, кто стал изучать феномен стресса. В научной статье «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами» в редакцию журнала «Nature» от 4 июля 1936 года, Г. Селье указал сведения о стандартных реакциях организма человека, возникающих под воздействием болезнетворных агентов различного происхождения. Данная работа заложила основу учению о стрессе.

Рассмотрим различные подходы к определению понятия «стресс»:

1. Стресс – стимул: стресс рассматривается в качестве характеристики окружающей среды (нездоровая обстановка, нехватка времени и другие) (Кокс Т., Маккей К.) [2, с. 98];

2. Стресс – реакция: состояние психического напряжения, возникающие в ответ на сложные обстоятельства есть стресс (Селье Г., Механик Д., Вольф Х., Каган А.) [54, с. 8];

3. Стресс – взаимодействие: стресс как взаимодействие между личностью и обстановкой, окружающей средой (Лазарус Р., Березин Ф.Б., Хобфоль С.) [33, с. 121].

Б.Г. Мещеряков указывает, что стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах [40, с. 476].

По мнению Г. Селье, «...стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [47, с. 11]. В книге «Стресс без дистресса» он писал, что факторы, вызывающие стресс (стрессоры), различны, но они запускают одинаковую, биологическую реакцию, которая состоит в активации приспособительных способностей организма. Таким образом, было дано

наименование «эмоциональный» стресс психическим проявлениям синдрома, описанного Г. Селье. В это определение включаются эмоционально-психические реакции, синдромы, аффективные реакции, физиологические механизмы, лежащие в основе указанных механизмов [47, с. 28].

Г. Селье выделяет три стадии стресса: первая – реакция тревоги (аларм-стадия), причина возникновения – столкновение со стрессором, проявление – мобилизации всех ресурсов организма. После нее наступает вторая стадия – сопротивления (резистентности), проявление – успешное противодействие внешнему воздействию. За ней возможно наступление третьей стадии – истощение, причина – воздействие стрессогенных факторов различной интенсивности долгое время, истощение ресурсов организма, проявление – снижение приспособительных возможностей организма, использование невозможных ресурсов, увеличение опасности заболеваний [47, с. 25]. Позднее стресс Г. Селье разделил на два вида: дистресс и эустресс. Эустресс автор рассматривает как положительный фактор, источник радости от усилия и успешного преодоления, повышения активности и продуктивности, так как происходит активизация процессов самознания, осмысления, памяти. Дистресс возникает при чрезмерных стрессах, когда чувство беспомощности, безнадежности, несправедливости преобладает над радостью достижения [47, с. 27].

Р. Лазарус – первый ученый, который разграничил физиологическое и психологическое понимание стресса. Он разработал теорию, на основе которой разграничивается физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, при котором человек на основе знаний и опыта оценивает предстоящую ситуацию как угрожающую, трудную [36, с. 101].

Дж. Эверли и Р. Розенфельд считают, что в превращении большинства раздражителей (внешних или внутренних) в стрессоры определенную роль играет эмоциональная и мыслительная оценка данных стимулов. Если раздражитель не интерпретируется как угроза или вызов по отношению к личности, то стрессовая реакция вообще не возникает. Таким образом, реакции на стресс создаются

самими людьми и делятся столько, сколько им необходимо [45, с. 11].

Л.А. Китаев-Смык рассматривает стресс как «совокупность неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях» (стресс в узком смысле этого слова). «Неспецифические проявления адаптивной активности при действии любых значимых для организма факторов» (стресс в широком понимании). Л.А. Китаев-Смык указывал, что индивидуальная выраженность стресса, в частности его неблагоприятных проявлений, в большой степени зависит от осознания человеком своей ответственности за себя, за окружающих, за все происходящее в экстремальных условиях, от психологической установки на ту или иную свою роль [32, с. 42].

В настоящее время можно лишь условно выделить стресс психологический и стресс физиологический, так как в психологическом стрессе всегда есть элемент физиологии и наоборот. Стрессорами называются внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение.

По мнению А.С. Разумова имеющиеся стрессовые факторы можно разделить на следующие группы: стрессоры активной деятельности – экстремальные, производственные, стрессоры психосоциальной мотивации; стрессоры оценок – старт-стрессоры, стрессоры памяти, побед и поражений, стрессоры зрелищ; стрессоры рассогласования деятельности – стрессоры разобщения, ограничений потребностей; физические и природные стрессоры [52, с. 22]. Обладая достаточным уровнем стрессоустойчивости, человек сможет с минимальными затратами своих ресурсов переносить стрессогенное воздействие.

Стрессоустойчивость личности – это «умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя выдержку и такт». Стрессоустойчивость определяется «совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [9, с. 113].

Большинство авторов, работающих в области изучения феномена стрессо-

устойчивости, приравнивают ее к понятию «эмоциональная устойчивость». В.М. Писаренко эмоциональную устойчивость рассматривает как «способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит к увеличению работоспособности» [37, с. 21]. Достаточно схожее понимание мы видим у Б.Х. Варданын: «эмоциональная устойчивость есть свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации, содействующее успешному выполнению деятельности». В исследованиях С.М. Оя считает, что «эмоциональная устойчивость – это способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной двигательной активности» [10, 22].

По-другому понимает термин «эмоциональная устойчивость» П.Б. Зильберман. Автор описывает «не устойчивость или стабильность эмоциональных переживаний человека, а интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [1, с. 153].

Дополняя исследования своих коллег, О.А. Сиротин включает параметры в определение «эмоциональная устойчивость», которые характеризуют нервную и физическую выносливость – «способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность человека» [48, с. 18]. Немного иной смысл вкладывает Л.М. Аболин в понятие «эмоциональная устойчивость», определяя его как «свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуют между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [2, с. 152].

А.М. Столяренко, использует вместо термина «психологическая устойчи-

вость» термин «экстремальная устойчивость», которая имеет более широкое понимание и не является производной только от психофизиологической или эмоциональной устойчивости. «Экстремальная устойчивость – это системный продукт устойчивости всей психической деятельности и в решающей степени зависит от базовых, социально детерминированных свойств личности» [49, с. 307]. Таким образом, эмоциональную устойчивость следует понимать как свойство психики, отражающее способность человека выполнять необходимую деятельность в сложных условиях успешно [50, с. 103].

В.А. Бодров и А.А. Обознов термин «стрессоустойчивость» трактуют как «интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида; проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности» [11, с. 32].

А.А. Баранов под стрессоустойчивостью понимает «интегральное психологическое свойство человека как индивида, личности и субъекта деятельности, которое обеспечивает внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирует воздействие с внешними эмоциогенными условиями жизнедеятельности. Соответственно стрессоустойчивость может рассматриваться как свойство, влияющее на результат деятельности, и как характеристика, обеспечивающая константность личности, как системы» [51, с. 866].

Б.Б. Величковский использует вместо термина «стрессоустойчивость» термин «индивидуальная устойчивость к стрессу», определяя его как «системное свойство, обуславливающее успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания без негативных кратковременных и долговременных последствий для психического и физического здоровья» [16, с. 23]. «Оценка индивидуальной устойчивости к стрессу требует учета влияния, как устойчивых личностных черт, так и ситуативных компонентов, отражаемых в состояниях» – отмечает Б.Б. Величковский [17, с. 35].

В.А. Пономаренко указывает, что в экстремальных ситуациях физиологи-

ческие механизмы ориентировочной реакции, доминанта, стереотипы, оперативная память могут выступать как помеха для решения задач, а интеллектуальный уровень поведенческих действий с подключением нравственных резервов в виде долга и чести на основе отношения к своей профессии и к себе, как профессионалу, формирует новую смыслообразующую цель – преодоление и победу [43, с. 40]. Таким образом, базисом психологической устойчивости можно считать быстроту и готовность переключения с одного уровня регуляции поведения на другой [41, с. 83].

Рассмотрим компоненты стрессоустойчивости как личностного качества:

А) психофизиологический (свойства, тип нервной системы),

Б) эмоциональный (эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций),

В) мотивационный (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость, поэтому изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость),

Г) волевой (сознательная саморегуляция действий в соответствие с требованиями ситуации),

Д) информационный (профессиональная подготовленность, информированность, готовность к деятельности),

Е) интеллектуальный (оценка, прогноз, принятие решений о способах действий) [29, с. 243].

Некоторые исследователи считают тождественными понятия «стрессоустойчивость» и «жизнестойкость». Д.А. Леонтьев считал, что «понятие жизнестойкости описал С. Мадди наиболее полно и точно». По его мнению, жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из трех компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и способствует оценке событий как менее травматических и успешному совладению со стрессом [39, с. 41].

Жизнестойкость включает в себя три компонента: 1) вовлеченность – убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс

найти нечто стоящее и интересное для личности, 2) контроль – убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован, 3) принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного [39; 60]. Автор отмечает, что жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям [30, с. 289].

«Факторы (ресурсы) стрессоустойчивости обеспечивают способность эффективно справляться со стрессовым воздействием» [33, с. 569]. Л.А. Китаев-Смык разделяет факторы, определяющие стрессоустойчивость, на несколько групп:

1. Биологические особенности:

А) Врожденные особенности организма и ранний детский опыт. Согласно психогенетическим исследованиям [57, с. 89], одни люди изначально более предрасположены к стрессу, а другие наоборот устойчивы к нему, так как реакции людей на средовые факторы на 30 – 40 % определяются родительскими генами и на 60 – 70 % зависят от социализации человека (воспитания, жизненного опыта, навыков, условных рефлексов и так далее).

Б) Тип высшей нервной деятельности человека. Он отражает силу процессов возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность и мало изменчив в течении жизни [18, с. 45].

В) Возрастные и половые особенности в проявлении стрессоустойчивости и стратегий совладания. Было установлено, что степень реакции на стрессовые события лиц среднего возраста намного выше, чем у пожилых людей, для женщин характерны пассивная стратегия совладания и поиск помощи, для мужчин - стратегия избегания или активного действия [24, с. 15].

В своих исследованиях Д.А. Жуков утверждает, что мужчины имеют явное преимущество перед женщинами в стрессовых обстоятельствах – при высоком

уровне новизны ситуации мужчины способны действовать адекватно, выбирать адекватную программу действия или даже вырабатывать ее. Женщины же демонстрируют смещенную активность, а постоянные стрессы являются для женщин неконтролируемой ситуацией, что проявляется, в частности, в значительно большей частоте депрессий у женщин. Если же ситуация содержит малый элемент новизны, а именно изменения происходит медленно, или же не требуют немедленной реакции, то женщины гораздо лучше мужчин справляются с ней [24, с. 264].

2. Личностные особенности:

А) Склонность к гневу. «Склонные к гневу, враждебности, раздражительности люди более подвержены стрессу, а открытые, доброжелательные люди, обладающие чувством юмора, наоборот» [26, с. 197].

Б) Локус контроля. Локус контроля показывает может ли человек контролировать окружающую обстановку и владеть ею. Дж. Роттер создал концепцию локуса контроля и утверждал, что «экстерналы» воспринимают большинство событий как результат случайности, контролируемых силами, неподвластными человеку. «Интерналы», наоборот, чувствуют, что только некоторые события находятся вне сферы человеческого влияния. Даже катастрофические события могут быть предотвращены хорошо продуманными действиями человека» [32, с. 45].

В) Тревожность. «Тревожность есть склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий». Люди, обладающие высокой личностной тревожностью, проявляют значительно более интенсивно чувство тревоги независимо от ситуации. С другой стороны, люди с низкой личностной тревожностью всегда более спокойны, невзирая на ситуацию [22, с. 41].

Г) Самооценка. Самооценка – это образование личности, являющееся ее базисом, определяющее ее активность, отношение к себе и другим людям. Самооценка может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности. «Люди с низкой самооценкой имеют более

высокий уровень страха или тревожности под действием угрозы, чем люди с положительной самооценкой, они пытаются избежать трудностей, так как уверены, что не справятся с ними» [37, с. 30].

Д) Направленность человека, его установки и ценности. В ситуациях, обуславливающих возникновение психического стресса, мотивация достижения успеха оказывает на личность действие, противоположное тревожности. Адаптация к стрессовым условиям достоверно лучше осуществляется у лиц, для которых характерно высокая мотивация достижения успеха, и низкая мотивация избегания неудач [30, с. 289].

3. Факторы социальной среды:

А) Социальные условия и условия трудовой деятельности. Социальные условия и условия труда, то есть социальные перемены; повышенная ответственность за работу; значительное преобладание интеллектуального труда; постоянный дефицит времени; хроническая усталость; нарушение режима труда и отдыха; падение личного престижа; отсутствие элементов творчества в работе; длительные ожидания в процессе работы; ночные смены и недостаток свободного времени для удовлетворения личных потребностей; нерациональное и сбалансированное питание; курение и систематическое употребление алкоголя [38, 53].

Б) Ближнее социальное окружение. Семья есть институт для развития личности, достижения социальной зрелости. Воспитание влияет на стиль отношений, на всю будущую жизнь в целом, закладывая отношение к вопросам психической саморегуляции, навыкам здорового образа жизни, умениям налаживать конструктивные межличностные отношения. Г. Селье указывает, что «чем больше родственников и знакомых у человека, тем выше его устойчивость к стрессу (человек чувствует их поддержку и легче воспринимает угрожающие факторы среды), а люди, живущие одиноко или имеющие постоянные проблемы в семье, сильнее подвержены стрессу и чаще болеют» [47, с. 32].

4. Когнитивные факторы:

А) Уровень сензитивности. Сензитивность зависит от чувствительности

рецепторов; типа высшей нервной деятельности; легкости образования условно-рефлекторных (ассоциативных) связей в коре больших полушарий головного мозга; повышения или понижения чувствительности в процессе индивидуального опыта; наличия навыков сознательного повышения или понижения сензитивности путем тренировки [26, с. 257].

Б) Умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды. Адаптация к стрессовой ситуации зависит от большого количества факторов: мотивов, целей, свойств личности, психического состояния, вида стрессора, его силы, но в большей мере ограничивается ситуацией стрессового развертывания [60, с. 187].

Человек с низким уровнем мышления будет более спокойным, так как обладает меньшей способностью к анализу и синтезу информации. В этом плане развитое мышление, с одной стороны, провоцирует стрессы, обнаруживая потенциальную опасность там, где ее еще нет, но, с другой стороны, помогает найти выходы из трудных стрессовых ситуаций.

Негативный прогноз будущего также может быть источником стресса. При этом человек создает в своем воображении картину нежелательных событий, а затем начинает испытывать стресс по поводу придуманного им же самим события, которого еще нет и которое может вообще не случиться. Данные стрессы нейтрализуются с помощью аутогенной тренировки, рациональной терапии и других способов [15, с. 27].

Таким образом, рассмотрев различные концепции авторов в изучении феномена стресса можно сделать вывод, что единого определения понятиям «стресс», «стрессоустойчивость» нет, и каждый ученый трактует их по-своему. В данном исследовании стресс следует понимать, как «неспецифическую реакцию, которая развивается одинаково у всех людей и затрагивает физиологические составляющие». Стрессоустойчивость определяется, с одной стороны, природой стрессогенного воздействия, спецификой ситуации, а с другой – особенностями личности, резервами организма. Ресурсы стрессоустойчивости выступают теми факторами, которые позволяют человеку справляться со стрессовым

воздействием и выполнять необходимую деятельность эффективно.

1.2 Психологическая характеристика прокрастинации

В общем смысле, прокрастинацию можно определить, как откладывание «на потом» тех дел, которые неприятны человеку. Термин «прокрастинация» был введен в 1971 году П. Ригенбахом, но первый систематический анализ феномена выполнен Н. Милграмом в 1992 году. Н. Милграм предположил, что «прокрастинация как социальный феномен возникла из-за того, что жизнь современного человека в постиндустриальном обществе наполнилась множеством обязательств и временных ограничений» [20, с.185]. И лишь с 2008 года исследования в области изучения феномена прокрастинации стали появляться в трудах отечественных психологов Я.И. Варваричевой, В.В. Барабаншиковой и других. По данным зарубежных исследователей, устойчивая прокрастинация имеется у 15 – 25 % людей и со временем этот уровень среди популяции повышается [3, с. 27].

В связи с тем, что данный термин получил распространение относительно недавно и полностью всесторонне не изучен, поэтому четко сформулированного и общепринятого определения не существует. Природа и основные параметры феномена прокрастинации по-прежнему являются предметом споров и дискуссий ученых. Проанализируем наиболее распространенные определения.

Согласно определению Н. Милграма, «прокрастинация – это последовательное поведение по откладыванию выполнения какой-либо задачи, субъективно воспринимаемой как важной, которое приводит как к ухудшению итогового результата, так и к ухудшению эмоционального состояния» [5, с. 131]. Его дополняет П. Стил, рассматривая прокрастинацию, как «добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки». П. Стил подчеркивает, что «прокрастинация часто осмысливается психологами как «иррациональная задержка», так как не существует весомой, «уважительной» причины для откладывания. Кроме того, человек может отложить как начало дела, так и его завершение, несмотря на осознание, что такое поведение не повлечет за собой никаких бонусов – ни материаль-

ных, ни психологических» [7, с. 149].

Схожее определение дает К. Лэй: «Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или вызовет негативный эффект для личности» [19, с. 117]. В «Большом психологическом словаре» Б.Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора («промедлителя») как «личности, склонной к промедлению в принятии решения, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом» [40, с. 402]. В.С. Ковылин интерпретирует данный термин, как «тенденцию откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается» [34, с. 22].

По мнению Е.П. Ильина: «Прокрастинация – склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел» [25, с. 174]. «Прокрастинация – сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы» – такое определение дает термину Я.И. Варваричева [14, с. 121].

Н.В. Боровская констатирует, что «изучаемый феномен – привычка откладывать запланированные дела» [12, с. 196]. Дополняя Н.В. Боровскую, О.С. Виндекер и М.В. Останина соотносят прокрастинацию с «негативными характеристиками, влияющими на успешность деятельности человека» [19, с. 120]. Н.Г. Гаранян, проводя исследования перфекционизма, отнесла прокрастинацию к «дезадаптивным стратегиям совладания со стрессом» [56, с.19].

Л.И. Дементий, исследуя проблемы ответственности и субъектности, определяет прокрастинацию как «слабость или несформированность регулятивного потенциала личности, выражающуюся в неспособности управлять ситуацией» [28, с. 287]. Н.Н. Карловская и Р.А. Баранова интерпретируют прокрастинацию как «комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности» [55, с. 105]. Таким образом, проанализировав определение феномена прокрастинации и его характеристики,

нужно отметить, иррациональность поведения, в сочетании с осознанностью и пониманием возможности негативных последствий являющиеся ключевыми особенностями явления прокрастинации.

В исследовании мы будем использовать следующее рабочее определение прокрастинации: «Прокрастинация – это систематическое откладывание человеком на более поздний срок выполнения срочных и важных дел или принятия решений, которые осознаются им как таковые, сопровождаемое комплексом негативных эмоций и очевидно приводящее к ухудшению ситуации или результата деятельности» (по Барабанщиковой В.В.) [8, с. 124]. Множество вариантов трактовки прокрастинации еще глубже выявляет проблему описания и подробного изучения данного феномена, ведь вся прокрастинация это откладывание, но не все откладывание это прокрастинация. Т. Питчел указывает, что откладывание и прокрастинация не одно и то же. Не следует путать преднамеренное откладывание дел с низкой способностью к саморегуляции, известной как прокрастинация [35, с. 108].

Также Б. Кнаус утверждает, что не все задержки приводят к негативным последствиям. Если рассматривать прокрастинацию под этим углом, то можно говорить еще об одном проявлении данного феномена – о положительной прокрастинации – промедлении, приводящем к положительным результатам. Например, задержки, возникающие в результате нехватки времени, которое было потрачено на планирование и сбор важной информации может быть полезным. Многие люди, начиная работать в последнюю минуту, все еще могут закончить вовремя, по итогам деятельности, они, как правило, лучше и быстрее работают или генерируют больше творческих идей под давлением, прессом извне [42, с. 113].

Я.И. Варваричева называет три основных критерия, на основании которых поведение человека определяется как прокрастинация: контрпродуктивность – результат деятельности, противоположный ожиданиям, желаниям; бесполезность – объективная безрезультативность по итогам выполнения деятельности; отсрочка – перенос границ выполнения необходимо задания на более поздний

срок [13]. Следует подчеркнуть, что негативные субъективные переживания и эмоциональный дискомфорт, выделяются как основные психологические признаки прокрастинации. Подчеркивается важность такого проявления, как общая неудовлетворенности своей деятельностью [23]. Я.И. Варваричева также отмечает, что мобилизации и активизации ресурсов не наступает при выполнении деятельности по причине увеличения страха перед последствиями с негативным характером проявления при осознании человеком факта откладывания запланированного действия повторяющегося характера, ведущего к парализации деятельности и эффекту «снежного кома» [21].

Н. Шухова, в исследовании феномена «снежного кома» описала механизм его образования и привела цикл «замкнутого круга», объясняющий эмоциональные переживания и мотивы прокрастинаторов, назвав его «Цикл промедления», поскольку он повторяется в одной и той же последовательности каждый раз [27, с. 23]. Цикл промедления представлен в виде формулировок основных мыслей - переживаний откладывающегося на каждой фазе:

1. «На этот раз я начну рано». Человек, приступая к выполнению деятельности, ощущает неспособность и нежелание начинать деятельность в этот момент, но, до последнего момента, надеется на самовыполнение и окончание деятельности намного быстрее указанного срока.

2. «Скоро придется начать». Человек ощущает беспокойство по причине проществии времени и исчезновении чувства своевременного начала деятельности и необходимости приложения сил для выполнения поставленных задач, но сохранения надежды на возможность отсрочки выполнения.

3. «А вдруг я вообще не начну». Промедлитель испытывает огромное беспокойство, мрачные чувства, ощущение, что «круг смыкается». Наиболее распространенные переживания, характерные для данного этапа:

А) «Нужно было начать раньше» – человек испытывает вину и сожаление за потерянный промежуток времени;

Б) «Я делаю все, но...» – человек, выполняя менее сложную, и менее обременительную работу, отвлекается от «дурных мыслей» о промедлении, самосто-

ятельно убеждая себя в том, что выполняемая деятельность достаточно эффективна и ведет к продвижению в отложенном на потом деле.

В) «Я ничему не могу радоваться» – занимаясь любимым делом, необременяющей деятельностью, хобби, человек отвлекает себя от неприятных, мучающих его, мыслей, переключаясь на приятные переживания, но субъективно ощущая вину и тревогу за результат невыполняемой деятельности.

4. «Надеюсь, никто не заметит». Человек, стыдясь невыполнения поставленной задачи к крайнему сроку выполнения, пытается скрыть свою бездеятельность от окружающих, оправдывая свою бездеятельность любыми способами.

5. «Со мной что-то не так». Ощущая неминуемость конца, человек ясно понимает невозможность выполнения работы к поставленному сроку без спешки, начинает обвинять себя в отсутствии необходимых личностных качеств, свойств, которые есть у остальных людей (например: сила воли, самодисциплина и многие другие), для выполнения деятельности в срок.

6. «А стоит ли?» – переломный этап. Человек самостоятельно решает и делает окончательный выбор - делать или не делать. Если испытываемое напряжение огромно, а его снижение невозможно, и срок сдачи выполненного задания «на носу», принимается решение о невозможности деятельности и человек, ощущая провал, отстраняется от него. Но, если силы находятся, и принимается решение срочно начинать выполнение, то промедлитель проходит через ряд дополнительных стадий переживания:

7. «Не могу больше медлить». Ощущая огромное давление времени и накопившегося напряжения, человеку только и остается включиться в работу, так как промедление еще сильнее давит на него.

8. «Оказывается, все не так плохо, почему я не начал раньше? Я мог бы радоваться и быть спокойным, занимаясь этим делом, ну почему же я не начал раньше?». Выполняя работу, по мере продвижения к ее окончанию, финалу, человек начинает ощущать облегчение, некоторую уверенность в своих силах и возможностях, но также испытывая сожаление по поводу пережитого беспокойства.

9. «Только бы успеть в срок!». Времени остается все меньше и меньше, и провести дополнительную перепроверку, рассчитать возможные варианты улучшения уже выполненного попросту не остается, человек только и надеется завершить все в срок, не задумываясь о качестве выполненной работы.

10. «Никогда больше не буду откладывать». Человек закончив дело, либо забросив его полностью, испытывает огромное облегчение, расслабление, «тяжесть с плеч» падает, он обещает себе больше никогда не откладывать на потом, но испытывая страх перед новизной, результатом деятельности, все повторяет заново [7, с. 275].

В рассмотренном цикле промедления приведены основные характеристики прокрастинации как явления: эмоциональный дискомфорт, высокая степень напряжения, которую приходится переживать человеку, откладывающему дела на потом, мрачные предчувствия по поводу предстоящих негативных последствий откладывания. Важен тот факт, что прокрастинаторы, с одной стороны, признают в себе частую привычку откладывать, но с другой, независимо от количества повторений подобного «Цикла промедления», искренне рассчитывают «в следующий раз» сделать все вовремя, что не подтверждается на практике, и повторяют порочный «цикл промедления» [7, с. 280].

Рассмотрим классификации феномена прокрастинации. Первая классификация данного феномена была предложена Н. Милграмом, Дж. Батори и Д. Мурером. Они выделили пять основных видов прокрастинации:

1. Ежедневная, или бытовая. Это откладывание дел, которые должны выполняться регулярно. Сюда относят работу по дому, закупки продуктов, приборки, домашние хлопоты;
2. Прокрастинация в принятии решений, в том числе незначительных;
3. Невротическая прокрастинация, то есть откладывание жизненно важных решений (например, выбор профессии или создание семьи);
4. Компульсивная, при которой в одном субъекте сочетаются бытовая поведенческая прокрастинация и прокрастинация в принятии решений;
5. Академическая, то есть откладывание выполнения учебных заданий,

подготовки к экзаменам [31, с. 24].

Затем авторы объединили эти виды в два: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений [59, с. 1106]. К сожалению, объяснения каждого из этих видов авторы не приводят.

Д. Феррари предлагает разделить понятия конструктивной и неконструктивной прокрастинации [7, с. 245]. Конструктивную прокрастинацию, по мнению Т.А. Крюковой и О.О. Шемякиной, нужно рассматривать «как осознанное отсрочивание выполнения задачи на более оптимальное время с целью повышения вероятности успеха, как своеобразную продуктивную копинг-стратегию, сознательное откладывание «на потом» с целью вызвать острые ощущения, что отчасти соответствует понятию «возбуждаемые» прокрастинаторы. При таком рассмотрении, прокрастинация представляется осознанно выбранной стратегией, которая не приводит к ухудшению результата, а, наоборот, позволяет человеку сконцентрироваться для итогового рывка и сопровождается проявлением положительных эмоций» [58, с. 101].

Неконструктивная прокрастинация, по мнению П. Стил, соотносится с «саморазрушающим поведением, с защитой по типу избегания, вводится даже понятие «избегающие» прокрастинаторы; в этом случае исследования направлены на установление причин оттягивания и откладывания выполнения важного дела, при осознании его срочности и важности, в ущерб конечному результату». Нужно отметить, что оба подхода достаточно актуальны и обоснованы, но «возникает сомнение – об одном ли феномене идет речь; по всей видимости, под общим термином «прокрастинация» подразумеваются несколько разные конструкты», по мнению В.В. Барабанщиковой [6, с. 55].

Дж. Феррари с соавторами критерием своей типологии определили стратегии поведения людей в ситуации откладывания:

1. «Искатели острых ощущений» – люди, относящиеся к данной категории, часто откладывают выполнение какой-либо работы, так как им нравится заряжаться, ощущать энергетический подъем, который переживается, выполняя все в последний момент.

2. «Нерешительные» прокрастинаторы – люди, постоянно откладывающие принятие даже незначительных решений из-за ответственности за результат, такие люди склонны к перфекционизму. Характерная логика для данного типа людей: пока решение не принято, нет вероятности допустить ошибку и получить неудовлетворительные результаты.

3. «Избегающие» прокрастинаторы – стремление избежать неприятных задач в начале, а затем положительных или отрицательных оценок от окружающих лежит в основе поведения данного типа людей [7, с. 295].

В.С. Ковылин, также как и Е.П. Ильин, рассматривает прокрастинацию как «выражение эмоциональной реакции на планируемые или необходимые дела», и в зависимости от характера этих эмоций разделяет ее на два типа: «расслабленную», которая характеризуется тратой времени на другие, более приятные занятия и развлечения, и «напряженную», связанную с общей перегрузкой, потерей ощущения времени, неудовлетворенностью собственными достижениями, неясными жизненными целями, нерешительностью и неуверенностью в себе [34, с. 22].

Согласно исследованиям Я.И. Варваричевой, «предметом научных дискуссий является выделение прокрастинации, вызванной стремлением избежать неприятного дела («пассивный тип»), и прокрастинации, целью которой является получение острых ощущений в условиях дефицита времени («активный тип»)» [13]. Активный прокрастинатор, нагнетая напряжение, откладывая дела до последнего, создает остроту момента, который связан с близостью крайнего срока завершения деятельности. Человек переживает мобилизацию сил, ощущение полной концентрации, повышение активности психических процессов, при условии остатка максимально малого количества времени до окончания работы. Автором было установлено наличие ряда сходных характеристик у активных прокрастинаторов и тех, кто не является таковыми, а именно более целенаправленное использование времени, более высокая уверенность в собственной эффективности и меньшая склонность к негативным переживаниям [35, с. 115].

Я.И. Варваричева указывает тот факт, что можно выделить категорию про-

крастинаторов, которым промедление необходимо для того, чтобы в условиях дефицита времени достичь максимального уровня концентрации внимания и сил [14, с. 122]. Обширные исследования в этой области проведены Дж. Феррари. Вопрос о неправомерности разделения прокрастинации на «пассивную» и «активную» поднимает П. Стил, указывая на тот факт, что «существуют недостоверные различия между данными шкалами в исследованиях», предполагая феномен прокрастинации как единый конструкт «иррационального откладывания», поэтому вопрос о разделении прокрастинации на определенные виды остается актуальным и на сегодняшний день [7, с. 283].

Западные исследователи разделяют понятие «прокрастинация» и «лень». Т. Пичит отмечает, что, хотя прокрастинация и лень имеют ряд общих характеристик, таких как, нежелание действовать и недостаточность мотивации, лень следует относить лишь к одной из возможных форм «прокрастинирования» [44, с. 159].

В отечественных исследованиях также одной из проблем изучения данного феномена является размытость границ между понятиями «прокрастинации» и «лени». Е.П. Ильин в своем исследовании рассматривает два вида прокрастинаторов – «напряженных», которые соответствуют характеристикам людей «тревожных», «беспокойных», «переживающих чувство вины», и «расслабленных прокрастинаторов», соответствующих пониманию «лени» в обычной жизни. Такие прокрастинаторы сосредотачиваются на выполнении только тех дел, которые доставляют удовольствие в настоящий момент, «здесь и сейчас». Согласно его та точке зрения, «лень» – форма прокрастинации» [25, с. 119]. Тем не менее, современные исследователи приходят к выводу о том, что данные понятия необходимо разделять [44, с. 160].

Е.Л. Михайлова выделяет в лени три компонента: мотивационный (отсутствие мотивации или слабая мотивация к деятельности); поведенческий компонент (невыполнение необходимой деятельности); и эмоциональный (равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения деятельности) [13]. Т. Посохова отмечает существенные признаки лени, отличающие ее от других

феноменов: отсутствие потребности что-либо делать, отсутствие стремление к соревнованию, успеху, равнодушие к тому, что происходит вокруг [44, с. 162]. Также автор рассматривает лень как «защитную форму поведения в психотравмирующей ситуации» [44, с. 162]. «При сходном поведении – невыполнения некой задачи, прокрастинатор отличается от «ленивца» не положительными, а, напротив, негативными эмоциональными переживаниями, он не равнодушен, а активно заинтересован в исходе и результате своего дела, кроме того, часто для прокрастинаторов характерно ярко выраженное стремление к успеху» – отмечает Т. Посохова [44, с. 164]. Таким образом, субъективные переживания человека по поводу откладывания является ключевым различием между понятием «прокрастинация» и «лень».

Итак, проведенный анализ данного феномена позволяет утверждать, что «прокрастинация – широко распространенное явление, проявляющееся как постоянное, «хроническое» откладывание «на потом» актуальных и важных для человека дел, повторяющееся раз за разом (и проходящее определенный цикл субъективных переживаний), вопреки осознанию субъектом негативных последствий и нежеланию переживать снова болезненные эмоциональные состояния». Основными признаками прокрастинации являются отсутствие в выполняемых действиях смысла и продуктивности в совокупности с постоянным откладыванием действительно важного и полезного, и приводящего к негативным последствиям, таким как нарушение поставленных сроков, провал запланированных проектов, неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью, которые могут сопровождаться возможными личностными и психологическими проблемами.

1.3 Стрессоустойчивость как фактор, влияющий на прокрастинацию

«Человеческая свобода, недостаток времени, свободный график работы, бум информационных технологий... Но это все те факторы, которые лежат на поверхности современной организации общества. А прокрастинация – это лишь симптом. За ним могут скрываться самые разные причины, – объясняет причины прокрастинации Я.И. Варваричева. – Это как головная боль. Ее вызывают и давление, и простуда, и похмелье, и множество других болезней» [14, с. 129].

Разные авторы выделяют различные факторы, влияющие на прокрастинацию. Рассмотрим каждый подход подробнее.

С.Б. Мохова и А.Н. Неврюев считают необходимым разделить причины феномена прокрастинации на две группы: направленные на анализ внутренних и на изучение внешних причин [8, с. 123]. К внутренним, то есть психологическим причинам, или индивидуально-личностным факторам, относятся: предрасположенности человека, которая основывается на чертах личности, особенностях и состояниях самого человека. К внешним, или так называемым ситуативным, факторам прокрастинации относятся особенности выполняемых задач: тип задач, степень их неприятности, очередность выполнения, крайний срок сдачи, своевременность поощрения и наказания и так далее [5, с. 132]. Но необходимо отметить, что данное разделение достаточно условно, ведь особенности той или иной задачи оцениваются через индивидуальные особенности самого человека, и утверждать об отсутствии взаимосвязи между факторами невозможно.

Н.Н. Карловская и Р.А. Баранова рассматривают ряд факторов, влияющих на связь подструктур личности и прокрастинации, что также соотносится с ресурсами стрессоустойчивости:

1. Биологические факторы – нейротизм, импульсивность, низкий тонус и трудности при концентрации внимания;
2. Особенности когнитивной сферы – представления о времени, локус контроля, рациональность / иррациональность убеждений;
3. Особенности эмоциональной сферы – беспокойство, тревожность и страх неудачи, депрессия, переживание вины и стыда;
4. Особенности поведения – несформированность навыков, неорганизованность, забывчивость и общая поведенческая ригидность [4, 58].

В.В. Барабанщикова, С.А. Иванова выделяют 3 группы признаков, по которым можно предсказать развитие прокрастинации: индивидуально-психологические – взаимоотношения с людьми, управление задачами и управление собой; профессиональные – субъективизм в восприятии различных аспектов работы, симптоматика стресса и наличие профессиональных деформаций в устойчивой

форме; организационные – восприятие человеком особенностей организационной культуры организации, в котором он работает [4, с. 100].

С. Бранлоу и Р. Ризингер установили зависимость прокрастинации от внешней мотивации, внешнего локуса контроля и внешнего атрибутивного стиля [56, с. 17]. Как фактор прокрастинации роль автономного волевого усилия изучали К. Синекал с соавторами. Они констатировали тот факт, что наиболее автономные формы волевого усилия, такие как внутренняя мотивация и отождествленная мотивация (мотивация выполнения личностно-значимых задач), присущи более низким уровням прокрастинации, в то время как менее автономные (внешняя мотивация и демотивация) – более высоким. По мнению исследователей формирование внутренней мотивации - единственно возможный путь снижения уровня прокрастинации [23]. П. Стил предполагает, что высокий уровень перфекционизма или низкий уровень самоэффективности могут стать причинами прокрастинации [6, с. 55].

Т. Питчил, Р. Тайс, исследуя феномен прокрастинации, получили сведения, что прокрастинация может коррелировать с высоким уровнем стресса и неадекватными копинг-стратегиями, которые коррелируют с определенными уровнями устойчивости перед стрессом, что отражается на здоровье и качестве жизни человека [58, с. 105]. Также установлено, что прокрастинация ведет к потерям времени, плохой продуктивности и повышению уровня стресса у сотрудников организаций, по данным Н. Чой [4, с. 110].

Люди откладывают решение тех задач, которые являются для них стрессовыми, нарушающими их баланс ресурсов. «Чем более человек восприимчив к стрессу, тем с большей вероятностью он будет «прокрастинировать» (Питчил Т.) [58, с. 108]. Но также следует отметить, что сама склонность к прокрастинации может приводить к развитию стресса – «люди склонные к откладыванию дел «на потом», с большей вероятностью испытывают стресс в ситуации ограниченного времени» (Чой Н.) [4, с. 111]. Таким образом, человек, более склонен к прокрастинации, если испытывает хронический стресс, но чем больше опыта (в том числе опыта работы) он имеет, тем проще ему сопротивляться проявлениям про-

крастинации, это зависит от использования более эффективных способов регуляции своего поведения и состояния [35, с. 129].

В.С. Ковылин утверждает, что прокрастинация может вызывать стресс, чувство вины, снижение продуктивности, а также недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств. Комбинация этих чувств и перерасхода сил (сначала – на второстепенные дела и борьбу с нарастающей тревогой, затем – на работу в авральном темпе) может спровоцировать дальнейшую прокрастинацию. Также он отмечает, что хроническая прокрастинация может быть вызвана скрытым психологическим или физиологическим недугом. Некоторые люди могут продуктивно работать лишь тогда, когда установлены жёсткие временные рамки, пик их производительности приходится на последние часы и минуты перед наступлением крайнего срока [34, с. 38].

Таким образом, на сегодняшний день, больше всего распространено мнение среди исследователей о причине прокрастинации как привычке избавляться от напряжения, вызванного страхом перед долгой и неинтересной работой. По мнению Ф. Канфера и Дж. Филипс, любая привычка, в том числе и прокрастинация, ведёт к вознаграждению. Прокрастинация дарует человеку, хоть и на время, избавление от стресса [8, с. 126].

В исследовании М.Э. Тангарова, А.П. Макаровой установлен тот факт, что «проявление прокрастинации больше всего обусловлено личностными особенностями, чем гендерной принадлежностью или ситуативными факторами» [7, с. 303]. Нейротизм, самооценка, локус контроля, экстраверсия, уровень саморегуляции, настроение и производительность – совокупность личностных черт, которым уделяется огромное внимание в современных исследованиях по изучению взаимосвязи с прокрастинацией.

Нейротизм часто выявляется в качестве источника прокрастинации и нейротизм выявляет устойчивую взаимосвязь с прокрастинацией и некоторыми формами тревожности, например, в исследованиях Дж. Босвика, Л. Манна [59, с. 1106]. В исследованиях Н. Милграмма и соавторов учитывается, что тревога может стать причиной откладывания выполнения задания [4, с. 96]. Поэтому

можно сказать, что ученые двояко трактуют взаимосвязь прокрастинации и тревожности – одни авторы предполагают, что «тревожные люди в большей степени склонны к прокрастинации», другие утверждают, что «тревожный человек стремится быстрее завершить задание, чтобы избежать волнений, связанных с приближением срока выполнения работы».

Д. Майерс экспериментально установил, что прокрастинация влияет на настроение, особенно как способ уклонения от тревоги [7, с. 251]. Но эмпирические данные, с его слов, непоследовательны. С. Хэйкок, К. Маккарти и С. Скай обнаружили, что прокрастинаторы испытывают больше состояние тревоги, но, к сожалению, авторы не уточнили особенности проведенного исследования [7, с. 255].

Прокрастинацию можно рассмотреть как стремление противостоять установленным правилам и срокам, установленным кем-то другим. Поэтому механизм прокрастинации запускается в тот момент, когда человек волевым усилием не может изменить существующую ситуацию, некую систему, но переживает недовольство ей. Нарушая сроки выполнения поставленной задачи, он создает иллюзию доказательства своей независимости и на некоторое неопределенное время устраняет внутренний спор, диссонанс, связанный с невозможностью проявления своей воли [27, с. 25].

Дж. Феррари и Р. Эммонз называют одной из главных причин прокрастинации – «желание отомстить за несправедливость или неравенство» [14, с. 124]. Т. Рубин предполагает, что причиной прокрастинации является боязнь неудачи и перфекционизм. По мнению Т. Рубин, «прокрастинация – это попытка справиться со страхом выставить себя на всеобщее обсуждение» [20, с. 205].

Дж. Феррари пришел к выводу о том, что «прокрастинаторы в большой степени озабочены сохранением хорошего впечатления о себе и стараются избегать ситуаций, в которых их самооценка может пострадать» [21]. При всем этом прокрастинаторы самостоятельно могут «вставлять палки в колеса», что естественно и логично приводит к низкой успешности в выполняемой работе. В проведенном исследовании приведены данные о том, что люди, склонные к прокра-

стинации, сознательно избегают подготовки к заданиям, испытаниям или выступлениям. Особенно ярко это проявляется в ситуациях, которые предполагают оценку и какое-либо измерение способностей человека [21].

Некоторые ученые объясняют возникновение прокрастинации ситуативными факторами: «чем дальше во времени отстоит некое событие от настоящего момента, тем меньшее влияние оно оказывает на принимаемые решения» [31, с. 24]. Другим немаловажным фактором, обуславливающим развитие прокрастинации, является непритягательность задачи. Некоторые характеристики задачи, такие как монотонность, скучность, чрезмерная сложность приводят к тому, что человек предпочитает отложить её выполнение [4, с. 109].

Исследователями выдвигается гипотеза о том, что прокрастинация, вызванная страхом неудачи, вытекает из чрезмерной идентификации себя с результатом своей работы. П. Линвилль установил, что «человек, чьи интересы и занятия находятся в разных областях, менее подвержен прокрастинации, чем человек, чья самоидентификация опирается на факторы успеха лишь в одной области» [7, с. 189].

В.С Ковылин, проведя глубокий анализ информации, установил тот факт, что в настоящий момент в психологии существует три основных подхода к пониманию сути феномена прокрастинации: психодинамический подход, поведенческий подход и когнитивный подход [34, с. 23]. Психодинамический подход рассматривает причины откладывания дел в их связи с механизмами психологических защит, а также избегания выполнения задач. Согласно этому направлению люди избегают выполнения дел, которые несут угрозу для Эго. Когда Эго признает существование угрозы со стороны какой-либо задачи, срабатывает защитный механизм избегания выполнения задач [34, с. 24].

Исследователи М. Спектр, Дж. Феррари, которые придерживались психодинамического подхода, указывали на то, что люди, склонные к прокрастинации, в целом более ориентированы на настоящее и испытывают трудности в планировании и прогнозировании будущего [34, с. 26]. Феномен прокрастинации в рамках данного подхода определяется как следствие детских травм и проблем во

взаимоотношениях с родителями [34, с. 25].

Ученые в психодинамическом подходе использовали термин «синдром хронической прокрастинации» для описания прекращения работы с какими-либо заданиями, либо замедления активности человека. Несоответствие установок и требований реальным условиям, выдвигаемым родителями, недостаток внимания и эмоционального контакта рассматривается основой индивидуальной медлительности как проявления феномена прокрастинации [34, с. 25].

Либеральный либо авторитарный родительский стиль воспитания усиливает предрасположенность ребенка к прокрастинации. Либеральный стиль провоцирует возникновение сложностей у детей при выполнении четко предъявляемых задач и развитие чувства тревоги из-за этого. Авторитарный же стиль способствует выведению ребенка из состояния эмоционального равновесия даже при незначительных воздействиях, а также провоцирует нарушение различных правил, ограничивающих свободу его поведения [34, с. 26].

По мнению авторов, придерживающихся данного направления, во взрослой жизни, при возникновении ситуаций, перекликающимися с детскими, ситуаций оценки его личности, его возможностей и способностей, индивид возвращается к своему прошлому опыту и сталкивается со своими детскими переживаниями. Люди оказываются абсолютно не в состоянии завершить те дела, которые бессознательно напоминают им их ранние детские конфликты с родителями [34, с. 27].

Поведенческий подход объясняет феномен прокрастинации как результат закрепления подобного поведения, по мнению Л. Соломон и Э. Росблум. Например, у каждого прокрастинатора есть случай, когда откладывание дел до последнего момента имело позитивное разрешение. Согласно подходу, утверждается то, что прокрастинаторы предпочитают браться за недолгосрочную работу с гарантированным вознаграждением, что препятствует построению долгосрочных целей [34, с. 28].

«Выработанные привычки будут препятствовать достижению долгосрочных целей, потому что человек попадает в порочный круг поиска немедленного

удовольствия, который порождает тревожность перед выполнением ближайших задач». В этом случае перед окончанием срока выполнения деятельности у человека внезапно завершает работу вовремя, приложив максимум усилий в минимальные сроки. Одна из причин такого выбора – более быстрый способ почувствовать удовольствие от проделанной работы. Все это приводит к установлению негативной обратной связи и распространению такой модели поведения на другие виды работ [34, с. 29].

Когнитивный подход утверждает, что в основе феномена прокрастинации лежат иррациональные убеждения, заниженная самооценка и неспособность к самостоятельному принятию решений. А. Эллис считает, что корни прокрастинации необходимо искать в иррациональном мышлении прокрастинатора. Примером иррационального убеждения может стать фраза: «я всегда выполняю свою работу хорошо». Это убеждение может привести к негативным последствиям, когда люди не в состоянии оптимально и в срок выполнить какую-то работу [34, с. 31].

Выработанная иррациональная установка часто приводит к тому, что люди довольно часто оттягивают, откладывает выполнение какой-либо важной для них деятельности, боясь допустить ошибку в работе. Подобные убеждения считаются иррациональными, потому что слишком завышенные требования к своей работе уже предполагают то, что там могут встречаться ошибки [34, с. 32].

Подобное промедление позволяет прокрастинатору оправдать свое поведение, так как допущенные потом ошибки можно будет объяснить нехваткой времени или попросту ленью. Феномен прокрастинации трактуется в когнитивном подходе как процесс принятия решений в атмосфере, наполненной конфликтами, отмеченной пессимистическими установками относительно успеха в выполнении конкретной работы. Человек сомневается в том, что получит удовлетворение, когда работа будет завершена [34, с. 37].

Теория временной мотивации – первая попытка объединить все существующие мнения исследователей относительно природы прокрастинации. Теория временной мотивации имеет долгую историю возникновения, ее корни уходят в

1992 год, в работу Г. Энсли и Н. Хаслам. Теория временной мотивации пытается объяснить процессы выбора при принятии некоторых решений или поведения в целом [55, с. 105].

Теория временной мотивации утверждает, что каждый человек всегда предпочитает тот вид деятельности, который принесет максимум пользы для него, по крайней мере, учитывая, что на эту деятельность потребуется определенный период времени [55, с. 108]. Раскрывая данное положение, нужно упомянуть, что люди стремятся к прокрастинации тогда, когда приходят к мнению, что польза от выполнения той или иной работы будет не высока.

«Уравнение Стила» – попытка унифицировать различные мотивации и психологические теории возникновения феномена прокрастинации [7, 55]. Согласно данной теории субъективная полезность действия зависит от 4 параметров: уверенности в успехе, ценностей, предполагаемого вознаграждения, срока до завершения работы, уровня нетерпения. Все вместе эти параметры предсказывают желанность действия для субъекта. Но оппоненты не согласны с мнением П. Стила с тем, что сложное поведение человека можно уместить в математическую формулу.

Уравнение Стила:

$$U = E \times V/G \times D, \quad (1)$$

где U – субъективная полезность действия, определяющая желание человека его совершать;

E – уверенность в успехе;

V – предполагаемое вознаграждение;

D – срок до завершения работы;

G – уровень нетерпения, чувствительность к задержкам.

П. Стил утверждает, что «человек считает более полезным дело, если уверен в его удачном завершении и ожидает по его результатам большого вознаграждения. Напротив, субъективно менее полезными кажутся дела, до завершения которых осталось ещё много времени. Кроме того, чем болезненнее мы переносим задержки, тем менее полезными нам кажутся дела, на завершение кото-

рых требуется некоторое время» [55, с. 111].

Исследователи, согласно этой теории, пришли к выводу, что уровень прокрастинации тем ниже, чем больше ожидания от дела и чем более ценны его результаты лично для человека, и тем выше, чем менее настойчив человек (так, импульсивные люди более подвержены прокрастинации) и чем дальше до достижения цели (чем ближе цель, тем усерднее мы работаем) [55, с. 110]. Согласно этой диспозиции, работа выполняется тогда наилучшим образом, когда время достижения результата сведено до минимума, а по отношению к выполняемой деятельности имеются высокие личные ожидания и заинтересованность.

П. Стил также установил, что деятельность, которая считается бесполезной, заменяется на ту, которая кажется индивиду наиболее подходящей, наиболее полезной для него именно в данный момент времени. Одной из причин этого является человеческая склонность сбрасывать со счетов будущие достижения и сосредоточенность на получении удовлетворенности в настоящем [34, с. 35].

Попытка объяснить причины прокрастинации также была реализована в «теории обманчивых наград». Основное положение данной теории базируется на предположение о существовании врожденного предпочтения: «человек скорее выберет удовольствие, которое можно получить сразу, сиюминутно, чем награды, отдалённые во времени» [7, с. 254]. М. Спектер и Дж. Феррари в проведенном исследовании установили высокую негативную корреляционную связь прокрастинации с ориентацией на будущее и положительную корреляционную связь с ориентацией на прошлое. Исследователи сделали вывод о том, что «для прокрастинаторов характерна погружённость в воспоминания о прошлых достижениях и успехах и неуспешность в планировании будущего» [7, с. 259].

Дж. Феррари также подмечает, что для «белых воротничков» – специалистов умственного труда, склонность к прокрастинации характерна в гораздо большей степени, чем для «синих воротничков» – работников, занимающихся физической деятельностью, что в эпоху постиндустриализма значительно увеличивает необходимость разработки аспектов отсрочивания профессионалами выполнения элементов деловой нагрузки [4, с. 111].

Е. П. Ильин, рассматривая гендерный и возрастной аспект в изучении прокрастинации, утверждает, что «с возрастом прокрастинация снижается, что, как предполагают, связано с выработкой каких-то ее ограничителей». Четких половых различий в проявлении прокрастинации исследователями не установлено, хотя в ряде публикаций отмечаются различия в конкретных ее проявлениях, так как женщины более склонны к тревожности, страху неудачи и так далее [25, с. 206].

Таким образом, факторы, связанные с прокрастинацией, могут иметь разный характер взаимосвязи. Часть из них выступают в качестве факторов, влияющих на прокрастинацию, причин, позволяющих предсказывать уровень выраженности данного явления, а часть сопровождают ее, являясь следствиями или побочными эффектами ее проявления. Например, наличие страха неудачи и стремление к ее избеганию, боязнь успеха и перспективы стать объектом всеобщего внимания (застенчивость), нежелание выделиться и вызвать зависть у других и так далее.

Проведенный анализ различных концепций стресса, стрессоустойчивости, прокрастинации показал, что единого определения понятиям «стресс», «стрессоустойчивость», «прокрастинация» нет, и каждый исследователь интерпретирует их по-своему. Стресс следует понимать, как неспецифическую реакцию, которая развивается одинаково у всех людей и затрагивает физиологические составляющие. Стрессоустойчивость определяется, с одной стороны, природой стрессогенного воздействия, спецификой ситуации, а с другой – особенностями личности, резервами организма. Ресурсы стрессоустойчивости позволяют человеку эффективно справляться со стрессовым воздействием. Прокрастинацию необходимо рассматривать как систематическое откладывание субъектом напотом выполнения осознаваемых срочных, важных дел или принятия решений, сопровождаемого негативными эмоциями и приводящего к ухудшению ситуации деятельности. Факторы, влияющие на прокрастинацию, многогранны, а их влияние на данный феномен достаточно велико.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ СОТРУДНИКОВ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ КОМПАНИИ

2.1 Организация и методы исследования

В первой главе бакалаврской работы были рассмотрены понятия стресса, стрессоустойчивости, прокрастинации; выделены факторы, которые влияют на прокрастинацию. Во второй части бакалаврской работы представлены результаты проведенного исследования. Эмпирическое исследование проведено с практической целью – определить характер взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников компании.

Задачи исследования:

- 1) Изучить тип и уровень стрессоустойчивости у сотрудников.
- 2) Исследовать уровень, тип и степень выраженности прокрастинации.
- 3) Выявить характер взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации у сотрудников ПАО «Ростелеком».

Гипотеза: существует взаимосвязь стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании.

База исследования: ПАО «Ростелеком», г. Благовещенск, ул. Пионерская, д. 40.

В исследовании приняли участие 50 сотрудников компании в возрасте от 20 до 51 года.

Этапы исследования:

1. Подготовительный этап. Этот этап включает в себя определение темы, анализ литературы, постановку проблемы, определение объекта, предмета исследования, выдвижение гипотезы, планирование исследования, подбор необходимого диагностического инструментария.

2. Основной этап. Данный этап заключается в проведении диагностики и сборе данных для дальнейшей обработки согласно намеченному плану исследования.

3. Заключительный этап. На этом этапе происходит количественная и качественная обработка и интерпретация полученных данных, проводится статистический

анализ, подводятся итоги и делаются выводы по исследовательской работе.

Испытуемым были предложены 4 диагностические методики:

1. «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости». Данная методика опубликована Н.П. Фетискиным, В.В. Козловым, Г.М. Мануйловым в сборнике «Социально - психологическая диагностика развития личности и малых групп» в 2002 году, переиздана в 2012 году. Методика включает 20 вопросов и позволяет выявить степень (тип) стрессоустойчивости личности в разных условиях.

Инструкция к тесту: «На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если Вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет». Отметьте подходящий вариант по каждому вопросу в нужной графе».

Тестовый материал приведен в приложении А. Обработка результатов проводится в форме сложения баллов, полученных респондентом при ответе на каждый вопрос: ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0 баллов; ответу «не знаю» – 1 балл. Интерпретация полученных результатов осуществляется в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1 – Показатели типа стрессоустойчивости

Общая сумма баллов	Тип стрессоустойчивости
0 – 10	Тип Б
11 – 20	Склонность к типу Б
21 – 30	Склонность к типу А
31 – 40	Тип А

Рассмотрим данные показатели более подробно:

Тип стрессоустойчивости Б. Люди данного типа – стрессоустойчивые. Они четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально

распределять время, поэтому непредвиденные ситуации не выбивают из колеи.

Склонность к типу Б. Люди, относящиеся к данному типу, часто проявляют стрессоустойчивость, но не всегда. К основным характеристикам, присущим данному типу устойчивости, можно отнести: меньшую подверженность стрессу, склонность к компромиссу, склонность адаптироваться к ситуации, а «не плыть против течения», способность спокойно относиться к проигрышу, терпеливость по отношению к другим, склонность загружать себя работой до предела и выше, склонность выполнять несколько дел одновременно и так далее.

Склонность к типу А. Люди данного типа часто проявляют неустойчивость к стрессам. Основными характеристиками данного типа стрессоустойчивости являются – большая подверженность стрессу, стремление к конкуренции, конфликтность в отношениях с другими людьми, агрессивность и так далее.

Тип стрессоустойчивости А. Люди с таким типом устойчивости характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры. Люди, относящиеся к данному типу, обладают низкой стрессоустойчивостью. Люди с преобладанием типа стрессоустойчивости А имеют наибольший риск коронарных заболеваний.

2. «Тест на определение стрессоустойчивости личности». Данная методика опубликована Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой в сборнике «Психология личности. Тесты, опросники, методики» в 1995 году, переиздана в 2012 году. Методика включает 18 утверждений и позволяет определить уровень стрессоустойчивости личности.

Инструкция к методике: «На каждое утверждение теста возможны три варианта ответа: «редко», «иногда», «часто». Отметьте подходящий вариант по каждому утверждению в нужной графе. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы».

Тестовый материал приведен в приложении Б. Обработка результатов проводится в форме сложения баллов, полученных респондентом при ответе на каж-

дое утверждение: ответу «редко» приписывается 1 балл, ответу «иногда» – 2 балла; ответу «часто» – 3 балла. Чем меньше баллов набрано, тем выше стрессоустойчивость, и наоборот. Интерпретация полученных результатов осуществляется в соответствии с таблицей 2.

Таблица 2 – Показатели уровней стрессоустойчивости

Общая сумма баллов	Уровень стрессоустойчивости
51 – 54	«Очень низкий»
47 – 50	«Низкий»
43 – 46	«Ниже среднего»
39 – 42	«Чуть ниже среднего»
35 – 38	«Средний»
31 – 34	«Чуть выше среднего»
27 – 30	«Выше среднего»
23 – 26	«Высокий»
18 – 22	«Очень высокий»

Рассмотрим данные показатели подробнее:

1-й уровень – «*Очень низкий*» – самая низкая стрессоустойчивость. Психическое напряжение так велико от причин, приводящих к стрессу, что человек полностью дезориентирован во времени и в пространстве.

2-й уровень – «*Низкий*». Человек не способен принять правильное решение в сильном нервном возбуждении, но достаточно адекватен и осознает, что с ним и как. Если у респондента 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то человеку необходимо кардинально менять свой образ жизни.

3-й уровень – «*Ниже среднего*». Человек способен принимать правильные решения, нервное возбуждение довольно сильное, но он стремится выйти из этого состояния всеми ему известными способами.

4-й уровень – «*Чуть ниже среднего*». У человека существует, разработанный им защитный механизм от сильных потрясений, который включается при неблагоприятных условиях.

5-й уровень – «Средний». У человека работает внутренняя защита и он легко снимает нервные перевозбуждения, какой бы природы они не были.

6-й уровень – «Чуть выше среднего». У человека высокий уровень самозащиты, обладает умением расслабляться в любой обстановке.

7-й уровень – «Выше среднего». Высокое самосознание и умение регулировать свои самоощущения, переходя в разные состояния внутреннего самоконтроля присущи людям сданным типом устойчивости.

8-й уровень – «Высокий». Человек обладает умением регенерировать и восстанавливать свой энергобаланс. Сильные потрясения он воспринимает как урок в жизни и включает механизм самооценки и значимости, умеет проявлять свои сильные стороны и быстро восстанавливать своё психическое состояние.

9-й уровень – «Очень высокий». Высокий уровень самосознания и просветленности дает человеку умение не просто осознавать обычную реальность, но погружать себя в «сверхсознательное» (медитативное) состояние и вести себя, используя высокие знания о своем Эго и своих впечатлениях. Стабильное гармоничное состояние всегда и везде.

3. «Шкала прокрастинации Б. Тукмана». Методика разработана Б. Тукманом в 1991 году, адаптирована для применения в отечественной практике Т.Л. Крюковой в 2009 году. Шкала включает 16 вопросов и предназначена для определения тенденции личности к прокрастинации.

Инструкция к методике: «Шкала создана так, чтобы Вы могли выбрать, насколько каждое приведенное утверждение описывает Вас, поэтому, пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите номер оценки, которая наиболее соответствует Вашему мнению».

Тестовый материал методики расположен в приложении В. Обработка результатов проводится в форме сложения баллов: для прямых утверждений – за ответ «совершенно не согласен» присваивается 1 балл, за ответ «не согласен» – 2 балла, «неопределенно (трудно сказать)» – 3 балла, «согласен» – 4 балла, «совершенно согласен» – 5 баллов, обратные утверждения подсчитываются обратным счетом.

Прямые утверждения: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15.

Обратные утверждения: 7, 12, 14, 16.

Интерпретация полученных результатов производится в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3 – Показатели тенденции прокрастинации личности

Общая сумма баллов	Уровень тенденции прокрастинации
35 – 47	Низкий уровень
48 – 54	Средний уровень
55 – 64	Высокий уровень

Рассмотрим показатели из таблицы 3 более подробно. Чем выше сумма баллов, тем выше тенденция прокрастинации.

«*Низкий уровень*» – люди выполняют поставленные задачи и достигают целей вовремя, следуют намеченному плану, опозданий в работе не допускают.

«*Средний уровень*» – выполнение не очень важных и менее интересных дел может откладываться людьми на определенный срок, но, в итоге, результат достигается вовремя, либо незначительно задерживается, а его качество не страдает.

«*Высокий уровень*» – прокрастинация для людей является обычным и нормальным рабочим состоянием, любое дело откладывается «на завтра», а когда срок выполнения подходит к концу – они пытаются выполнить все за нереально короткий промежуток времени, в итоге получают некачественную, несвоевременную и неоконченную работу, а также неприятности по работе.

4. «Опросник на склонность к прокрастинации». Методика разработана в 2015 году коллективом авторов под руководством Н.С. Козловой, состоит из 54 вопросов и позволяет определить уровень прокрастинации личности в различных сферах жизнедеятельности человека: личностно обусловленной и ситуативно обусловленной прокрастинации, а также интегративный показатель прокрастинации.

Инструкция к методике: «Внимательно прочитайте каждый вопрос и вы-

берите подходящее вам утверждение».

Тестовый материал методики расположен в приложении Г. Обработка результатов проводится в форме сложения баллов: для прямых вопросов – за ответ «да, это точно про меня» присваивается 2 балла, за ответ «это лишь отчасти про меня» – 1 балл, «нет, это точно не про меня» – 0 баллов, для обратных вопросов – за ответ «да, это точно про меня» присваивается 0 баллов, за ответ «это лишь отчасти про меня» – 1 балл, «нет, это точно не про меня» – 2 балла.

Шкала 1 (Личностно обусловленная прокрастинация) – вопросы № 3, 7, 8, 13, 14, 37, 43, 49, 51.

Шкала 2 (Ситуативно обусловленная прокрастинация) – вопросы № 17, 30, 31, 36, 44, 45.

Прямые вопросы: № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 54.

Обратные вопросы: № 4, 9, 15, 19, 22, 25, 27, 33, 34, 50, 53.

Интерпретация полученных результатов производится в соответствии с таблицей 4.

Таблица 4 – Показатели тестовых норм методики «Опросник на склонность к прокрастинации»

в баллах

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Личностно обусловленная прокрастинация	0 – 5	6 – 10	11 – 18
Ситуативно обусловленная прокрастинация	0 – 3	4 – 5	6 – 10
Общий показатель	0 – 34	35 – 57	58 – 96

Рассмотрим показатели подробнее.

Наличие высоких баллов по шкале 1 «Личностно обусловленная прокра-

тинация» свидетельствует о выраженности феномена прокрастинации в большинстве сфер жизнедеятельности людей. Люди осознают наличие данной черты, видят отрицательные последствия оттягивания дел на последний момент, но ничего не предпринимают для исправления этого. Особые трудности возникают в сфере деловых отношений и сфере достижения поставленных целей. Средние показатели по данной шкале свидетельствуют о частичном проявлении прокрастинации в сферах жизни людей. Также люди предпринимают необходимые действия для исправления последствий откладывания и выполнения необходимой работы вовремя. Для людей, с низкими показателями по данной шкале, характерно отсутствие прокрастинирования, выполнение деятельности в срок, отсутствие затруднений в сфере отношений и сфере достижений.

Наличие высоких баллов по шкале 2 *«Ситуативно обусловленная прокрастинация»* будет говорить о проявлении прокрастинации в мотивационной сфере. Высокие показатели будут свидетельствовать о том, что люди будут выполнять деятельность только при наличии интереса, внешней и внутренней мотивации. При возникновении трудностей, люди не проявляют активности, если для этого нет огромной необходимости. Средние показатели по данной шкале свидетельствуют о частичной зависимости деятельности человека от интереса и внешней мотивации. Люди проявляют активность, если это необходимо. Для людей, с низкими показателями по шкале 2, характерно активная деятельность и достижение задуманного даже при снижении интереса к выполняемой работе.

Общий, интегративный показатель методики, позволяет говорить об уровне выраженности феномена прокрастинации во всех сферах жизни людей. Высокий показатель свидетельствует о наличии прокрастинации во всех сферах жизни человека, средний уровень – о проявлениях на уровне личностно обусловленной, либо на ситуативно обусловленной прокрастинации, низкий уровень – о незначительных проявлениях данного феномена на обоих уровнях у людей.

Для выявления существования зависимости между двумя и более случайными величинами и оценки степени взаимосвязи между изучаемыми признаками использовался метод ранговой корреляции Спирмена. Данный метод разработан

Ч.Э. Спирменом в 1904 году. Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

Для подсчета ранговой корреляции Спирмена необходимо располагать двумя рядами значений, которые могут быть проранжированы. Такими рядами значений могут быть:

- 1) два признака, измеренные в одной и той же группе испытуемых;
- 2) две индивидуальные иерархии признаков, выявленные у двух испытуемых по одному и тому же набору признаков (например, личностные профили по 16-факторному опроснику Р.Б. Кеттелла, иерархии ценностей по методике Р. Рокича, последовательности предпочтений в выборе из нескольких альтернатив и другие);
- 3) две групповые иерархии признаков;
- 4) индивидуальная и групповая иерархии признаков.

Вначале показатели ранжируются отдельно по каждому из признаков. Как правило, меньшему значению признака начисляется меньший ранг.

Ограничения коэффициента ранговой корреляции:

- 1) по каждой переменной должно быть представлено не менее 5 наблюдений;
- 2) коэффициент ранговой корреляции Спирмена при большом количестве одинаковых рангов по одной или обоим сопоставляемым переменным дает огрубленные значения. В идеале оба коррелируемых ряда должны представлять собой две последовательности несовпадающих значений.

Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена производится по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}, \quad (2)$$

где N – количество ранжируемых признаков;

d – разность между рангами по двум переменным;

$\sum(d^2)$ – сумма квадратов разности рангов.

По направлению корреляционная связь может быть положительной (пря-

мой) и отрицательной (обратной). При положительной прямолинейной корреляции более высоким значениям одного признака соответствуют более высокие значения другого, а более низким значениям одного признака – низкие значения другого. При отрицательной корреляции соотношения обратные. При положительной корреляции коэффициент корреляции имеет положительный знак, при отрицательной корреляции – отрицательный знак.

Степень (сила) корреляционной связи определяется по величине коэффициента корреляции. Сила связи не зависит от ее направленности и определяется по абсолютному значению коэффициента корреляции. Максимальное возможное абсолютное значение коэффициента корреляции $r_s = 1,00$; минимальное значение $r_s = 0$.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

В результате проведенного исследования были получены следующие данные:

1. «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости».

Результаты, полученные по итогам проведения данной методики, изображены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Распределение испытуемых в зависимости от типа стрессоустойчивости

Из рисунка 1 видно, что 10 % респондентов обладают типом стрессоустойчивости Б. Люди данного типа – стрессоустойчивые. Они четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения, стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Люди данного типа умеют и стремятся рационально распределять время, могут долгое время работать с большим напряжением сил, неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи.

А у 52 % опрошенных сотрудников определяется склонность стрессоустойчивости к типу А. Люди, относящиеся к данному типу, обладают стрессоустойчивостью, но не всегда ее проявляют, характеризуются в одних ситуациях стремлением к конкуренции, в других к компромиссу, к достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели, выполняя несколько дел одновременно.

У 28 % испытуемых выявлена склонность стрессоустойчивости к типу Б. Люди, относящиеся к данному типу, часто проявляют стрессоустойчивость, но не всегда, выявляют меньшую подверженность стрессу, склонность к компромиссу, склонность адаптироваться к ситуации, спокойно относится к проигрышу, терпеливость по отношению к другим, склонность загружать себя работой до предела и выше, склонность делать несколько дел одновременно.

Также из рисунка 1 можно установить, что 10 % опрошенных обладают типом стрессоустойчивости А. Люди, относящиеся к данному типу, обладают низкой стрессоустойчивостью, характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели.

Люди с типом стрессоустойчивости А часто проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры. Наибольший риск коронарных заболеваний имеют лица, постоянно сталкивающиеся с высоким темпом жизни, конкуренцией, большим дефицитом времени, экономическими трудностями и имеющие тип стрессоустойчивости А и склонность к типу А.

2. «Тест на определение стрессоустойчивости личности».

Результаты, полученные по итогам проведения данной методики, отображены на рисунке 2.

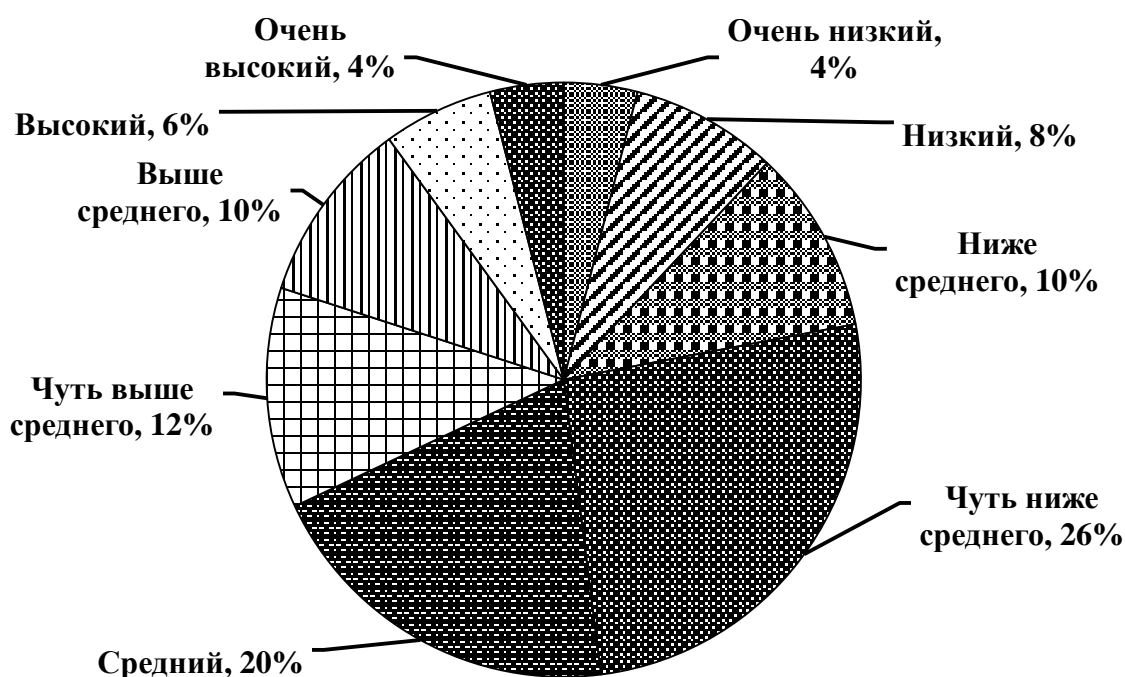


Рисунок 2 – Распределение испытуемых в зависимости от уровня стрессоустойчивости

Из рисунка 2 видно, что 4 % опрошенных сотрудников обладают очень высоким уровнем устойчивости. Это свидетельствует о том, что сотрудники с данным типом устойчивости имеют стабильное гармоничное состояние всегда и везде, отлично справляются со стрессовым воздействием. У 6 % респондентов выявлен высокий уровень устойчивости, что говорит о том, что сильные потрясения они воспринимают как урок в жизни и включают механизм самооценки и значимости, умеют проявлять свои сильные стороны и быстро восстанавливать своё психическое состояние.

Также из рисунка 2 можно установить, что у 10 % испытуемых определен уровень стрессоустойчивости выше среднего. Для данного типа устойчивости характерно высокое самосознание и умение регулировать свои самоощущения, переходя в разные состояния внутреннего самоконтроля.

У 12 % опрошенных выявлен уровень устойчивости перед стрессом чуть

выше среднего. У людей с данным типом устойчивости высокий уровень самозащиты, они обладают умением расслабляться в любой обстановке.

Средний уровень стрессоустойчивости, исходя из рисунка 2, присущ 20 % опрошенных сотрудников. Данный тип устойчивости свидетельствует о том, что у людей работает внутренняя защита и они легко снимают нервные перевозбуждения, какой бы природы они не были, но не полностью.

Также установлено, что 26 % респондентов обладают чуть ниже среднего уровнем устойчивости. У людей с данным типом устойчивости существует разработанный ими защитный механизм от сильных потрясений, который включается при неблагоприятных условиях, но не всегда оберегающий их от стрессовой нагрузки.

Для 10 % респондентов характерен уровень стрессоустойчивости ниже среднего. Данный тип свидетельствует о наличии довольно сильного нервного напряжения, и люди всеми силами пытаются выйти из этого состояния всеми известными способами, хотя эффективность использованных способов невысока, но люди способны принимать правильные решения.

У 8 % опрошенных сотрудников определяется низкий уровень стрессоустойчивости. Для данного типа стрессоустойчивости характерно то, что люди не способны принять правильное решение в сильном нервном возбуждении, но достаточно адекватны и осознают, что с ними и как.

Также установлено, что 4 % респондентов обладают очень низким уровнем устойчивости перед стрессом. Это самая низкая стрессоустойчивость. Психическое напряжение так велико от причин, приводящих к стрессу, что люди полностью дезориентированы во времени и в пространстве, поэтому необходимо кардинально менять свой образ жизни.

3. «Шкала прокрастинации Б. Тукмана».

Результаты, полученные по итогам проведения данной методики, отображены на рисунке 3. Рассмотрим полученные показатели более подробно и дадим количественную и качественную интерпретацию полученным результатам исследования. Для этого обратимся к рисунку 3.

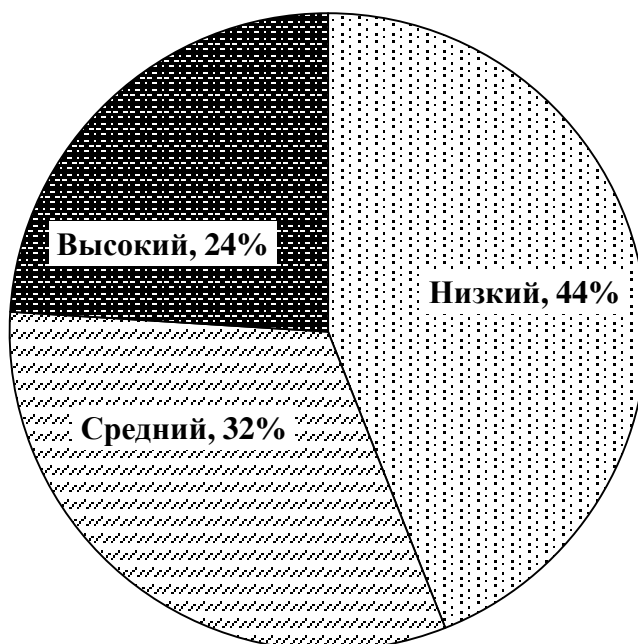


Рисунок 3 – Распределение испытуемых в зависимости от уровня тенденции личности к прокрастинации

Из рисунка 3 видно, что у 24 % опрошенных сотрудников выявлен высокий уровень тенденции личности к прокрастинации. Откладывание на потом для людей, с данным уровнем проявления признака, является обычным и нормальным рабочим состоянием, любое дело откладывается «на завтра», а когда срок выполнения подходит к концу – они пытаются выполнить все за нереально короткий промежуток времени, в итоге получают некачественную, несвоевременную и неоконченную работу, а также неприятности по работе, что приводит к негативным эмоциональным переживаниям.

Для 32 % респондентов характерен средний уровень тенденции к прокрастинации. Это говорит о том, что выполнение не очень важных и менее интересных дел может откладываться людьми на определенный срок, но, в итоге, результат достигается вовремя, либо незначительно задерживается, а его качество не страдает. А у 44 % опрошенных сотрудников компании диагностирован низкий уровень тенденции личности к прокрастинации. Охарактеризовать данный уровень тенденции можно тем, что люди выполняют поставленные задачи и достигают целей вовремя, следуют намеченному плану, опозданий в работе не допус-

кают, качество выполняемой работы остается на высоком уровне.

4. «Опросник на склонность к прокрастинации».

Результаты, полученные по итогам проведения данной методики, по шкале «Личностно обусловленная прокрастинация» отображены на рисунке 4.

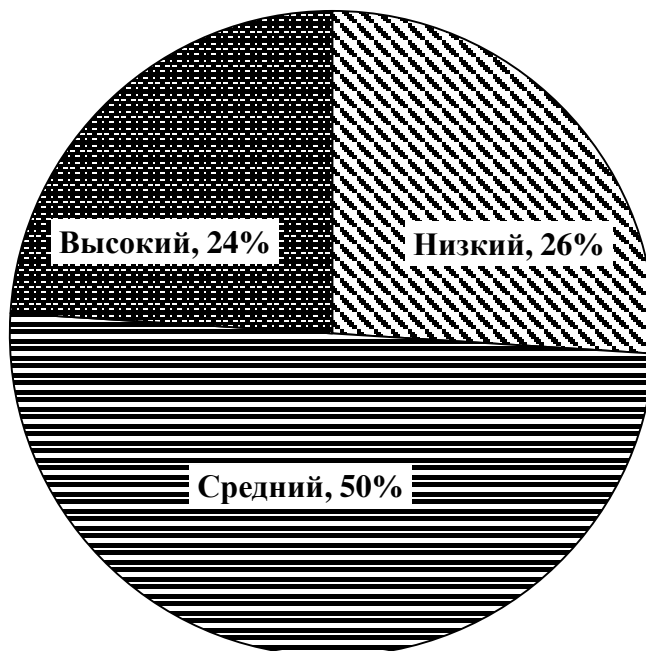


Рисунок 4 – Распределение испытуемых в зависимости от уровня личностно обусловленной прокрастинации

Из рисунка 4 можно установить, что наличие высоких баллов по шкале «Личностно обусловленная прокрастинация» выявлено у 24 % опрошенных сотрудников компании. Данный показатель свидетельствует о выраженности феномена прокрастинации в большинстве сфер жизнедеятельности людей. Люди осознают наличие данной черты, видят отрицательные последствия оттягивания дел на последний момент, но ничего не предпринимают для исправления этого. Особые трудности возникают в сфере деловых отношений и сфере достижения поставленных целей.

Средние показатели по данной шкале диагностированы у 50 % респондентов, что говорит о частичном проявлении прокрастинации в сферах жизни людей. Также люди предпринимают необходимые действия для исправления последствий откладывания и выполнения необходимой работы вовремя.

У 26 % испытуемых выявлены низкие показатели по данной шкале. Для людей с данным уровнем показателей характерно отсутствие прокрастинации, выполнение деятельности в срок, отсутствие затруднений в сфере отношений и сфере достижений.

Результаты, полученные по итогам проведения данной методики, по шкале «Ситуативно обусловленная прокрастинация» отображены на рисунке 5.

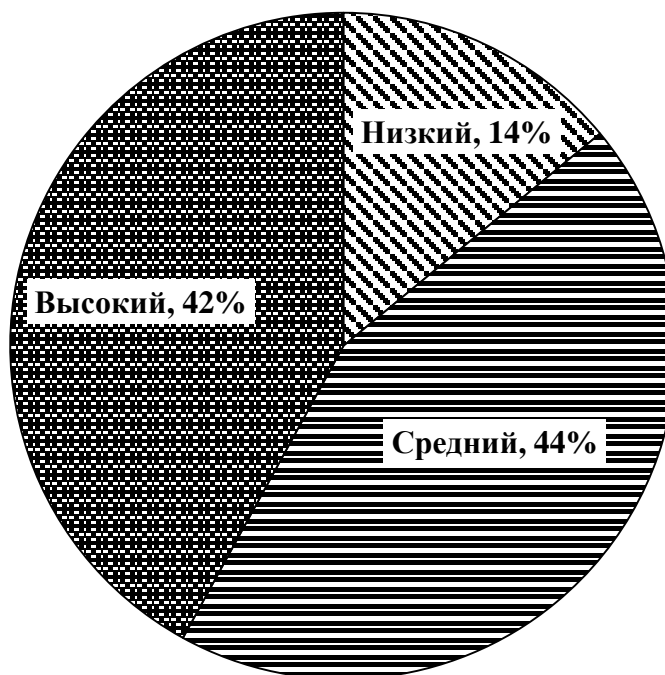


Рисунок 5 – Распределение испытуемых в зависимости от уровня ситуативно обусловленной прокрастинации

Из рисунка 5 видно, что у 42 % респондентов диагностировано наличие высоких баллов по шкале «Ситуативно обусловленная прокрастинация». Высокие показатели по данной шкале будут говорить о проявлении прокрастинации в мотивационной сфере, а также будут свидетельствовать о том, что люди будут выполнять деятельность только при наличии интереса, внешней и внутренней мотивации. При возникновении трудностей, люди не проявляют активности, если для этого нет огромной необходимости.

Средние показатели по данной шкале определены у 44 % опрошенных сотрудников, что свидетельствует о частичной зависимости деятельности людей от интереса и внешней мотивации. Люди проявляют активность, если это необ-

ходимо. Из рисунка 5 можно также установить, что у 14 % испытуемых показали низкие результаты по указанной шкале. Для людей, с низкими показателями по данному признаку, характерно активная деятельность и достижение задуманного даже при снижении интереса к выполняемой работе.

Общий, интегративный показатель методики, позволяет говорить об уровне выраженности феномена прокрастинации во всех сферах жизни людей. Результаты, полученные по итогам проведения данной методики, по шкале «Общий показатель прокрастинации» отображены на рисунке 6.

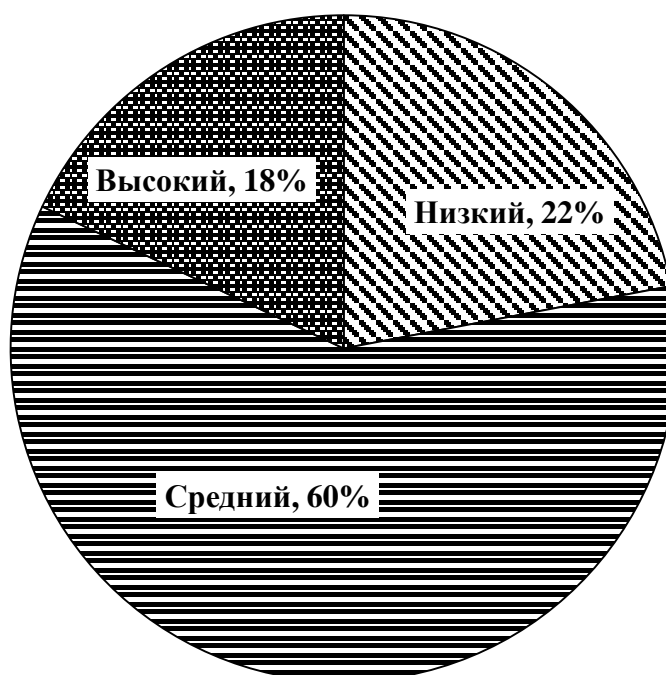


Рисунок 6 – Распределение испытуемых в зависимости от общего показателя прокрастинации

Из рисунка 6 видно, что высокий показатель выявлен у 18 % опрошенных сотрудников компании и свидетельствует о наличии прокрастинации во всех сферах жизни людей, средний уровень диагностирован у 60 % респондентов и говорит о проявлениях феномена прокрастинации на уровне лично обусловленном, либо на ситуативно обусловленном уровне, а также особенностями проявлений, о которых мы говорили выше. У 22 % испытуемых выявлен низкий уровень прокрастинации, что свидетельствует о незначительных проявлениях данного феномена на обоих уровнях у людей.

Таким образом, у опрошенных сотрудников компании преобладает уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего, склонность стрессоустойчивости к типу А, которая проявляется в большей подверженности стрессу, стремлении к конкуренции, конфликтности в отношениях с другими людьми, агрессивности и так далее.

Также у большинства сотрудников диагностированы средние значения личностно и ситуативно обусловленной прокрастинации, общий показатель уровня прокрастинации находится также на среднем уровне. Полученные данные говорят о частичном проявлении прокрастинации в сферах жизни людей, о частичной зависимости деятельности от интереса и внешней мотивации, проявляя активность, если это необходимо, и предпринимая необходимые действия для исправления последствий откладывания и выполнения необходимой работы вовремя, людей. Что связано и с теми условиями ситуации в которой они находятся и с личностными особенностями людей.

Для выявления существования зависимости между изучаемыми признаками и оценки степени взаимосвязи между ними использовался метод ранговой корреляции Спирмена. Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена производился с помощью программного обеспечения STATISTICA (data analysis software system), version 10, StatSoft, Inc. (2011).

Статистические гипотезы для проверки с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена:

H₀: Коэффициент корреляции между признаками статистически значимо не отличается от нуля.

H₁: Коэффициент корреляции между признаками статистически значимо отличается от нуля.

Полученные результаты коэффициента ранговой корреляции Спирмена расположены в таблице 5. Полный список полученных данных расположен в приложении Д.

Критические значения для коэффициента ранговой корреляции Спирмена при $p(0,05) = 0,27$, при $p(0,01) = 0,35$.

Таблица 5 – Показатели коэффициента ранговой корреляции Спирмена

		«Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»	«Тест на определение стрессоустойчивости личности»
«Шкала прокрастинации Б. Тукмана»		0,872	0,725
«Опросник на склонность к прокрастинации»	Личностно обусловленная прокрастинация	0,707	0,764
	Ситуативно обусловленная прокрастинация	0,682	0,666
	Общий показатель прокрастинации	0,897	0,763

Статистически значимые корреляционные связи были выявлены между всеми изучаемыми признаками. Рассмотрим полученные результаты подробно.

Рассчитанный коэффициент для методик «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» и «Шкала прокрастинации Б. Тукмана» составляет $r_s = 0,872$, что позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи, свидетельствующая о том, что с повышением значения одного признака, повышается значение другого признака, а с понижением значения первого признака снижается значение второго, и утверждать, что между сравниваемыми признаками существует прямая тесная корреляционная связь. Это говорит о том, что чем выше степень (тип) неустойчивости перед стрессом, тем выше уровень тенденции личности к прокрастинации.

Рассчитанный коэффициент для методики «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» и шкалы «Личностно обусловленная прокрастинация» методики «Опросник на склонность личности к прокрастинации» составляет

$r_s = 0,707$, что позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи и утверждать, что между сравниваемыми признаками существует прямая тесная корреляционная связь, свидетельствующая о том, что с повышением значения одного признака, повышается значение другого признака, а с понижением значения первого признака снижается значение второго. Это позволяет говорить о том, что с повышением степени (типа) неустойчивости перед стрессом повышается уровень личностно обусловленной прокрастинации.

Рассчитанный коэффициент для методики «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» и шкалы «Ситуативно обусловленная прокрастинация» методики «Опросник на склонность личности к прокрастинации» составляет $r_s = 0,682$, что позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи и утверждать, что между сравниваемыми признаками существует прямая средняя корреляционная связь, свидетельствующая о том, что с повышением значения одного признака, повышается значение другого признака, а с понижением значения первого признака снижается значение второго. Это позволяет говорить о том, что с повышением степени (типа) неустойчивости перед стрессом уровень ситуативно обусловленной прокрастинации повышается.

Рассчитанный коэффициент для методики «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» и шкалы «Общий показатель прокрастинации» методики «Опросник на склонность личности к прокрастинации» составляет $r_s = 0,897$, что позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи и утверждать, что между сравниваемыми признаками существует прямая тесная корреляционная связь, свидетельствующая о том, что с повышением значения одного признака, повышается значение другого признака, а с понижением значения первого признака снижается значение второго. Это позволяет говорить о том, что с повышением степени (типа) неустойчивости перед стрессом повышается уровень общей прокрастинации.

Рассчитанный коэффициент для методик «Тест на определение стрессоустойчивости личности» и «Шкала прокрастинации Б. Тукмана» составляет $r_s = 0,725$, что позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи и утверждать, что

между сравниваемыми признаками существует прямая тесная корреляционная связь, свидетельствующая о том, что с повышением значения одного признака, повышается значение другого признака, а с понижением значения первого признака снижается значение второго. Это позволяет говорить о том, что с повышением уровня неустойчивости перед стрессом повышается уровень тенденции личности к прокрастинации.

Рассчитанный коэффициент для методики «Тест на определение стрессоустойчивости личности» и шкалы «Личностно обусловленная прокрастинация» методики «Опросник на склонность личности к прокрастинации» составляет $r_s = 0,764$, что позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи и утверждать, что между сравниваемыми признаками существует прямая тесная корреляционная связь, свидетельствующая о том, что с повышением значения одного признака, повышается значение другого признака, а с понижением значения первого признака снижается значение второго. Это позволяет говорить о том, что с повышением уровня неустойчивости перед стрессом повышается уровень личностно обусловленной прокрастинации.

Рассчитанный коэффициент для методики «Тест на определение стрессоустойчивости личности» и шкалы «Ситуативно обусловленная прокрастинация» методики «Опросник на склонность личности к прокрастинации» составляет $r_s = 0,666$, что позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи и утверждать, что между сравниваемыми признаками существует прямая средняя корреляционная связь, свидетельствующая о том, что с повышением значения одного признака, повышается значение другого признака, а с понижением значения первого признака снижается значение второго. Это позволяет говорить о том, что с повышением уровня неустойчивости перед стрессом уровень ситуативно обусловленной прокрастинации повышается.

Рассчитанный коэффициент для методики «Тест на определение стрессоустойчивости личности» и шкалы «Общий показатель прокрастинации» методики «Опросник на склонность личности к прокрастинации» составляет $r_s = 0,763$, что позволяет принять гипотезу H_1 о наличии связи и утверждать, что

между сравниваемыми признаками существует прямая тесная корреляционная связь, свидетельствующая о том, что с повышением значения одного признака, повышается значение другого признака, а с понижением значения первого признака снижается значение второго. Это позволяет говорить о том, что с повышением уровня неустойчивости перед стрессом повышается уровень общей прокрастинации.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод о наличии статистически значимых корреляционных прямых связей линейного характера между стрессоустойчивостью и прокрастинацией сотрудников телекоммуникационной компании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современной психологической науке феномены стресса, стрессоустойчивости, прокрастинации не теряют своей актуальности и по сей день. Изучением этих явлений занимались многие отечественные и зарубежные исследователи: Г. Селье, Н. Милграм, П. Стил, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Баранов, Я.И Варваричева, В.В. Барабанщикова и другие.

В настоящее время наука и практика обладает существенным багажом знаний и результатов исследований, но до сих пор нет должной ясности и единого подхода к пониманию причин прокрастинации, механизмов стрессоустойчивости, полного перечня факторов влияния и взаимовлияния изучаемых феноменов, что делает данные явления мультипарадигмальными и открытыми для дальнейшего исследования.

Хотя и не существует единого содержания в понимании изучаемых явлений, можно выделить ряд компонентов, характерных для того или иного феномена. Для стрессоустойчивости это ряд совокупности личностных качеств, позволяющих субъекту переносить стресс – значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями жизнедеятельности, без истощения глубинных ресурсов организма. Для прокрастинации это сознательное откладывание субъектом выполняемой или ожидающей выполнения деятельности на потом, сопровождающейся негативными проявлениями в эмоциональном плане и проявляющейся в ухудшении имеющейся ситуации.

К факторам, влияющим на стрессоустойчивость, можно отнести: биологические, личностные, когнитивные, а также факторы социальной среды. Факторы прокрастинации включают внешние и внутренние, личностные и ситуативные компоненты. Прокрастинация может вызывать стресс, а может быть и его причиной, может усиливать тревожность, чувство вины, снижать продуктивность деятельности и приводить к недовольству окружающих из-за невыполнения обязательств. Стрессоустойчивость позволяет оставаться на «плаву» и эффективно,

продуктивно выполнять необходимую деятельность.

В целом, результаты исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников ПАО «Ростелеком» показали, что преобладает уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего, склонность стрессоустойчивости к типу А, средние значения личностно и ситуативно обусловленной прокрастинации, средний уровень общего показателя прокрастинации. Выявлены статистически значимые корреляционные связи между стрессоустойчивостью и прокрастинацией сотрудников телекоммуникационной компании.

Таким образом, выполненное исследование позволило решить поставленные задачи и подтвердить гипотезу о том, что существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и прокрастинацией сотрудников телекоммуникационной компании. Стрессоустойчивость личности выступает базой в преодолении стресса, неким сдерживающим механизмом прокрастинации. От стрессоустойчивости зависит не только состояние психики человека, но и профессиональная и повседневная деятельность, ведь чем выше наша устойчивость перед стрессом, тем лучше физическое, духовное и социальное благополучие человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1 Аболин, Л.М. Особенности защитных механизмов личности в условиях хронической кризисной ситуации / Л.М. Аболин, Н.И. Исмаилова, С.П. Политова // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2009. – № 5 (1). – С. 153-160.

2 Аболин, Л.М. Теоретический и экспериментальный анализ подходов к исследованию проблемы стресса / Л.М. Аболин // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2008. – № 3. – С. 94-106.

3 Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 363 с.

4 Барабанщикова, В.В. Влияние организационно-личностных факторов на уровень выраженности прокрастинации у сотрудников современной организации / В.В. Барабанщикова, С.А. Иванова // Экспериментальная психология. – М., 2016. – Т. 9. – № 1. – С. 95-111.

5 Барабанщикова, В.В. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности / В.В. Барабанщикова, Е.И. Марусанова // Национальный психологический журнал. – М., 2015. – № 4. – С. 130-140.

6 Барабанщикова, В.В. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – М., 2015. – № 1. – С. 52-60.

7 Барабанщикова, В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы: дис. доктора псих. наук: 19.00.03 / В.В. Барабанщикова. – М., 2016. – 359 с.

8 Барабанщикова, В.В. Феномен прокрастинации в трудовой деятельности как стратегия совладания с профессиональным стрессом / В.В. Барабанщикова, Г.И. Марусанова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. Материалы IV Международной научной конференции: в 2-х то-

мах. – М., 2016. – С. 123-126.

9 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. Часть 1 / В.А. Бодров // Психологический журнал. – М., 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113-123.

10 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. Часть 2 / В.А. Бодров // Психологический журнал. – М., 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 124-140.

11 Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР-СЭ, 2006. – 528 с.

12 Болдырева, Т.А. Деформации личности: попытка систематизации современных психологических подходов в русле концепции индивидуальности / Т.А. Болдырева // Вестник Оренбургского государственного университета. – Оренбург: Изд-во Оренбургского университета, 2014. – № 2. – С. 195-198.

13 Варваричева, Я.И. Психологические механизмы феномена лени [Электронный ресурс] / Я.И. Варваричева // Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». – Режим доступа: http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva_YI.pdf. – 15.03.2017.

14 Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – М., 2010. – № 3. – С. 121-130.

15 Василюк, Ф.Е. Модель стратиграфического анализа сознания / Ф.Е. Василюк // Московский психотерапевтический журнал. – М., 2008. – № 4. – С. 9-36.

16 Величковский, Б.Б. Индивидуальная устойчивость к стрессу как фактор психического и соматического здоровья / Б.Б. Величковский // Здоровье нации и образование: материалы Всероссийского науч.-практ. конгр. – М., 2009. – С. 23-25.

17 Величковский, Б.Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «Состояние-устойчивая черта» /

Б.Б. Величковский, М.И. Марьин // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – М., 2007. – № 2. – С. 34-46.

18 Величковский, Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу / Б.Б. Величковский // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – М., 2007. – №. 3. – С. 45-52.

19 Виндекер, О.С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay / О.С. Виндекер, М.В. Останина // Психология времени. – М., 2014. – № 1. – С. 116-126.

20 Высоцкая, Е.Н. Психологический словарь / Е.Н. Высоцкая, А.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2010. – 269 с.

21 Горбунова, А.А. Взаимосвязь интеллекта и прокрастинации в группах с различной выраженностью прокрастинации [Электронный ресурс] / А.А. Горбунова // Материалы докладов XVII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». – Режим доступа: <http://psy.hse.ru/data/2011/06/23/1215455869/Тезисы%20конференции%20Ломоносов-2010%20Горбуновой%20Анны.pdf> – 16.03.2017.

22 Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость личности / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – М.: Перо, 2014. – 173 с.

23 Дородейко, А.В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения / А.В. Дородейко // Сборник студенческих исследований научно-практической конференции. – СПб., 2013. – С. 107-110.

24 Жуков, Д.А. Биология поведения человека и других зверей / Д.А. Жуков. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014. – 980 с.

25 Ильин, Е.П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм и лень / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2011. – 224 с.

26 Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2013. – 783 с.

27 Карина, О.В. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности / О.В. Карина, Н.Е. Шустова, М.А. Киселева // Сборники кон-

ференций НИЦ Социосфера. – М., 2014. – № 20. – С. 22-27.

28 Карпов, А.В. Психическое выгорание в управленческой деятельности / А.В. Карпов. – М.: РАО, 2010. – 404 с.

29 Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – М., 2012. – № 9. – С. 243-246.

30 Киреева, М.В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человеко-ориентированных профессий / М.В. Киреева // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2011. – № 18 (113). – С. 288-293.

31 Киселева, М.А. Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) / М.А. Киселева // Сборники конференции НИЦ СОЦИОСФЕРА. – Прага, 2015. – № 10. – С. 23-27.

32 Китаев-Смык, Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души / Л.А. Китаев-Смык // Психопедагогика в правоохранительных органах. – М., 2008. – № 2. – С. 41-50.

33 Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.

34 Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – М., 2013. – № 2. – С. 22-41.

35 Кузнецова, А.С. Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния / А.С. Кузнецова, В.В. Барабанщикова, Т.А. Злоказова // Экспериментальная психология. – М., 2008. – № 1. – С. 102-130.

36 Куликов, Л.В. Общенаучные категории в отечественной психологии / Л.В. Куликов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013. – 176 с.

37 Куликов, Л.В. Эмоциональная устойчивость личности / Л.В. Куликов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – 44 с.

38 Купер, К.Л. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение / К.Л. Купер. – Харьков: Гуманитарный центр, 2007. – 336 с.

- 39 Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
- 40 Мещеряков, Б.Г. Психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: АСТ, 2009. – 678 с.
- 41 Михеева, А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А.В. Михеева // Вестник РУДН. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. – М.: Изд-во РУДН, 2010. – № 2. – С. 82-87.
- 42 Орел, В.Е. Психологическое изучение влияния профессии на личность / В.Е. Орел // Реферативный сборник избранных работ по грантам в области гуманитарных наук. – Екатеринбург, 2008. – С. 113-115.
- 43 Пономаренко, В.А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности / В.А. Пономаренко // Мир психологии. – М., 2006. – № 4. – С. 38-46.
- 44 Посохова, С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С.Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. – № 2. – С. 159-166.
- 45 Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
- 46 Руденко, А.М. Экспериментальная психология / А.М. Руденко. – Р-н-Д: Феникс, 2015. – 285 с.
- 47 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Книга по требованию, 2012. – 66 с.
- 48 Сиротин, О.А. Эмоциональная устойчивость / О.А. Сиротин. – Одесса: FEDEX, 2014. – 58 с.
- 49 Столяренко, А.М. Психология менеджмента / А.М. Столяренко, Н.Д. Амаглобели. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 456 с.
- 50 Столяренко, А.М. Экстремальная психопедагогика / А.М. Столяренко. – М.: Смысл, 2007. – 608 с.
- 51 Сурай, Т.В. Стрессоустойчивость: понятие и формирование / Т.В. Сурай

// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 866-870.

52 Усатов, И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И.А. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21-25.

53 Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин. – М.: ИИП, 2009. – 544 с.

54 Церковский, А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестник ВГМУ. – Воронеж: Изд-во ВГМУ, 2011. – № 1. – С. 6-20.

55 Чеврениди, А.А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности / А.А. Чеврениди // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. – Южно-Уральск: Изд-во ЮУрГУ, 2016. – № 3. – С. 104-113.

56 Чернышева, Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения / Н.А. Чернышева // Вестник ПГГПУ. Серия 1. Психологические и педагогические науки. – Пермь: Изд-во ПГГПУ, 2016. – № 1. – С. 17-26.

57 Човдырова, Г.С. Психологические свойства, препятствующие эмоциональному выгоранию личности как синдрому развития хронического стресса / Г.С. Човдырова, М.И. Осипова, Т.С. Клименко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – М., 2014. – № 3 (58). – С. 88-90.

58 Шемякина, О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса / О.О. Шемякина // Психология и право. – М., 2013. – № 4. – С. 99-109.

59 Ширвари, О.А. Разработка опросника для изучения склонности личности к прокрастинации / О.А. Ширвари [и др.] // Молодой ученый. – М., 2015. – № 24. – С. 1105-1113.

60 Щербатых, Ю.В. Стресс и счастье на одну букву / Ю.В. Щербатых. – Р-н-Д.: Феникс, 2011. – 250 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»

Инструкция: «На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Отметьте подходящий вариант по каждому вопросу в нужной графе. Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если Вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

Таблица А.1 – Тестовый материал методики

№	Вопрос	Да	Нет	Не знаю
1	Очень ли трудна и напряжена Ваша работа?			
2	Часто ли Вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?			
3	Часто ли Вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?			
4	Чувствуете ли Вы, что Вам постоянно не хватает времени?			
5	Часто ли Вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?			
6	Испытываете ли Вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем Вы сами могли бы сделать?			
7	Часто ли Вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?			
8	Если Вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли Вы нетерпение?			
9	Если Вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли Вам скрыть это?			
10	Часто ли Вас выводит из терпения ожидание в очередях?			
11	Часто ли у Вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?			
12	Предпочитаете ли Вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?			
13	Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?			
14	Стараетесь ли Вы быть во всем первым и лучшим?			
15	Считаете ли Вы себя человеком очень энергичным, напористым?			
16	Считают ли Вас энергичным и напористым Ваш жена/муж или близкие?			
17	Считают ли Ваши знакомые, хорошо знающие Вас люди, что Вы относитесь к своей работе слишком серьезно?			
18	Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, Вы продолжаете думать о своих делах?			
19	Часто ли Ваша жена/муж или близкие просят Вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?			
20	Прилагаете ли Вы усилия, чтобы победить в играх?			

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика «Тест на определение стрессоустойчивости личности»

Инструкция: «На каждое утверждение теста возможны три варианта ответа: «редко», «иногда», «часто». Отметьте подходящий вариант по каждому утверждению в нужной графе. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут Ваши ответы».

Таблица Б.1 – Тестовый материал методики

№	Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1	Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.			
2	Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров.			
3	Я переживаю за качество своей работы.			
4	Я бываю настроен агрессивно.			
5	Я не терплю критики в свой адрес.			
6	Я бываю раздражителен.			
7	Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.			
8	Меня считают человеком настойчивым и напористым.			
9	Я страдаю бессонницей.			
10	Своим недругам я могу дать отпор.			
11	Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности.			
12	У меня не хватает времени на отдых.			
13	У меня возникают конфликтные ситуации.			
14	Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя.			
15	У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.			
16	Я все делаю быстро.			
17	Я испытываю страх, что не получу желаемое.			
18	Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.			

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методика «Шкала прокрастинации Б. Тукмана»

Инструкция: «Шкала создана так, чтобы Вы могли выбрать, насколько каждое приведенное утверждение описывает Вас, поэтому, пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите номер оценки, которая наиболее соответствует Вашему мнению».

Варианты оценок: 1 – Совершенно не согласен; 2 – Не согласен; 3 – Неопределенно (трудно сказать); 4 – Согласен; 5 – Совершенно согласен.

Таблица В.1 – Тестовые материал методики

№	Утверждение	Степень согласия				
		1	2	3	4	5
1	Я откладываю завершение дел без видимой причины, даже когда это очень важно.					
2	Я переношу на более поздний срок начало каких-либо дел, которые мне не нравятся.					
3	Если имеется конкретный срок, к которому нужно что-то сделать, я жду до последней минуты.					
4	Я откладываю принятие трудных решений.					
5	Я всегда откладываю на будущее совершенствование деловых навыков.					
6	Я умудряюсь найти оправдание для «ничегонеделания».					
7	Я посвящаю необходимое время даже нудным занятиям, таким как учеба, неинтересная работа.					
8	Я - неизлечимый растратчик времени впустую.					
9	Сейчас я растрачиваю время в пустую, но ничего не могу с этим поделать.					
10	Если работа попалась слишком трудная, я уверен, что могу это отложить на потом.					
11	Я даю себе обещание: если закончу дело, имею право расслабиться.					
12	Если я планирую что-либо, то всегда следую плану.					
13	Даже если я ненавижу себя за то, что еще не начал действовать, это не помогает мне.					
14	Я всегда заканчиваю важные дела заранее, с запасом времени.					
15	Я остаюсь равнодушным, даже если знаю, как важно начать эту работу.					
16	Отложить что-то на завтра - это не решение проблемы.					

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Методика «Опросник на склонность к прокрастинации»

Инструкция: «Внимательно прочитайте каждый вопрос и выберите подходящее Вам утверждение».

Таблица Г.1 – Тестовый материал методики

№	Вопрос	Да, это точно про меня	Это лишь отчасти про меня	Нет, это точно не про меня
1	Вы часто откладываете дела на последний момент?			
2	У вас часто возникают проблемы из-за того, что вы отложили дела на последний момент?			
3	В юмористических текстах, представлениях, посвященных людям, которое все делают в последний момент, Вы узнаете себя?			
4	Вам легко сделать дела заранее?			
5	К людям, решающим большинство задач досрочно, Вы испытываете чувство зависти и одновременно досады на себя, так как не можете этого делать сами?			
6	Вам приходится заставлять себя выполнять необходимые дела?			
7	Откладывать все на последний момент – это характерно для Вас?			
8	Про Вас можно сказать, что Вы делаете все в последний момент?			
9	Обычно Вы вовремя выполняете те дела, которые Вы запланировали?			
10	В выполнении бытовых дел, таких как: уборка, стирка, глажка, мытье посуды, Вы придерживаетесь принципа «подожду, когда накопится много, а потом сделаю все сразу»?			
11	Для Вас характерно копить домашние дела?			
12	Случалось ли вам испытывать эмоциональное напряжение из-за большого объема накопившихся на последний момент дел?			
13	Можно сказать, что откладывание дел на потом – это одна из ваших главных проблем?			
14	Часто ли Вам случалось откладывать решение дела до последнего?			
15	На запланированную встречу, Вы приходите, как правило, вовремя?			

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Методика «Опросник на склонность к прокрастинации»

Продолжение таблицы Г.1

№	Вопрос	Да, это точно про меня	Это лишь отчасти про меня	Нет, это точно не про меня
16	Ваши родные все лето проводят на даче, и вы знаете, что там очень много дел. Вы поедете туда в последний момент?			
17	При выполнении заранее начатого дела, вы можете отложить его завершение при возникновении более интересных дел?			
18	Бывает ли такое, что, даже начав делать работу заранее, Вы ищите причины, чтобы эту работу перенести на потом?			
19	Получив важные документы, Вы сразу убираете их в то место, где они должны лежать?			
20	Часто ли Вы, после выполнения работы в крайние сроки, даете себе обещание, что такое было в последний раз?			
21	Бывает ли такое, что при невыполнении задачи в нужный момент, она становится уже неактуальной?			
22	Вернувшись с отпуска (командировки, путешествия), Вы разберете багаж сразу по возвращении?			
23	Часто ли у Вас возникает мысль «Время еще есть, эту работу я сделаю попозже»?			
24	Сталкивались ли Вы с ситуацией, когда у Вас портились отношения с членами семьи из-за того, что Вы договаривались выполнить какую-либо работу вместе, но так этого и не делали и тем самым подводили остальных?			
25	В целом, Вы выполняете все учебные или рабочие задания в установленные сроки?			
26	Уходя в отпуск, Вы запланировали разобрать антресоли (кладовку, балкон), но принимаетесь за выполнение за пару дней до окончания отпуска?			
27	Окружающие люди оценивают Вас как человека обязательного и дисциплинированного?			
28	Сложно ли Вам при выполнении домашних обязанностей не отвлекаться на посторонние занятия?			
29	Неприятное для Вас задание Вы стараетесь отложить на последний момент?			
30	Бывает ли такое, что Вы ждете подходящего настроения для выполнения какого-либо дела?			

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Методика «Опросник на склонность к прокрастинации»

Продолжение таблицы Г.1

№	Вопрос	Да, это точно про меня	Это лишь отча- сти про меня	Нет, это точно не про меня
31	Сталкивались ли Вы с ситуацией, когда договаривались сделать что-либо вместе с друзьями, но так и не успели выполнить свою часть работы, а они обижались на Вас из-за этого, потому что Вы их подвели?			
32	Посещают ли Вас такие мысли: «Я подумаю об этом завтра»? Посещают ли Вас такие мысли: «Я подумаю об этом завтра»?			
33	Если на работе (учебе) Вас попросили написать статью, срок сдачи которой 2 недели, сядете ли писать ее сразу?			
34	Много ли важных дел в этом месяце Вы уже выполнили?			
35	Вы занимаетесь уборкой тогда, когда в этом есть жесткая необходимость?			
36	Вы не сдали экзамен, но вы знаете, что у Вас впереди еще три попытки его пересдать. Вы также не будете толком готовиться к первой пересдаче?			
37	Когда Вам предстоит сложная работа, Вы придумываете другие дела, лишь бы оттянуть эту?			
38	Про себя Вы можете сказать, что в бытовых делах Вы склонны к лени?			
39	У вашей нелюбимой тещи/свекрови день рождения, Вы нередко поздравляете её в последний момент?			
40	Бывает ли такое, что, избегая мытья лишней посуды, Вы ставите остатки еды в холодильник, хотя понимаете, что уже не будете ее есть?			
41	Приходилось ли Вам во время учебы ходить на повторную сдачу экзамена или зачета из-за того, что Вы сели за подготовку в последний момент?			
42	Часто ли Вы, после выполненной работы в крайние сроки, жалеете о том, что не выполнили ее заранее?			
43	Если бы Вы решили штрафовать себя за не выполненную вовремя работу, часто ли Вам пришлось бы это делать?			
44	Сталкивались ли Вы с ситуацией, когда пообещали что-то сделать, но затягивали и другим людям приходилось делать это за Вас?			

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Методика «Опросник на склонность к прокрастинации»

Продолжение таблицы Г.1

№	Вопрос	Да, это точно про меня	Это лишь отча- сти про меня	Нет, это точно не про меня
45	Вас уволили с работы, но у вас остался небольшой запас денег, вы будете ждать, когда они закончатся, и только потом станете искать новую работу?			
46	Приходилось ли Вам просить, уговаривать других людей сдвигать сроки из-за того, что Вы не успели что-либо выполнить?			
47	Можете ли Вы затянуть с вызовом мастера, если в доме случилась поломка?			
48	Вы замечали за собой хоть раз, что во время выполнения важной работы умышленно отвлекались на что-то менее срочное?			
49	Бывали ли случаи, что откладывание дел до последнего момента становилось препятствием на пути достижения конечной цели?			
50	Если у Вас оторвалась пуговица, вы пришьете ее сразу (отдадите тому, кто сделает это за Вас)?			
51	Влияло ли иногда оттягивание выполнения Вами необходимой работы на итоговое ее качество?			
52	Если Вы осознаете, что откладывание дел на неопределенный срок будет иметь негативные последствия, то Вы всё равно нередко их откладываете?			
53	Вы предпочитаете готовить свою одежду на завтрашний день с вечера, чтобы не делать этого второпях утром?			
54	При выборе будущего места учебы/ работы, Вы оставляли решение на последний момент?			

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

«Сводные таблицы данных»

Таблица Д.1 – Результаты диагностики по методике «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»

№ респондента	Пол	Возраст	Полученный результат, балл	Тип стрессоустойчивости
1	М	33	8	Тип Б
2	М	25	12	Скл. к типу Б
3	М	23	15	Скл. к типу Б
4	М	22	10	Тип Б
5	М	21	5	Тип Б
6	М	28	18	Скл. к типу Б
7	М	35	13	Скл. к типу Б
8	М	39	22	Скл. к типу А
9	М	24	14	Скл. к типу Б
10	М	25	9	Тип Б
11	М	30	17	Скл. к типу Б
12	М	31	13	Скл. к типу Б
13	М	33	19	Скл. к типу Б
14	М	35	25	Скл. к типу А
15	М	29	13	Скл. к типу Б
16	Ж	25	19	Скл. к типу Б
17	Ж	28	24	Скл. к типу А
18	Ж	21	28	Скл. к типу А
19	Ж	30	22	Скл. к типу А
20	Ж	33	28	Скл. к типу А
21	Ж	38	27	Скл. к типу А
22	Ж	45	33	Тип А
23	Ж	36	37	Тип А
24	Ж	39	28	Скл. к типу А
25	Ж	41	26	Скл. к типу А
26	Ж	33	24	Скл. к типу А
27	Ж	33	29	Скл. к типу А
28	Ж	45	26	Скл. к типу А
29	Ж	51	33	Тип А
30	Ж	43	24	Скл. к типу А
31	Ж	35	26	Скл. к типу А
32	Ж	32	28	Скл. к типу А
33	Ж	31	24	Скл. к типу А
34	Ж	28	25	Скл. к типу А
35	Ж	26	24	Скл. к типу А
36	Ж	37	19	Скл. к типу Б

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

«Сводные таблицы данных»

Продолжение таблицы Д.1

№ респондента	Пол	Возраст	Полученный результат, балл	Тип стрессоустойчивости
37	Ж	35	24	Скл. к типу А
38	Ж	32	19	Скл. к типу Б
39	Ж	28	23	Скл. к типу А
40	Ж	25	25	Скл. к типу А
41	Ж	23	19	Скл. к типу Б
42	Ж	20	10	Тип Б
43	Ж	33	16	Скл. к типу Б
44	Ж	28	27	Скл. к типу А
45	Ж	25	26	Скл. к типу А
46	Ж	34	23	Скл. к типу А
47	Ж	36	22	Скл. к типу А
48	Ж	35	34	Тип А
49	Ж	38	24	Скл. к типу А
50	Ж	31	33	Тип А
Среднее значение:		32	21,8	Скл. к типу А

Таблица Д.2 – Результаты диагностики по методике «Тест на определение стрессоустойчивости личности»

№ респондента	Пол	Возраст	Полученный результат, балл	Уровень стрессоустойчивости
1	М	33	23	Высокий
2	М	25	32	Чуть выше среднего
3	М	23	27	Выше среднего
4	М	22	20	Очень высокий
5	М	21	18	Очень высокий
6	М	28	34	Чуть выше среднего
7	М	35	27	Выше среднего
8	М	39	40	Чуть ниже среднего
9	М	24	33	Чуть выше среднего
10	М	25	25	Высокий
11	М	30	36	Средний
12	М	31	34	Чуть выше среднего
13	М	33	29	Выше среднего
14	М	35	41	Чуть ниже среднего
15	М	29	29	Выше среднего
16	Ж	25	38	Средний

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

«Сводные таблицы данных»

Продолжение таблицы Д.2

№ респондента	Пол	Возраст	Полученный результат, балл	Уровень стрессоустойчивости
17	Ж	28	44	Ниже среднего
18	Ж	21	39	Чуть ниже среднего
19	Ж	30	35	Средний
20	Ж	33	37	Средний
21	Ж	38	39	Чуть ниже среднего
22	Ж	45	48	Низкий
23	Ж	36	51	Очень низкий
24	Ж	39	36	Средний
25	Ж	41	35	Средний
26	Ж	33	40	Чуть ниже среднего
27	Ж	33	42	Чуть ниже среднего
28	Ж	45	39	Чуть ниже среднего
29	Ж	51	47	Низкий
30	Ж	43	38	Средний
31	Ж	35	36	Средний
32	Ж	32	45	Ниже среднего
33	Ж	31	39	Чуть ниже среднего
34	Ж	28	41	Чуть ниже среднего
35	Ж	26	40	Чуть ниже среднего
36	Ж	37	34	Чуть выше среднего
37	Ж	35	45	Ниже среднего
38	Ж	32	42	Чуть ниже среднего
39	Ж	28	44	Ниже среднего
40	Ж	25	43	Ниже среднего
41	Ж	23	28	Выше среднего
42	Ж	20	26	Высокий
43	Ж	33	33	Чуть выше среднего
44	Ж	28	41	Чуть ниже среднего
45	Ж	25	39	Чуть ниже среднего
46	Ж	34	37	Средний
47	Ж	36	36	Средний
48	Ж	35	52	Очень низкий
49	Ж	38	49	Низкий
50	Ж	31	50	Низкий
Среднее значение:		32	37,1	Средний

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

«Сводные таблицы данных»

Таблица Д.3 – Результаты диагностики по методике «Шкала прокрастинации Б. Тукмана»

№ респондента	Пол	Возраст	Полученный результат, балл	Уровень тенденции прокрастинации
1	М	33	36	Низкий
2	М	25	38	Низкий
3	М	23	39	Низкий
4	М	22	35	Низкий
5	М	21	35	Низкий
6	М	28	44	Низкий
7	М	35	41	Низкий
8	М	39	45	Низкий
9	М	24	44	Низкий
10	М	25	37	Низкий
11	М	30	48	Средний
12	М	31	40	Низкий
13	М	33	51	Средний
14	М	35	54	Средний
15	М	29	37	Низкий
16	Ж	25	45	Низкий
17	Ж	28	55	Высокий
18	Ж	21	50	Средний
19	Ж	30	52	Средний
20	Ж	33	48	Средний
21	Ж	38	47	Низкий
22	Ж	45	60	Высокий
23	Ж	36	61	Высокий
24	Ж	39	57	Высокий
25	Ж	41	55	Высокий
26	Ж	33	54	Средний
27	Ж	33	60	Высокий
28	Ж	45	51	Средний
29	Ж	51	55	Высокий
30	Ж	43	52	Средний
31	Ж	35	55	Высокий
32	Ж	32	54	Средний
33	Ж	31	58	Высокий
34	Ж	28	52	Средний
35	Ж	26	53	Средний
36	Ж	37	41	Низкий

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

«Сводные таблицы данных»

Продолжение таблицы Д.3

№ респондента	Пол	Возраст	Полученный результат, балл	Уровень тенденции прокрастинации
37	Ж	35	44	Низкий
38	Ж	32	43	Низкий
39	Ж	28	45	Низкий
40	Ж	25	52	Средний
41	Ж	23	50	Средний
42	Ж	20	36	Низкий
43	Ж	33	41	Низкий
44	Ж	28	55	Высокий
45	Ж	25	52	Средний
46	Ж	34	45	Низкий
47	Ж	36	40	Низкий
48	Ж	35	59	Высокий
49	Ж	38	51	Средний
50	Ж	31	60	Высокий
Среднее значение:		32	48,2	Средний

Таблица Д.4 – Результаты диагностики по методике «Опросник на склонность к прокрастинации»

№ респондента	Пол	Возраст	Шкала 1 «Личностно обусловленная прокрастинация»		Шкала 2 «Ситуативно обусловленная прокрастинация»		Общий показатель прокрастинации	
			Результат, балл	Уровень	Результат, балл	Уровень	Результат, балл	Уровень
1	М	33	3	Низкий	2	Низкий	10	Низкий
2	М	25	5	Низкий	3	Низкий	15	Низкий
3	М	23	6	Средний	4	Средний	19	Низкий
4	М	22	5	Низкий	5	Средний	14	Низкий
5	М	21	2	Низкий	1	Низкий	12	Низкий
6	М	28	7	Средний	5	Средний	33	Низкий
7	М	35	8	Средний	5	Средний	21	Низкий
8	М	39	10	Средний	6	Высокий	38	Средний
9	М	24	8	Средний	5	Средний	30	Низкий
10	М	25	2	Низкий	1	Низкий	10	Низкий

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

«Сводные таблицы данных»

Продолжение таблицы Д.4

№ респондента	Пол	Возраст	Шкала 1 «Личностно обусловленная прокрастинация»		Шкала 2 «Ситуативно обусловленная прокрастинация»		Общий показатель прокрастинации	
			Результат, балл	Уровень	Результат, балл	Уровень	Результат, балл	Уровень
11	М	30	11	Высокий	5	Средний	39	Средний
12	М	31	5	Низкий	4	Средний	35	Средний
13	М	33	10	Средний	10	Высокий	40	Средний
14	М	35	18	Высокий	10	Высокий	45	Средний
15	М	29	5	Низкий	2	Низкий	25	Низкий
16	Ж	25	9	Средний	5	Средний	38	Средний
17	Ж	28	12	Высокий	8	Высокий	47	Средний
18	Ж	21	13	Высокий	6	Высокий	56	Средний
19	Ж	30	4	Низкий	5	Средний	48	Средний
20	Ж	33	13	Высокий	8	Высокий	55	Средний
21	Ж	38	11	Высокий	9	Высокий	61	Высокий
22	Ж	45	17	Высокий	8	Высокий	81	Высокий
23	Ж	36	18	Высокий	10	Высокий	92	Высокий
24	Ж	39	8	Средний	5	Средний	42	Средний
25	Ж	41	5	Низкий	5	Средний	58	Высокий
26	Ж	33	8	Средний	4	Средний	37	Средний
27	Ж	33	10	Средний	6	Высокий	66	Высокий
28	Ж	45	9	Средний	5	Средний	55	Средний
29	Ж	51	12	Высокий	8	Высокий	85	Высокий
30	Ж	43	9	Средний	6	Высокий	54	Средний
31	Ж	35	6	Средний	5	Средний	53	Средний
32	Ж	32	10	Средний	6	Высокий	56	Средний
33	Ж	31	9	Средний	6	Высокий	49	Средний
34	Ж	28	8	Средний	5	Средний	53	Средний
35	Ж	26	6	Средний	5	Средний	59	Высокий
36	Ж	37	5	Низкий	5	Средний	35	Средний
37	Ж	35	9	Средний	4	Средний	54	Средний
38	Ж	32	10	Средний	6	Высокий	48	Средний
39	Ж	28	15	Высокий	8	Высокий	50	Средний
40	Ж	25	8	Средний	6	Высокий	48	Средний
41	Ж	23	5	Низкий	6	Высокий	51	Средний
42	Ж	20	1	Низкий	1	Низкий	10	Низкий
43	Ж	33	5	Низкий	2	Низкий	36	Средний

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

«Сводные таблицы данных»

Продолжение таблицы Д.4

№ респондента	Пол	Возраст	Шкала 1 «Личностно обусловленная прокрастинация»		Шкала 2 «Ситуативно обусловленная прокрастинация»		Общий показатель прокрастинации	
			Результат, балл	Уровень	Результат, балл	Уровень	Результат, балл	Уровень
44	Ж	28	9	Средний	5	Средний	52	Средний
45	Ж	25	8	Средний	5	Средний	51	Средний
46	Ж	34	6	Средний	5	Средний	57	Средний
47	Ж	36	6	Средний	4	Средний	36	Средний
48	Ж	35	16	Высокий	8	Высокий	81	Высокий
49	Ж	38	7	Средний	6	Высокий	49	Средний
50	Ж	31	18	Высокий	10	Высокий	89	Высокий
Среднее значение:		32	8,6	Средний	5,5	Высокий	45,6	Средний

Таблица Д.5 – Показатели коэффициента ранговой корреляции Спирмена

	«Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»	«Тест на определение стрессоустойчивости личности»	«Шкала прокрастинации Б. Тукмана»	«Опросник на склонность к прокрастинации»		
				Личностно обусловленная прокрастинация	Ситуативно обусловленная прокрастинация	Общий показатель прокрастинации
«Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»	1	0,8	0,872	0,707	0,682	0,897
«Тест на определение стрессоустойчивости личности»	0,8	1	0,725	0,764	0,666	0,763
«Шкала прокрастинации Б. Тукмана»	0,872	0,725	1	0,618	0,664	0,783

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Д

«Сводные таблицы данных»

Продолжение таблицы Д.5

		«Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»	«Тест на определение стрессоустойчивости личности»	«Шкала прокрастинации Б. Тукмана»	«Опросник на склонность к прокрастинации»		
					Личностно обусловленная прокрастинация	Ситуативно обусловленная прокрастинация	Общий показатель прокрастинации
«Опросник на склонность к прокрастинации»	Личностно обусловленная прокрастинация	0,707	0,764	0,618	1	0,834	0,641
	Ситуативно обусловленная прокрастинация	0,682	0,666	0,664	0,834	1	0,682
	Общий показатель прокрастинации	0,897	0,763	0,783	0,641	0,682	1