




Оригинальное исследование

УДК 159.924

DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-8

Сманов Д.А. 

Когнитивные особенности и предикторы прокрастинации

Челябинский государственный университет  
ул. Братьев Кашириных, д. 129, г. Челябинск, 454001, Россия  
d000st@mail.ru

*Статья поступила 13 февраля 2023; принята 14 июня 2023;  
опубликована 30 июня 2023*

**Аннотация.** *Введение.* Одна из типичных социальных проблем 21 века – прокрастинация – определяется как нерациональное откладывание желаемых целей на неопределенный срок, даже при осознании негативных последствий этого промедления. Возможные причины прокрастинации (иррациональные убеждения, низкая самооценка и страх неудачи) упоминаются в научных исследованиях достаточно часто, но когнитивные предикторы прокрастинации не изучались целостно. Остается неясным, какие когнитивные механизмы задействованы в различных типах прокрастинации. Это исследование направлено на частичное восполнение обозначенного пробела в науке. *Цель статьи* – выявление особенностей когнитивной сферы студентов со склонностью к прокрастинации, а также когнитивных предикторов склонности к прокрастинации. *Материалы и методы.* Исследование проводилось в 2022 году на базе Челябинского государственного университета (Россия) и Костанайского инженерно-экономического университета им. М. Дулатова (Казахстан). Применялись методики: «Шкала общей прокрастинации» К. Лэй в адаптации О.С. Вендекер и М.В. Осатиной, тест «Стремление к когнитивной закрытости» разработанный А. Круглянски (под адаптацией М.И. Ясина), «Методика диагностики иррациональных установок» А. Эллиса, «Мельбурнский опросник принятия решения» (МОПР), «Опросник самоорганизации деятельности» (ОСД), разработанный Е.Ю. Мандриковой, «Комплексный копинговый опросник» (ККО) (М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг), описательные статистики, непараметрический критерий сравнения выборок Н-критерий Краскала-Уоллеса и U-критерий Манна-Уитни, дискриминантный анализ. *Результаты* выявили различия в группах студентов с высокой и низкой склонностью к прокрастинации по большинству диагностированных когнитивных показателей, что свидетельствует о важной роли когнитивных процессов в формировании склонности к прокрастинации. Сравнение когнитивных баллов в группах с высокой и низкой склонностью к прокрастинации показало, что прокрастинаторы обладают более высокими значениями когнитивной закрытости, низкими показателями самоорганизации деятельности и низкой толерантности к фрустрации. У прокрастинаторов более выражены паттерны принятия решения и стратегии когнитивного копинга. *Выводы.* получены уникальные данные о наличии в когнитивной сфере прокрастинации комплекса специфиче-

ских психологических характеристик. Установлены основные параметры и индикаторы, отражающие закономерности определения высокого или низкого уровня прокрастинации. Когнитивными предикторами прокрастинации, согласно результатам исследования, являются: стремление к когнитивной закрытости, низкая фрустрационная толерантность, слабая ориентация на настоящее, бдительность, избегание принятия решений и более низкие показатели самоорганизации деятельности. Полученные данные дают возможность регулировать уровень прокрастинации, влияя на когнитивные образования психики.

**Ключевые слова:** прокрастинация; когнитивный компонент; когнитивная закрытость; самоорганизация; копинговые стратегии; принятие решений в сложных ситуациях

**Информация для цитирования:** Сманов Д.А. Когнитивные особенности и предикторы прокрастинации // *Научный результат. Педагогика и психология образования*. 2023. Т.9. №2. С. 97-109. DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-8.

D.A. Smanov 

Cognitive features and predictors of procrastination

Chelyabinsk State University  
129 Bratiev Kashirinyh Str., Chelyabinsk, 454001, Russia  
d000st@mail.ru

*Received on February 13, 2023; accepted on June 14, 2023;  
published on June 30, 2023*

**Abstract. Introduction.** One of the typical social problems of the 21st century – procrastination – is defined as the irrational postponing of desired goals indefinitely, even with the awareness of the negative consequences of this delay. The possible causes of procrastination (irrational beliefs, low self-esteem, and fear of failure) are mentioned quite often in scientific research, but the cognitive predictors of procrastination have not been studied holistically. It remains unclear what cognitive mechanisms are involved in different types of procrastination. This study is aimed at partially filling the indicated gap in science. The purpose of the article is to identify the features of the cognitive sphere of students with a tendency to procrastinate, as well as cognitive predictors of a tendency to procrastinate. *The purpose of the article* – to identify the features of the cognitive sphere of students with a tendency to procrastinate, as well as cognitive predictors of a tendency to procrastinate. *Materials and methods.* The study was conducted in 2022 on the basis of Chelyabinsk State University (Russia) and Kostanay Engineering and Economic University named after M. Dulatov (Kazakhstan). The following methods were used: The scale of general procrastination by K. Lay adapted by O.S. Vendeker and M.V. Osatina, the test “The desire for cognitive closure developed by A. Kruglyansky” (under the adaptation of M. I. Yasin), A. Ellis’ method for diagnosing irrational attitudes, the Melbourne decision-making questionnaire (MOPR), the questionnaire for self-organization of activity (OSD), developed by E.Yu. Mandrikova, complex coping questionnaire (CCQ) (M. McKay, M. Skin, P. Fanning), descriptive statistics, non-parametric test for comparison of samples Kruskal-Wallis H-test and Mann-Whitney U-test, discriminant analysis. *Results:* there were revealed some differences in the

groups of students with high and low procrastination in most diagnosed cognitive indicators, which indicates the important role of cognitive processes in the formation of procrastination. A comparison of cognitive scores in groups with high and low procrastination showed that procrastinators have higher values of cognitive closeness, low levels of self-organization of activity and low frustration tolerance. Procrastinators have more pronounced decision-making patterns and cognitive coping strategies. *Conclusions*: the author has obtained unique data on the presence of a complex of specific psychological characteristics in the cognitive sphere of procrastination. The main parameters and indicators have been established that reflect the patterns of determining a high or low level of procrastination. Cognitive predictors of procrastination, according to the results of the study, are: the desire for cognitive closeness, low frustration tolerance, poor orientation to the present, vigilance, avoidance of decision making and lower indicators of self-organization of activity. The data obtained make it possible to regulate the level of procrastination, influencing the cognitive formations of the psyche.

**Keywords:** procrastination; cognitive component; cognitive closeness; self-organization; coping strategies; decision making in difficult situations

**Information for citation:** Smanov, D.A. (2023), "Cognitive features and predictors of procrastination", *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 9 (2), 97-109, DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-8.

**Введение (Introduction).** Стремительно ускоряющееся развитие современной жизни, построенной на повсеместном применении информационных технологий во всех сферах деятельности, приводит к тому, что большинство людей не успевают за ее ритмом. Огромное количество задач и проблем, требующих своего срочного разрешения, по-разному воспринимаются человеком. Он может стремиться все успеть и закончить все в срок или отложить решение важных дел на будущее, даже если это приведет к отрицательным для него последствиям. Последнее явление получило название прокрастинации.

Заложенные П. Ригенбахом, А. Эллисом и В. Кнаус (Ellis, Knaus, 1987) основы исследования прокрастинации стали отправной точкой ее изучения как психологического феномена. Накопленный эмпирический опыт, тем не менее, оказывается довольно фрагментарным и охватывает далеко не все аспекты проблемы. Несмотря на многочисленные работы по данной проблеме в зарубежных исследованиях (Дж. Ферарри, К. Лэй, Н.А. Милграм, П.Д.Г. Стил, В. МакКоун), определение причин прокрастинации остается сложной

и противоречивой задачей, в том числе из-за отсутствия четкого понимания ее когнитивной структуры.

Существуют различные подходы к исследованию когнитивной сферы прокрастинации. В когнитивном подходе прокрастинация рассматривается как совокупность иррациональных установок (Ellis, Knaus, 1987), низкой самооценки (Burka, Yuen, 2008) и неспособности принимать решения (Janis, Mann, 1979). Основное внимание в этих исследованиях уделяется выявлению когнитивных искажений, под которыми понимаются «накатанные и привычные пути, по которым мучительно и безрезультатно движется наша мысль, сжигая невероятные объемы нашего времени, высасывая энергию и не создавая никаких ценностей ни для нас самих, ни для кого бы то ни было» (Kukla, 2007).

Группа других ученых (Ferrari, Wolfe, Wesley, Schoff, Beck, 1995, Chun Chu, Choi, 2005, Кормачева, 2021) высказывает предположение о том, что в основе когнитивного компонента прокрастинации лежит решение о промедлении, которое сопровождается пониманием его отрицательных последствий.

Следующее направление исследований когнитивной природы прокрастинации связано с неспособностью управлять целями. Ряд ученых (Daniel E. Gustavson, Akira Miyake, John K. Hewitt, Naomi P. Friedman) отмечают, что в основе прокрастинации лежит иррациональная неспособность поддерживать и управлять своими действиями по достижению краткосрочных и долгосрочных целей.

По мнению российских исследователей, в когнитивную сферу прокрастинации входят интернальность, дезадаптивные убеждения, особенности временной перспективы (С.В. Рызова), представления о времени, локус контроля, иррациональные убеждения (Н.Н. Карловская и Р.А. Баранова), рефлексия (А.А. Чеврениди) и др.

Среди исследований когнитивной сферы прокрастинации можно выделить работы связанные с неуверенностью и страхом неудачи (Balkis, Duru, 2019; Haghbin et al., 2012; Özer et al., 2009;) негативными мыслями о себе (Flett et al., 2012), самокритикой (Powers et al., 2007), дефективностью и недостаточным самоконтролем (Aftab et al., 2017), самообвинением (Sirois, 2015), самообманом и осуждающими мыслями (McCown et al. 2012), потребностью в познании и эмоциональном интеллекте (Geertman, Valk, 2021), неэффективным тайм-менеджментом и неуверенностью в себе (Atalayin et al. 2018).

Однако, несмотря на многочисленные исследования и трактовки когнитивных особенностей прокрастинации, в данном вопросе остается еще много «белых пятен». Не выявлено целостной модели объяснения когнитивных предикторов прокрастинации. Более того, остается неясным, какие когнитивные механизмы задействованы в различных типах прокрастинации.

Особый интерес для исследования когнитивных предикторов прокрастинации представляют специфические когнитивные характеристики, такие как стремление к когнитивной закрытости, самоорганизация деятельности, временной фокус, копинг-стратегии, принятие решений в сложных ситуациях.

Вышеизложенное предопределило целесообразность и актуальность проведения **исследования, целью** которого стало выявление особенностей когнитивной сферы студентов со склонностью к прокрастинации, а также когнитивных предикторов склонности к прокрастинации. Гипотеза – мы предполагаем наличие определенных когнитивных особенностей у лиц, склонных к прокрастинации, которые заставляют их откладывать решение важных задач, несмотря на их важность и высокую степень срочности.

Задачи исследования: 1. На основе теоретического анализа определить перечень когнитивных характеристик, связанных с прокрастинацией. 2. Выявить особенности когнитивных показателей у студентов с высоким уровнем прокрастинации. 3. Определить когнитивные предикторы прокрастинации у студентов.

**Материалы и методы (Methodology and methods).** Эмпирическое исследование когнитивных особенностей и предикторов прокрастинации у студентов проводилось в сентябре-октябре 2022 гг. на базе Челябинского государственного университета (Россия) и Костанайского инженерно-экономического университета им. М. Дулатова (Казахстан). Общий объем выборки исследования составил 311 человек в возрасте от 17 до 45 лет (средний возраст 19 лет).

Выборку испытуемых составили студенты 1-4 курсов очного обучения. Гендерный состав включает в себя 140 женщин (45%) и 171 мужчин (55%). По специальности: гуманитарные науки – 42,5%, естественные науки – 9%, технические – 48,5%. По месту проживания выборка распределилась следующим образом: в городе проживают 224 человека (72%), в районных центрах – 23 человека (7,4%), в сельской местности – 64 человека (20,6%).

В исследовании применялись следующие методики:

1. *Шкала общей прокрастинации К. Лэй* в адаптации О.С. Вендекер и М.В. Осатиной. Использование данной методики применяется для оценки выраженности уровня прокрастинации. Шкала включает в

себя 20 утверждений, ответы на которые связаны с решением и откладыванием повседневных задач в быту.

2. Тест «Стремление к когнитивной закрытости» («The Need for Closure Scale»), разработанный А. Круглянки (языковая адаптация М.И. Ясина) используется для изучения индивидуально-психологических особенностей и позволяет измерить закрытость по пяти параметрам: стремление к порядку, предсказуемость, решительность, нелюбовь к двусмысленности, предубежденность.

3. Методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса используется для определения степени рациональности-иррациональности мышления, наличия и выраженности иррациональных установок.

4. «Мельбурнский опросник принятия решения» (МОПР) разработан на основе опросника Флиндерса для диагностики индивидуального стиля принятия решений. Опросник включает четыре основных паттерна принятия решений в сложных ситуациях: 1) бдительность, 2) избегание, 3) прокрастинация, 4) сверхбдительность.

5. Опросник самоорганизации деятельности (ОСД), разработанный Е.Ю. Мандриковой предназначен для диагностики сформированности, самоорганизации, планирования и целеполагания.

6. Комплексный котинговый опросник (ККО) (М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг) применяется для оценки способов, которыми человек реагирует на угрозу, чтобы с ней справиться.

Для математической обработки результатов использовались описательные статистики, непараметрический критерий сравнения выборок Н-критерий Краскала – Уоллеса и U-критерий Манна-Уитни. Для выявления когнитивных предикторов прокрастинации применялся дискриминантный анализ. Математическая обработка данных проводилась с применением стандартизованного пакета программ IBM SPSS Statistics v. 26.0.

## Результаты исследования и их обсуждение (Research Results and Discussion).

На первом этапе исследования на основании результатов методики «Шкала общей прокрастинации К. Лэй» общая выборка испытуемых (N= 311) была разделена на три группы: испытуемые с низким уровнем прокрастинации (N= 70); испытуемые со средним уровнем прокрастинации (N= 146); группа с высоким уровнем прокрастинации (N= 95). На втором этапе сравнивались показатели когнитивной сферы у представителей данных групп. На третьем этапе с помощью дискриминантного анализа выявлялись когнитивные предикторы прокрастинации.

Результаты исследования (N = 311) выявили различия по большинству диагностированных когнитивных показателей, что свидетельствует о важной роли когнитивных процессов в формировании склонности к прокрастинации.

Как видно из табл. 1, прокрастинаторы имеют более высокие показатели когнитивной закрытости, а именно, высокий средний ранг признака по шкале склонности к порядку ( $p = 0,000$ ), предсказуемости ( $p = 0,052$ ), решительности ( $p = 0,000$ ), стремления к когнитивной закрытости ( $p = 0,000$ ). Когнитивная закрытость означает мотивацию получить однозначный ответ и отсеять ненужную, противоречивую и мешающую информацию. Это согласуется с данными о большей жесткости у прокрастинаторов ( $p = 0,05$ ). В целом по большинству показателей когнитивной закрытости можно сделать вывод, что испытуемые с высоким уровнем прокрастинации больше подвержены нежеланию перестраиваться в последнюю минуту, они отличаются более высоким уровнем решительности при отклонении от основной работы, отдают предпочтение старым изведенным способам поведения и не склонны к ситуациям, где нужно гибко отвечать на внешние перемены. У студентов с низким уровнем прокрастинации можно наблюдать высокую потребность в стремлении отгородиться от дополнительной, путающей, дискуссионной информации и желание иметь однозначный ответ на вопрос.

Таблица 1

**Результаты сравнения показателей когнитивной сферы у студентов с низким и высоким уровнем прокрастинации**

Table 1

**Comparative results of indicators of coping strategies in subjects with low and high levels of procrastination**

Показатели		Средний ранг признака		Уровень статистической значимости	
		Низкий уровень прокрастинации	Высокий уровень прокрастинации	U	p
<b>Результаты диагностики по опроснику «Стремление к когнитивному закрытию»</b>					
1	Стремление к порядку	56,86	102,26	1495,000	0,000
2	Стремление к предсказуемости	73,24	90,19	2642,000	0,024
3	Решительность	53,12	105,02	1233,500	0,000
4	Двойственность	83,72	82,47	3274,500	0,868
5	Закрытость мышления	97,35	72,43	2320,500	0,001
	Общая закрытость	60,76	99,39	1768,000	0,000
<b>Показатели диагностики по методике диагностики иррациональных установок А. Эллиса</b>					
1	Катастрофизация	80,35	84,95	3139,500	0,540
2	Долженствование в отношении себя	67,40	94,49	2233,000	0,000
3	Долженствование в отношении других	79,08	85,89	3050,500	0,364
4	Фрустрационная толерантность	102,29	68,79	1975,000	0,000
5	Самооценка	87,94	79,36	2979,000	0,253
<b>Показатели по методике «Мельбурнский опросник принятия решения» (МОПР)</b>					
1	Бдительность	107,54	64,92	1607,500	0,000
2	Избегание	52,55	105,44	1193,500	0,000
3	Прокрастинация	44,24	111,56	611,500	0,000
4	Сверхбдительность	61,19	99,07	1798,500	0,000
<b>Результаты показателей по методике «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)»</b>					
1	Планомерность	105,39	66,50	1757,500	0,000
2	Целеустремленность	107,57	64,89	1605,000	0,000
3	Настойчивость	91,84	76,49	2706,500	0,041
4	Фиксация	114,46	59,82	1123,000	0,000
5	Самоорганизация	111,29	62,15	1344,500	0,000
6	Ориентация на настоящее	111,39	62,08	1338,000	0,000
<b>Показатели диагностики по методике «Комплексный копинговый опросник (ККО)»</b>					
1	Избегающее поведение	65,34	96,01	2089,000	0,000
2	Беспокойство и «накручивание»	61,70	98,69	1834,000	0,000
3	Когнитивная переоценка	56,55	102,49	1473,500	0,000
4	Непереносимость стрессовых ситуаций	65,27	96,06	2084,000	0,000

Подобные результаты были получены в исследовании Sigall Н., Kruglanski А., Fyock J. Авторы исследования отмечают, что потребность в когнитивной закрытости может ограничивать обработку информации, побуждать к сравнению с другими людьми, мыслящими также, и способствовать неприятию других мнений в группе (Sigall, Kruglanski, Fyock, 2000). В общих чертах, это может влиять на вектор познания, приводя обработку информации к некоторому желаемому состоянию (объяснения прокрастинации).

В процессе интерпретации данных, полученных в исследовании были получены результаты, иллюстрирующие степень выраженности преобладающих иррациональных установок студентов.

Обнаружены значимые различия по таким показателям как долженствование в отношении себя ( $u=2233$ ,  $p<0,000$ ) и фрустрационная толерантность ( $u=1975$ ,  $p<0,000$ ).

По шкале «Долженствования в отношении себя» у большей части прокрастинируемых выявлены высокие баллы, что указывает на отсутствие явно выраженной тенденции к высоким требованиям в отношении себя. Кроме того, у прокрастинаторов более выражена низкая толерантность к фрустрации ( $p = 0,000$ ). Некоторые из полученных результатов подтверждаются данными, полученными в исследовании Xiaochun Li, Mingming Zhou & Xiaotian Zhang (2022). Авторы особо выделили влияние степени фрустрационной толерантности на уровень прокрастинации у студентов (Li, Zhou & Zhang, 2022). Студенты с высоким уровнем прокрастинации плохо переносят травмирующие события или стрессовые ситуации. Это связано с их восприятием жизни, которая представляется им такой, как им хочется, с быстрым и легким разрешением проблем. Но, когда эти ожидания приобретают негативный характер, то прокрастинаторы испытывают стресс и начинают избегать разочаровывающих событий, что, как это ни парадоксально, приводит к усилению фрустрации и еще большему психическому стрессу.

По показателям «Катастрофизации», «Долженствование в отношении других» и

«Самооценка» значимых различий не выявлено, что позволяет отметить, что прокрастинируемым присущи не все категории иррациональных убеждений. Данный факт не вполне соответствует концепции когнитивного подхода к прокрастинации и нуждается в дальнейшем изучении.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у прокрастинаторов меньше выражен показатель бдительность ( $p = 0,000$ ). Это означает, что у них отмечается более выраженное стремление избежать ответственности и склонность перекладывать решение важных дел на других людей. Такое избегание позволяет отдалить конфликтную ситуацию, не требует решительных действий и в итоге приводит к прокрастинации. Сходные данные получены в работе Е.И. Сибирцевой, исследовавшей особенности личностных ресурсов людей с различным уровнем прокрастинации. По данным автора, респонденты с низким уровнем прокрастинации демонстрируют «Бдительность» как преобладающую стратегию, предполагающую в стрессовой ситуации рассмотрение альтернатив, поиск эффективного решения, ассимиляцию ситуации, качественную оценку решения перед выбором (Сибирцева, 2016).

Особое значение имеет параметр «Сверхбдительность», среднее значение ранга которого у испытуемых с низким уровнем прокрастинации составило 61,19, а в группе испытуемых с высоким уровнем этот показатель равнялся 99,07. Это позволяет говорить о том, что студенты – прокрастинаторы более склонны к импульсивному принятию решений, что позволяет им избегать решения проблем, а в кризисных ситуациях приводит к «панике» между выбором альтернатив.

У прокрастинаторов выявлены более низкие показатели самоорганизации деятельности: планомерность ( $U=1757,5$ , при  $p=0,000$ ), целеустремленность ( $U=1605,0$ , при  $p=0,000$ ), фиксация ( $U=1123$ , при  $p=0,000$ ) и самоорганизация ( $U=1344,5$ , при  $p=0,000$ ), ориентация на настоящее ( $U=1338$ , при  $p=0,000$ ), настойчивость ( $U= 2706,5$ , при  $p=0,041$ ). Низкие показатели самоорганизации деятельности в группе с высоким уровнем

нем прокрастинации свидетельствуют о проблемах с планированием деятельности и следованием разработанному плану у прокрастинируемых, сложности с постановкой целей и приложением усилий для их достижения, высокую отвлекаемость и отсутствие воли для завершения начатых дел, недостаток обязательности и последовательности в своих действиях, отсутствие склонности при организации своей деятельности прибегать к помощи внешних средств, помогающих в управлении временем, что может негативно сказываться на их уровне самоорганизации, а также нежелание жить в настоящем времени, предпочитая прошлое и будущее. Данные показатели подтверждают результаты исследования уровня прокрастинации в студенческом возрасте, проведенного Е.С. Храменок под руководством профессора Р.К. Карнеева. Исследование связи прокрастинации и самоорганизации, проведенное в 2018 году, показало, что «чем выше уровень прокрастинации, тем ниже самоорганизация и наоборот» (Храменок, 2018). В тоже время, И.А. Еремицкой и И.В. Андреевой не удалось обнаружить связь прокрастинации с планомерностью, фиксацией на структурировании деятельности и самоорганизацией посредством внешних средств (Еремицкая, Андреева, 2019). Т.е. связь прокрастинации и самоорганизации деятельности требует дальнейших исследований.

У прокрастинаторов более выражены стратегии когнитивного копинга. Значимые

различия на высоком уровне значимости обнаружены по всем показателям методики: избегающему поведению ( $U=2089,0$ , при  $p=0,000$ ), беспокойству и накручиванию ( $U=1834,0$ , при  $p=0,000$ ), когнитивной переоценке ( $U=1473,5$ , при  $p=0,000$ ) и непереносимости стрессовых ситуаций ( $U=2084,0$ , при  $p=0,000$ ). Из полученных данных можно заключить, что испытуемые с высоким уровнем прокрастинации более склонны применять стратегию избегания всего, что заставляет их испытывать беспокойство. Раздражителями могут служить самые различные объекты: люди, места, ситуации, вещи или внутренние ощущения.

Вместе с тем, прокрастинаторы готовы переживать из-за любого изменения в их жизни, которое носит временно негативный характер. Они, в отличие от не прокрастинаторов, более склонны к ошибочной оценке, по которой какая-либо ситуация, объект, ощущение или человек воспринимаются как источник угрозы, хотя в действительности таковым не являются. Также прокрастинаторы не уверены в том, что они способны выдержать давление определенных обстоятельств и груз вызванных ими эмоций.

На заключительном этапе исследования был проведен дискриминантный анализ с целью выявления когнитивных предикторов прокрастинации. Данные дискриминантного анализа отображены в табл. 2.

Таблица 2

**Результаты дискриминантного анализа (пошаговый метод)**

Table 2

**Discriminant analysis results (step by step method)**

Шаги	Показатели когнитивных составляющих	Лямбда Уилкса	F	P
1	Ориентация на настоящее	,824	32,913	,000
2	Избегание принятия решений	,725	26,789	,000
3	Бдительность	,669	22,703	,000
4	Стремление к когнитивной закрытости	,638	19,216	,000
5	Толерантность к фрустрации	,615	16,741	,000
6	Самоорганизация	,597	15,373	,000



Результаты дискриминантного анализа свидетельствуют о том, что такие когнитивные особенности, как слабая сосредоточенность на событиях настоящего, привычка избегать принятия решений, ослабленная бдительность, повышенное стремление к когнитивной закрытости, низкая толерантность к фрустрации и низкий уровень самоорганизации активности являются важными предикторами прокрастинации.

Выявленные особенности когнитивных предикторов прокрастинации студентов не только соотносятся с результатами отечественных и зарубежных исследований, но и значительно расширяют данное проблемное поле. До сих пор исследования когнитивных предикторов в отношении откладывания дел на потом были сосредоточены преимущественно на иррациональных искажениях. Проведенное исследование позволяет говорить о комплексе когнитивных предикторов прокрастинации, таких как ориентация на настоящее, избегание принятия решений, сверхбдительность, стремление к когнитивной закрытости, низкая толерантность к фрустрации, низкая самоорганизация.

**Заключение (Conclusions).** Гипотеза о том, что существуют специфические когнитивные признаки и предикторы прокрастинации в целом подтвердилась. Однако в группе испытуемых с высоким уровнем прокрастинации не наблюдается яркой выраженности иррациональных установок, которые являются основным элементом когнитивного компонента прокрастинации, по мнению сторонников когнитивного подхода. Как следствие, можно предположить, что иррациональные установки не являются ключевым индикатором когнитивной сферы у прокрастинирующих лиц.

У лиц, склонных к прокрастинации, выявлены такие когнитивные параметры, как более низкие показатели самоорганизации деятельности, бдительности, но вместе с тем высокие показатели когнитивной закрытости и низкой толерантности к фрустрации. Кроме того, у прокрастинаторов более выражены стратегии когнитивного копинга: избегающее поведение ( $p = 0,000$ ), тревожность

( $p = 0,000$ ), когнитивная переоценка ( $p = 0,000$ ), непереносимость стрессовых ситуаций ( $p = 0,000$ ).

В целом, для дальнейшего исследования феномена прокрастинации получены уникальные данные о наличии в когнитивной сфере прокрастинации специфических психологических характеристик. Установлены основные параметры и индикаторы, отражающие закономерности определения высокого или низкого уровня прокрастинации, а также их значимость и направленность. Данные, полученные в исследовании, дают возможность заранее определять предрасположенность к прокрастинации и способы ее проявления в различных ситуациях, а также определять условия, отвечающие за её снижение.

Результаты дискриминантного анализа позволили определить показатели, оказывающие наибольшее влияние на включение в группу прокрастинаторов. Это низкая ориентация в настоящем, избегание принятия решений, бдительность, стремление к когнитивной закрытости, низкая толерантность к фрустрации, низкая самоорганизация деятельности. Таким образом, исследование расширяет понимание когнитивной природы прокрастинации.

#### Список литературы

Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. М.: Смысл. 2006. 332 с.

Джансен Э., Иврард У. Детерминанты мужского полового возбуждения // Сексология / Под ред. Д. Н. Исаева. СПб.: Питер. 2001. С. 67-90.

Еремицкая И.А., Андреева И.В. Прокрастинация и самоорганизация у студентов вуза // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. №3(15). С. 82-88.

Канеман, Д. Думай медленно... решай быстро. М.: АСР. 2017. 656 с.

Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008. № 3. С. 38-49.

Кормачева И.Н. Эмоциональные, волевые

и мотивационные детерминанты прокрастинации личности (на примере учебной активности): Дисс. ... канд. псих. наук. СПб. 2021. 200 с.

Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Эксмо-Пресс. 2001. 240 с.

Рызова С.В. Влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой психотерапии: Дисс. ... канд. мед. наук. М. 2019. 142 с.

Сибирцева Е.И. Личностные ресурсы людей с различным уровнем прокрастинации // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2016. №1(27). С.74-83.

Фестингер Л. Введение в теорию диссонанса // Современная зарубежная социальная психология. Тексты / под ред. Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, Л.А. Петровской. М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984. С. 97-111.

Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. СПб.: Питер, 2004. 384 с.

Храменок Е.С. Исследование уровня прокрастинации в студенческом возрасте // Организационные и психолого-педагогические проблемы безопасности личности и социальной среды: Материалы Международной научно-практической конференции, Брянск, 25-26 апреля 2018 года. Брянск: РИСО БГУ. 2018. С. 288-293.

Чеврениди А.А. Взаимосвязь временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса: Дис. ... канд. псих. наук. М. 2019. 196 с.

Ясин М.И. Концепция когнитивной закрытости: история и смежные понятия // Вестник КГУ. Серия: Педагогика. Психология. Социоконетика. 2020. Т. 26. № 1. С. 174-181.

Aftab S., Klibert J., Holtzman N. et al. Schemas Mediate the Link Between Procrastination and Depression: Results from the United States and Pakistan // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. 2017. Vol. 35. P. 329-345.

Atalayin C., Balkis M., Tezel H., Kayrak G. Procrastination and predictor variables among a group of dental students in Turkey // Psychol Health Med. 2018. Vol. 23(6). P. 726-732.

Balkis M., Duru E. Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. 2019. Vol. 37(3). P. 299-315.

Beck A., Rush A., Shaw B., Emery G. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford. 1979.

Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge: Da Capo. 1983.

Chun Chu A.H., Choi J.N. Rethinking of Procrastination: Positive Effects of «Active» procrastination behaviour on attitudes and performance // The Journal of Social Psychology. 2005. Vol. 145(3). P.245-264.

Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: Signet Books. 1977.

Ferrari J.R., Tice D.M. Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting // Journal of Research in Personality. 2000. Vol. 34. P. 73-83.

Ferrari J.R., Wolfe R.N., Wesley J. C., Schoff L.A., Beck B.L. Ego-identity and academic procrastination among university students // Journal of College Student Development. 1995. Vol. 36. P. 361-367.

Flett G.L., Stainton M., Hewitt P.L. et al. Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. 2012. Vol. 30. P. 223-236.

Geertman E., Valk A. Academic procrastination: the underlying psychological and neurological factors // Radboud annals of medical students. 2021. Vol. 19. P. 11-17

Gustavson D.E., Miyake A., Hewitt J.K., Friedman N.P. Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal management and executive function abilities // Journal of Experimental Psychology: General. 2015. Vol. 144(6), P.1063-1079.

Hagbin M., McCaffrey A., Pynchyl T.A. The complexity of the relation between fear of failure and procrastination // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. 2012. Vol. 30(4). P. 249-263.

Kukla A. Mental Traps: Stupid Things That Sane People Do to Mess Up Their Minds. New York: McGraw-Hill, 2007.

Lay C.H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20(4). P. 474-495.

Maddi S., Kobasa S. The Hardy Executive: Health under Stress. Homewood (IL): Dow Jones-Irwin, 1984.

McCown B., Blake I.K., Keiser R. Content analyses of the beliefs of academic procrastinators // *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2012. Vol. 30(4). P. 213-222.

Milgram N.A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model // *Personality and Individual Differences*. 1992. Vol. 13(12). P. 1307-1313.

Özer B.U., Demir A., Ferrari J. Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons // *The Journal of Social Psychology*. 2009. Vol. 149(2). P. 241-257.

Powers T.A., Koestner R., Zuroff D.C. Self-criticism, goal motivation, and goal progress // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2007. Vol. 26(7). P. 826-840.

Pratkanis A.R., Breckler S.J., Greenwald A.G. Attitude structure and function. Philadelphia, PA: Psychology Press, 1989.

Sigall H., Kruglanski A., Fyock J. Wishful thinking and procrastination // *Journal of social behavior and personality*. 2000. Vol. 15(5). P. 283-296.

Sirois F.M. Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination-health model // *Journal of Behavioral Medicine*. 2015. Vol. 38(3). P. 578-589.

Steel P.D.G. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133(1). P. 65-94.

Xiaochun L., Mingming Z., Xiaotian Z. Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination // *Journal of Genetic Psychology*. 2022. Vol. 183(1). P. 23-39.

### References

Gordeeva, T.O. (2006), *Psikhologija motivatsii dostizhenija* [Psychology of achievement motivation], Smysl, Moscow, Russia.

Janssen, E. and Everaerd, W. (2001), *Determinants of Male Sexual Arousal* [Determinanty mužskogo polovogo возбуждения], in Isaev, D.N. (ed.), Piter, St.-Petersburg, Russia.

Eremickaja, I.A. and Andreeva, I.V. (2019), "Procrastination and self-organization among university students", *Obshhestvo: sotsiologija, Psikhologija, pedagogika*, 3(15), 82-88. (In Russian).

Kahneman, D. (2017), *Dumaj medlenno... reshaj bystro* [Thinking, fast and slow], ASR, Moscow, Russia.

Karlovskaja, N.N. and Baranova, R.A. (2008), "Relationship between general and academic procrastination and anxiety among students with different academic performance", *Psikhologija v vuze*, 3, 38-49. (In Russian).

Kormacheva, I.N. (2021), "Emotional, volitional and motivational determinants of personality procrastination (on the example of learning activity)", Abstract of Ph.D. dissertation, General psychology, personality psychology, history of psychology, A.I. Herzen Russian State Pedagogical University, St.-Petersburg, Russia.

Rogers, K.R. (2001), *Stanovlenie lichnosti. Vzglyad na psikhoterapiju* [The formation of personality. A look at psychotherapy], Transl. by Zlotnik, Jeksmo-Press, Moscow, Russia.

Ryzova, S.V. (2019), "The influence of procrastination on the psychological adaptation of young students and its psychological correction by methods of cognitive-behavioral psychotherapy", Abstract of Ph.D. dissertation, Rehabilitation medicine, sports medicine, exercise therapy, balneology and physiotherapy, Moscow Scientific and Practical Center for Medical Rehabilitation, Restorative and Sports Medicine of the Moscow Department of Health, Moscow, Russia.

Sibirtseva, E.I. (2016), "Personal resources of people with different levels of procrastination", *Bulletin KRASEC. Humanitarian sciences*, 1(27), 74-83. (In Russian).

Festinger, L. (1984), "An Introduction to the Theory of Dissonance", in G.M. Andreeva, N.N. Bogomolova, L.A. Petrovskaya (ed.), *Sovremennaja zarubezhnaja sotsial'naja Psikhologija. Teksty* [Modern foreign social psychology. Texts], Moscow University, Moscow, Russia, 97-111.

Holodnaja M.A. (2004), *Kognitivnye stili. O prirode individual'nogo uma* [Cognitive styles. On the nature of the individual mind], Piter, St.-Petersburg, Russia.

Hramenok, E.S. (2018), "Study of the level of procrastination in student age", *Proc. of the International scientific conference "Organizatsionnye i psikhologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti lichnosti i sotsial'noj sredy"*, Brjansk, Russia.

Chevrenidi, A.A. (2019), "The relationship between time perspective and procrastination among employees of different job status", Abstract of Ph.D. dissertation, Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia.

Yasin, M.I. (2020), "The concept of cognitive closure: history and related concepts", *Vestnik KGU Serija: Pedagogika. Psikhologija. Sociokinetika*,

26(1), 174-181. (In Russian).

Aftab, S., Klibert, J. and Holtzman, N. et al. (2017), "Schemas Mediate the Link Between Procrastination and Depression: Results from the United States and Pakistan", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35, 329-345. (Netherlands).

Atalayin, C., Balkis, M., Tezel, H. and Kayrak, G. (2018), "Procrastination and predictor variables among a group of dental students in Turkey". *Psychol Health Med*, 23(6), 726-732. (USA).

Balkis, M. and Duru, E. (2019), "Procrastination and rational/irrational beliefs: A moderated mediation model", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 299-315. (Netherlands).

Beck, A., Rush, A., Shaw, B. and Emery G. (1979), *Cognitive Therapy of Depression*, Guilford, New York, USA.

Burka, J. and Yuen, L. (1983), *Procrastination: Why you do it, what to do about it*, Da Capo, Cambridge, UK.

Chun Chu, A.H. and Choi, J.N. (2005), "Re-thinking of Procrastination: Positive Effects of «Active» procrastination behaviour on attitudes and performance" *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. (USA).

Ellis, A. and Knaus, W.J. (1977), *Overcoming procrastination*, Signet Books, New York, USA.

Ferrari, J.R. and Tice, D.M. (2000), "Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting". *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83. (USA).

Ferrari, J.R., Wolfe, R.N., Wesley, J.C., Schoff, L.A. and Beck, B.L. (1995), "Ego-identity and academic procrastination among university students", *Journal of College Student Development*, 36, 361-367. (USA).

Flett, G.L., Stainton, M. and Hewitt, P.L. et al. (2012), "Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 223-236. (Netherlands).

Geertman, E. and Valk, A. (2021), "Academic procrastination: the underlying psychological and neurological factors", *Radboud annals of medical students*, 19, 11-17. (Netherlands).

Gustavson, D.E., Miyake, A., Hewitt, J.K. and Friedman, N.P. (2015), "Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal

management and executive function abilities", *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1063-1079. (USA).

Hagbin, M., McCaffrey, A. and Pychyl, T.A. (2012), "The complexity of the relation between fear of failure and procrastination", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249-263. (Netherlands).

Kukla A. (2007), *Mental Traps: Stupid Things That Sane People Do to Mess Up Their Minds*, McGraw-Hill, New York, USA.

Lay, C.H. (1986), "At last, my research article on procrastination", *Journal of Research in Personality*, 20 (4), 474-495. (USA).

Maddi, S. and Kobasa, S. (1984), *The Hardy Executive: Health under Stress*. Homewood (IL): Dow Jones – Irwin, USA.

McCown, B., Blake, I.K. and Keiser, R. (2012), "Content analyses of the beliefs of academic procrastinators", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 213-222. (Netherlands).

Milgram, N.A., Gehrman, T. and Keinan, G. (1992), Procrastination and emotional upset: A typological model", *Personality and Individual Differences*, 13(12), 1307-1313. (UK).

Özer, B.U., Demir, A. and Ferrari, J. (2009), "Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons", *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. (USA).

Powers, T.A., Koestner, R. and Zuroff, D.C. (2007), "Self-criticism, goal motivation, and goal progress", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7), 826-840. (USA).

Pratkanis, A.R., Breckler, S.J. and Greenwald, A.G. (1989), *Attitude structure and function*. Psychology Press, Philadelphia, PA.

Sigall, H., Kruglanski, A. and Fyock, J. (2000), "Wishful thinking and procrastination", *Journal of social behavior and personality*, 15(5), 283-296. (New Zealand).

Sirois, F.M. (2015), "Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination-health model", *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 578-589. (USA).

Steel, P.D.G. (2007), "The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure", *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. (USA).

Xiaochun, L., Mingming, Z. and Xiaotian, Z. (2022), "Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination", *Journal of Genetic Psychology*, 183(1), 23-39. (USA).

**Информация о конфликте интересов:** автор не имеет конфликта интересов для декларации.

**Conflicts of Interest:** the author has no conflict of interests to declare.

**Данные автора:**

**Сманов Дастан Абдрахманович**, аспирант кафедры психологии, Челябинский государственный университет.

**About the author:**

**Dastan A. Smanov**, Postgraduate Student, Department of Psychology, Chelyabinsk State University.