

Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта

В.В. Барабанщикова, М.В. Останина, О.А. Климова / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия
Поступила 30 июня 2015/ Принята к публикации: 12 августа 2015

Procrastination phenomenon in individual and team sports athletes' activity

Valentina V. Barabanshchikova, Maria V. Ostanina, Oxana A. Klimova / Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
Received: June 30, 2015 / Accepted for publication: August 12, 2015

Современный мир диктует человеку жесткие условия деятельности. Огромное количество перерабатываемой информации, четкие временные рамки и другие факторы зачастую приводят к тому, что человек не справляется с поставленными задачами. Повсеместно распространяется привычка откладывать дела на неопределенный срок, не думая о последствиях. Этот феномен, присущий многим людям, в психологии получил название прокрастинация (Ковылин, 2013). В России этот термин только начинает приживаться, одновременно активно ведется работа по переводу и апробации на российской выборке зарубежных методик, выявляющих наличие данного феномена.

В статье представлены результаты исследования спортсменов индивидуальных (бокс, тайский бокс, самбо, дзюдо, карате, кикбоксинг, вольная борьба, тэквондо) и командных (хоккей, футбол, волейбол) видов спорта. Его целью было установление у испытуемых уровня прокрастинации и изучение ее взаимосвязи с такими их личностными особенностями как экстраверсия, нейротизм, контроль за действиями, мотивация к успеху, личностная тревожность, временная перспектива и стили принятия решения (копинги), а также с показателями ситуативной тревожности.

С помощью корреляционного анализа были показаны содержательные различия прокрастинации, обусловленные спецификой исследуемых видов спорта. Регрессионный анализ, показал, что у спортсменов индивидуальных видов спорта (модель: $p=0,002$, скорректированный $R^2 = 0,368$) значимым предиктором прокрастинации является ориентация на негативное прошлое (при $p = 0,007$, $\beta = 0,495$), а у спортсменов командных видов спорта (модель: $p=0,000$, скорректированный $R^2 = 0,581$) – ориентация на негативное прошлое (при $p = 0,003$, $\beta = 0,463$), контроль за действием при планировании (при $p = 0,05$, $\beta = -0,220$) и контроль за действием при реализации (при $p = 0,003$, $\beta = -0,465$).

Ключевые слова: прокрастинация, профессиональные деформации, индивидуальные и командные виды спорта, спортсмены.

The modern world imposes strict conditions on people in various types of activities. A huge amount of processed information, tight timelines and other factors may cause people's inability to cope with their tasks. Thus, there is a popular habit to put off the work without thinking about the consequences. This trait called procrastination is inherent to a million people all over the world. The problem of procrastination is just beginning to develop in Russia. Nowadays lots of foreign research and foreign questionnaires are being translated and approbated. The aim of this research is to identify the level of athletes' procrastination, and define the differences of procrastination patterns in individual and team sports athletes. Also we want to study the relationship between procrastination and athletes' personal characteristics such as extroversion, neuroticism, control over the actions, motivation to success, anxiety, time perspective and decision-making style (coping), and also indicators of state anxiety using a sample of individual athletes (boxing, unarmed self-defence, judo, karate, kickboxing, wrestling, taekwondo) and teams (hockey, football, volleyball). Correlation analysis shows structural differences of procrastination manifestations in different types of sport. Regression analysis shows that in athletes of individual sports (model: $p = 0,002$, adjusted $R^2 = 0,368$) there is only one significant predictor of procrastination - the negative past ($p = 0,007$, $\beta = 0,495$).

The negative past ($p = 0,003$, $\beta = 0,463$), the control over the planning of the action ($p = 0,05$, $\beta = -0,220$) and the monitoring of the implementation of the action ($p = 0,003$, $\beta = -0,465$) are the predictors of procrastination in team sports (model: $p = 0,002$, adjusted $R^2 = 0,368$).

Key words: procrastination, professional deteriorations, individual and team sports, athletes.

Проблема переноса важных дел «на потом» существовала многие тысячелетия. Греческий поэт Гесиод еще в 800 году до н.э. призывал не откладывать дела на завтра, так как это ведет к нищете (Гесиод, 2001). Римский консул Марк Туллий Цицерон в своих знаменитых филиппиках в 40 году до н.э. жаловался на проявления прокрастинации в высших кругах власти.

Однако к активному обсуждению феномена перешли намного позже. В научном обороте термин «прокрастинация» появился в 1977 году, после выхода книги П. Рингенбаха «Прокрастинация в жизни человека» и книги А. Эллиса и В. Кнауза «Преодоление прокрастинации», в основу которой легли клинические наблюдения. В 1983 г. вышло первое издание научно-популярной книги Дж. Бурка

ляющий оценить степень выраженности прокрастинации. Кроме шкалы К. Лэя, для диагностики уровня прокрастинации используются также опросник Тукмена, опросник Айткен и др. В 1995 г. появляется книга «Прокрастинация: теория, исследования, совладание» (Ferrari, Johnson, McCown, 1995), в подготовке которой приняли участие специалисты из разных областей психологии: социальной, педагогической, клинической и психологии личности.

Остается дискуссионным вопрос о наличии корреляции между прокрастинацией и такими личностными характеристиками как локус контроля, нейротизм, экстраверсия, мотивация к достижению, самооценка

В настоящее время за рубежом большое внимание уделяется изучению прокрастинации в контексте факторов, влияющих на деятельность, а также на различие между намерениями и действиями. До сих пор остается дискуссионным вопрос о наличии корреляции между прокрастинацией и такими личностными характеристиками как локус контроля, нейротизм, экстраверсия, мотивация к достижению, самооценка и другими.

В психологии под термином «прокрастинация» подразумевают «сознательное откладывание выполнения намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы» (Большой психологический словарь, 2003, С. 414). Буквальным переводом слова «прокрастинация» является выражение «на завтра» (от латинского «crastinus» – «завтра» и приставки «pro» – «на»).

и Л. Юэн «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» (Burka, Yuen, 2008), базирующейся на материале обширной консультативной практики. В середине 1980-х годов началось исследование академической прокрастинации рядом американских ученых: Л. Ротблюм, Л. Соломон, К. Лэй. В 1986 г. вышла статья К. Лэя (Lay, 1986), в которой был предложен авторский опросник, позво-

В.С Ковылин указывает на то, что в современной психологии существует три основных подхода к пониманию сути феномена прокрастинации: психодинамический, поведенческий и когнитивный (Ковылин, 2013).

Согласно психодинамическому подходу, причины откладывания дел необходимо искать в их связи с механизмами психологических защит, а также в концепции избегания выполнения задач. Люди избегают выполнения дел, которые несут угрозу для Эго. Исследователи, придерживающиеся психодинамического подхода, указывают на то, что люди, склонные к прокрастинации, в целом более ориентированы на настоящее и испытывают трудности при планировании и прогнозировании будущего (Specter M.H., Ferrari, 2000). Сама прокрастинация в рамках данного подхода мыслится как следствие детских травм и проблем во взаимоотношениях с родителями (Ferrari, Johnson, Mc Cown, 1995).

Поведенческий подход объясняет феномен прокрастинации как результат закрепления подобного поведения (Solomon, Rothblum, 1984). То есть, у каждого прокрастинатора в прошлом был случай, когда откладывание дел до последнего момента имело позитивное разрешение и впоследствии такое поведение закрепилось. Согласно этому подходу, прокрастинаторы предпочитают брать за краткосрочную работу с га-



Валентина Владимировна Барабанщикова – доцент, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.
E-mail: vvb-msu@bk.ru



Мария Валентиновна Осталина – выпускница магистратуры факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова 2015 года.
E-mail: ostmariamsu@gmail.com



Оксана Анатольевна Климова – аспирант кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова
E-mail: Okli07@yandex.ru

рантированным вознаграждением, что препятствует построению долгосрочную целей.

Согласно когнитивному подходу, в основе феномена прокрастинации лежат иррациональные убеждения, заниженная самооценка и неспособность к самостоятельному принятию решений (Ellis A., Knaus, 1997). То есть, корни прокрастинации необходимо искать в иррациональном мышлении прокрастинатора. Примером иррационального убеждения может стать фраза: «я всегда выполняю свою работу хорошо». Такие завышенные требования к своей работе приводят к оттягиванию работы из-за боязни допустить ошибку (Ковылин, 2013).

В отечественной психологии термин «прокрастинация» появился сравнительно недавно, однако можно утверждать, что данная проблематика привлекает все больший интерес российских психологов (Варваричева, 2008, 2010; Ковылин, 2013). Активно ведется работа по переводу и апробации на российской выборке зарубежных опросников, направленных на оценку различных типов прокрастинации. Разработкой данной темы занимаются такие отечественные исследователи как Н.А. Шухова, Е.Л. Михайлова, Т.Л. Крюкова, Я.И. Варваричева и другие.

Исследователи отмечают заметный рост числа прокрастинаторов и проникновение прокрастинации во все сферы человеческой жизнедеятельности (трудовую, учебную, спортивную, бытовую, социальную). По словам Б. Нгуен феномен приобретает хронический характер (Nguyen, Steel, Ferrari, 2013).

Привычка откладывать дела «на потом» может иметь негативные последствия, как для самооценки человека, так и для результатов его деятельности во всех сферах, включая спорт высших достижений. К сожалению, несмотря на широкую распространенность прокрастинации и достаточно пристальное внимание исследователей к данному феномену, мало что достоверно известно о его причинах и последствиях.

Существует множество теорий, которые пытаются объяснить причины возникновения прокрастинации, но ни одна из них не является общепризнанной и универсальной. Наиболее распространены на данный момент два подхода к объяснению ее причин. Первый подход связан с характеристиками самой зада-

чи, такими как срок ее выполнение, необходимость больших временных затрат, монотонность, скучность, трудность, бессмысленность, бесполезность или чрезвычайная важность и др. Все эти факторы можно разделить на две группы: 1) распределение наград и наказаний во времени и 2) непривлекательность задачи.

Несмотря на широкую распространенность прокрастинации и достаточно пристальное внимание исследователей к данному феномену, мало что достоверно известно о его причинах и последствиях.

Существует множество теорий, которые пытаются объяснить причины возникновения прокрастинации, но ни одна из них не является общепризнанной и универсальной

Что касается первой группы факторов, здесь возникновение феномена прокрастинации объясняется с помощью «теории обманчивых наград». Эта теория предполагает существование врожденного предпочтения: человек скорее выберет удовольствие, которое можно получить сразу, сиюминутно, чем награды, отдаленные во времени (Ruchl, 2000). Исследование, проведенное М. Спектер и Дж. Феррари (Specter M.H., Ferrari, 2000), выявило высокую негативную корреляцию прокрастинации с ориентацией на будущее и положительную корреляцию с ориентацией на прошлое. Исследователи сделали вывод, что для прокрастинаторов характерна погруженность в воспоминания о прошлых достижениях и успехах и неуспешность в планировании будущего. Однако более поздние исследования показали, что этот подход несовершенен и требует пересмотра. Так, исследование, проведенное на обширной студенческой выборке, выявило, что прокрастинаторы не склонны оценивать настоящее с гедонистических позиций, а демонстрируют вместо этого высокий уровень фатализма (Costa, McCrae, Dye, 1991). Для них также характерна негативная оценка прошлого. Становится очевидно, что нельзя объяснить привычку откладывать дела «на потом» стремлением получить сиюминутное наслаждение.

Другим фактором, обуславливающим развитие прокрастинации, в рамках данного подхода является непривлекательность задачи. Некоторые характеристики задачи, такие как монотонность, скучность, чрезмерная сложность приводят к тому, что человек предпочитает отложить ее выполнение (Senecal, Lavoie, Koestner, 1997).

Второй подход в объяснении причин прокрастинации опирается на личностные характеристики человека, склонного к откладыванию дел. Н. Фьоре (Fiore, 2013), опираясь на положения позитивной психологии М. Селигмана, считает, что причины данного феномена надо искать в личности про-

крастинатора. Другой исследователь, Дэнис Уэйтли выдвигает гипотезу, согласно которой прокрастинация – это невротическая форма поведения в целях защиты личности, в частности, собственного достоинства (Waightly, 1995). По его мнению, человек начинает прокрастинировать тогда, когда не видит возможности плодотворной деятельности и считает, что его чувство собственного достоинства находится под угрозой. Похожей точки зрения придерживаются Д. Феррари и Р. Эммонз, называя в качестве причины прокрастинации желание отомстить за несправедливость или неравенство (Ferrari J., Emmons, 1994). Т. Рубин предполагает, что причиной прокрастинации является боязнь неудачи и перфекционизм. По его мнению, прокрастинация – это попытка справиться со страхом выставить себя на всеобщее обсуждение (Rubin, 1998).

Выдвигается предположение, что прокрастинация, вызванная страхом неудачи, вытекает из чрезмерной идентификации себя с результатом своей работы. П. Линвилль предполагает, 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 (Fiore, 2013). Профессиональный теннисист сильнее расстроится из-за пропущенного мяча, чем любитель, у которого есть другие интересы в жизни, которые могут сыграть роль буфера. Человек, легко подверженный стрессу из-за неудач в одной области, считает работу мерилом своей личности, а успех в конкретном проекте воспринимает как свидетельство собственной неполноценности.

Имеется и альтернативной гипотеза, утверждающая, что причиной прокрастинации является боязнь успеха. Человек боится достичь успеха в той или иной сфере, так как этот успех повлечет за собой завышенные требования окружающих и высокий уровень притязаний, которому человек не всегда сможет соответствовать. Боязнь несоответствия своему первоначальному успеху может стать причиной заниженной самооценки, стресса и, как следствие, прокрастинации.

Связь прокрастинации и мотивации является сравнительно новой областью исследований, привлекающей все большее внимание отечественных и зарубежных психологов. Очевидно, что мотивация, как интегральная характеристика личности, тесно связанная с деятельностью человека, не может быть не связана с бездеятельностью и промедлением

Наиболее распространенная гипотеза о причине прокрастинации состоит в том, что эта привычка избавляет человека от напряжения, вызванного страхом перед долгой и неинтересной работой. По мнению Ф. Канфера и Д. Филиппс, (Kanfer, Phillips, 1970) любая привычка, в том числе и прокрастинация, ведет к вознаграждению. Прокрастинация дарует человеку, хоть и на время, избавление от стресса.

В настоящее время большое внимание за рубежом и в России уделяется исследованию взаимосвязи прокрастинации и личностных черт, таких как нейротизм, самооценка, локус контроля, экстраверсия, уровень саморегуляции, а также же настроение и производительность. Нейротизм часто подозревается в качестве источника прокрастинации. В исследованиях Маккоуна, Питцеля и Руперта (McCown W., Petzel T., Rupert, 1987) учитывается, что тревога может стать причиной откладывания выполнения задания. Как правило, исследования находят устойчивую связь между прокрастинацией и некоторыми формами тревожности и нейротизма, что было продемонстрировано в исследованиях Бесвика, Ротблума и Манна (Beswick, Rothblum, Mann, 1988). Однако Джонсон и Блум, Лэй (Lay, 1992) Мильграм, Баторий, Морер (Milgram, Vatory, Mowrer, 1993) зафиксировали лишь незначительные связи либо их отсутствие. Майерс утверждает что, прокрастинация влияет на настроение, особенно помогает уклоняться от тревоги (Mayers, 1946). Тем не менее, эмпирические данные непоследовательны. Рот-

блум, Соломон и Мураками (Rothblum, Solomon, Murakami, 1986) обнаружили, что студенты-прокрастинаторы, как правило, больше озабочены учебой во время семестра, чем их сокурсники, у которых этот феномен не наблюдался. В то же время Лэй и Сильверман неоднократно тестировали уровень тревоги до и после экзамена, но не обнаружили никакой связи между ним и прокрастинацией (Lay, Silverman, 1996). Тайс и Баумайстер (Tice, Baumeister, 1997) исследовали состояние

тревоги в течение длительного временного промежутка – от начала семестра в колледже до его конца. Они обнаружили, что прокрастинаторы, как правило, испытывают меньше тревоги в начале семестра, но больше тревоги в конце семестра и больше тревоги в целом. Хэйкок, Маккарти и Скай обнаружили, что прокрастинаторы чаще испытывают состояние тревоги, хотя не уточнили, в какое время проводили свои исследования (Haycock, McCarthy, Skay, 1988).

Вейнер Локус рассматривает также локус контроля как одну из причин прокрастинации, так как он имеет отношение к производительности и мотивации (Weiner, 1979).

Существует класс исследований, направленных на выявление связей между самодисциплиной, саморегуляцией, добросовестностью и прокрастинацией. Некоторые авторы установили, что прокрастинация связана со способом распределения времени, постановкой целей, а также с более общими отчетами о самоконтроле и саморегуляции (Лэй, 1992; Лэй, Шоуэнбург, 1993; Тайс, Баумайстер, 1997). Согласно теории контроля за действием Куля (Kuhl, 1994a), прокрастинация является основным условием незавершенных намерений и ориентации на состояние.

Связь прокрастинации и мотивации является сравнительно новой областью исследований, привлекающей все большее внимание отечественных и зарубежных психологов. Очевидно, что мотивация, как интегральная характеристика личности, тесно связанная с де-

ятельностью человека, не может быть не связана с бездеятельностью и промедлением. В основном исследования этой области направлены изучение связи мотивации и академической прокрастинации, так как распространено мнение, что наибольшие проблемы прокрастинация вносит в учебную сферу.

Многие исследователи отмечают связь прокрастинации с понятием времени, начиная от причин прокрастинации, порожденных распределением наград и наказаний во времени, заканчивая личностными особенностями прокрастинаторов, такими как погруженность в воспоминания о прошлых достижениях и успехах и неспособность к планированию будущего. Е.А. Ипполитова, ссылаясь на опыт зарубежных и отечественных исследований, указывает, что поведение личности в настоящем, планы, цели, их достижение определяются особенностями ее психологического времени, целостной временной перспективы. Эта мысль продвигалась и такими исследователями как К.А. Абульханова-Славская, Р.А. Ахмеров, Т.Н. Березина, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев, А.А. Кроник, В.Э. Чудновский, Ф. Зимбардо, К. Левин, Ж. Нюттен, Л. Франк (Ипполитова, 2013).

Особенно важно изучение прокрастинации в таких профессиональных сферах, где хроническое промедление может стоить карьеры. Ярким примером такой сферой является профессиональный спорт. Данный вопрос привлекает внимание, так как прокрастинация в жизни спортсмена может крайне негативно сказаться на его спортивных результатах. Спортсмен вынужден соблюдать четкий график тренировок, приемов пищи, сна и отдыха, иначе правильная подготовка, а, следовательно, и высокие результаты, становятся недостижимыми. Однако, спортсмен, склонный к прокрастинации, может стараться следовать жесткому графику, но испытывать при этом большой дискомфорт, тревожность, что также может привести, по нашему мнению, к снижению его результативности.

Необходимо также обратить внимание на различия в проявлениях прокрастинации и связанных с ней феноменов у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. В этих видах спорта наблюдается различная структура взаимодействия с тренером, сопер-

никами, разная степень ответственности конкретного спортсмена, разные цели, а также структура тренировочного процесса, что не может не сказаться на проявлении личностных и поведенческих особенностей у спортсменов. В команде происходит разделение ответственности между всеми членами команды, у каждого участника есть своя роль, свои задачи и цели в рамках общей деятельности. В команде спортсмены могут обсуждать между собой свои опасения по поводу предстоящей игры или матча, что может снизить ситуативную тревожность и помочь достичь оптимального функционального состояния. С другой стороны, наличие «братского плеча» может увеличить склонность к прокрастинации, так как ответственность за промедление в подготовке или во время матча лежит на всех членах команды, а не только на одном конкретном спортсмене.

Как и учебная деятельность, спорт высших достижений является процессом, протяженным во времени. Дети приходят в спорт с раннего возраста и продолжают заниматься им до юности и даже дольше. При этом время является важнейшим невосполнимым ресурсом. По мнению Е.А. Ипполитовой, неадекватность соотношения объективного и субъективного времени влияет на специфику реализации деятельности, в том числе, на ее качество и эффективность (Ипполитова, 2013). Спортсмены в своей деятельности часто могут сталкиваться с несоответствием объективных (заданных соревновательными графиками) и субъективных (личностных) временных оценок в подготовке к соревнованиям и в освоении новых приемов, что может проявляться в откладывании «на потом» актуальных задач. Особенно часто это несоответствие может проявляться у спортсменов командных видов спорта, где необходимо соотносить субъективное временное отношение не только с объективно заданным, но и с субъективными временными отношениями других членов команды.

По нашему мнению, особого внимания при изучении прокрастинации заслуживает такая область как спорт высших достижений. Постоянно сталкиваясь с большими физическими и психологическими нагрузками, спортсмен высокого уровня должен выработать такую стратегию поведения, которая по-

зволяет справиться со стоящими перед ним задачами. Однако неправильно выбранная стратегия может стоить ему карьеры. Мы считаем, что прокрастинация является одним из факторов, способным привести к ухудшению результата, вплоть до полного выключения из деятельности. Это обуславливает необходимость изучения феномена прокрастинации в спорте. Необходимо также изучить различия в проявлении прокрастинации у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта, так как особенности построения тренировочного процесса, а также взаимодействия с тренером и соперниками могут сказаться на проявлении тех или иных личностных особенностей.

Спортсмены в своей деятельности часто могут сталкиваться с несоответствием объективных (заданных соревновательными графиками) и субъективных (личностных) временных оценок в подготовке к соревнованиям и в освоении новых приемов, что может проявляться в откладывании «на потом» актуальных задач

Целью нашего исследования было выявление и анализ особенностей прокрастинации у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта, а также связи прокрастинации с такими личностными особенностями как мотивация к успеху, нейротизм, экстраверсия, личностная и ситуативная тревожность, контроль за действием при планировании, реализации и неудаче и временная перспектива.

В исследовании проводилось сравнение содержательных особенностей прокрастинации у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта и людей, не относящихся к профессиональному спорту, а также поиск предикторов прокрастинации в группах испытуемых.

В качестве гипотез исследования были выдвинуты следующие предположения:

1. Спортсмены индивидуальных и командных видов спорта обладают более низким уровнем прокрастинации, чем лица, не занимающиеся спортом;
2. Спортсмены индивидуальных видов спорта обладают более низким уровнем прокрастинации, чем спортсмены командных видов спорта;
3. Прокрастинация у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта прямо связана с такими личност-

ными особенностями как: нейротизм, экстраверсия, личностная тревожность, ситуативная тревожность, ориентация на гедонистическое, фаталистическое настоящее и негативное прошлое, ориентация на непродуктивные копинг-стратегии (избегание, прокрастинация, сверхбдительность) в ситуации принятия решений.

4. Прокрастинация у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта обратно связана с такими личностными особенностями как: контроль за действиями при планировании, мотивация к успеху, контроль за действиями при реализации, контроль за действиями при неудачах, ориентация на будущее и позитивное прошлое, а так-

же продуктивный копинг (бдительность) в ситуации принятия решений.

5. Предикторами прокрастинации являются: ориентация на гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, негативное прошлое, низкий уровень контроля за действием при реализации и планировании, прокрастинация и избегание как непродуктивные копинг-стратегии в ситуации принятия решения.

В исследовании приняли участие спортсмены индивидуальных и командных видов спорта (73 человека), а также лица, не имеющие отношение к профессиональному спорту – студенты (32 человека), всего 105 человек в возрасте от 14 до 29 лет, среди которых 48 женщин и 57 мужчин. Среди спортсменов 33 человека относятся к одиночным видам спорта, включающим в себя физическое противоборство с противником (бокс, тайский бокс, самбо, дзюдо, карате, кик-боксинг, вольная борьба, тэквондо) и 40 человек – к командным игровым видам спорта, включающим в себя командное противоборство с командой соперника (хоккей, футбол, волейбол).

Численное описание выборки с указанием среднего возраста респондентов представлено в таблице 1.

Вышеперечисленные виды спорта предъявляют высокие требования к вы-

носности, решительности, быстроте реакции и переключаемости внимания спортсмена, что может привести к повы-

шению уровня ситуативной и личностной тревожности и нейротизма. Спецификой боевых и игровых видов спорта

Спецификой боевых и игровых видов спорта является большая неопределенность, так как в каждом поединке/игре исход зависит не только от внешних условий, предметной среды и подготовки спортсмена, но и от противника или противоборствующей команды. Спортсмен должен обрабатывать огромное количество стимулов в единицу времени, что по нашему мнению может приводить к повышенной утомляемости, снижению мотивации и, как следствие, повышению уровня прокрастинации

| Род деятельности | Мужчины | | Женщины | | Общая выборка | |
|----------------------------|------------|-----------------|------------|-----------------|---------------|-----------------|
| | Количество | Средний возраст | Количество | Средний возраст | Количество | Средний возраст |
| Индивидуальные виды спорта | 21 | 18,3 | 12 | 20,82 | 33 | 19,19 |
| Командные виды спорта | 28 | 18,86 | 12 | 17,25 | 40 | 18,38 |
| Студенты | 8 | 21 | 24 | 21,3 | 32 | 21,25 |

Таблица 1. Описание выборки.

| Occupation | Males | | Females | | General Sample | |
|------------------|----------|-------------|----------|-------------|----------------|-------------|
| | Quantity | Average Age | Quantity | Average Age | Quantity | Average Age |
| Individual Sport | 21 | 18,3 | 12 | 20,82 | 33 | 19,19 |
| Team Sport | 28 | 18,86 | 12 | 17,25 | 40 | 18,38 |
| Students | 8 | 21 | 24 | 21,3 | 32 | 21,25 |

Table 1. Sample Description

| Мето дика | Шкала (показатель) | Описание |
|--|--|---|
| Шкала общей прокрастинации Тукмана | Прокрастинация | Тенденция к откладыванию заданий |
| Шкала контроля за действием Куля | Контроль за действием при планировании | Способность субъекта в процессе инициации действия отвлекаться от неполноценных, конкурирующих намерений и другой нерелевантной, интерферирующей информации (Куль, 1994а). |
| | Контроль за действием при реализации | Способность субъекта пребывать в процессе реализации намерения необходимое время, удерживать в фокусе внимания актуальную интенцию, проявлять настойчивость (Куль, 1994а). |
| | Контроль за действием при неудаче | Способность субъекта иницировать процесс реализации намерения, несмотря на сопровождающие его трудности (Куль, 1994а). |
| Мельбурнский опросник принятия решений (МОПР) | Бдительность | Основная стилевая характеристика человека, как ЛПР (личности, принимающей решение), связана с когнитивной сложностью, потребностью в познании и толерантностью к неопределенности. Уточнение целей и задач решения, рассмотрение альтернатив, связанное с поиском информации, ассимиляцией ее «без предрассудков» и оценки перед выбором (Корнилова, 2013). |
| | Прокрастинация | Откладывание решения (Корнилова, 2013). |
| | Избегание | Избегание самостоятельного принятия решения, перекалывание ответственности и рационализация сомнительных альтернатив (Корнилова, 2013). |
| | Сверхбдительность | Неоправданное «метание» между разными альтернативами, импульсивное принятие решения, обещающее избавление от ситуации. В экстремальных формах – «паника» при выборе между альтернативами (Корнилова, 2013). |
| Опросник ременной перспективы Ф. Зимбардо (ZTRI) | Позитивное прошлое | Выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию |
| | Негативное прошлое | Выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований (Zimbardo, 1999). |
| | Будущее | Выражает наличие у личности целей и планов на будущее (Zimbardo, 1999). |
| | Фаталистическое настоящее | Оно видится независимым от воли личности, изначально predetermined, а личность – подчиненной судьбе (Zimbardo, 1999). |
| | Гедонистическое настоящее | Настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель – наслаждение (Zimbardo, 1999). |

Таблица 2. Методики исследования.

является большая неопределенность, так как в каждом поединке/игре исход зависит не только от внешних условий, предметной среды и подготовки спортсмена, но и от противника или противоборствующей команды. Спортсмен должен обрабатывать огромное количество стимулов в единицу времени, что по нашему мнению может приводить к повышенной утомляемости, снижению мотивации и, как следствие, повышению уровня прокрастинации.

В исследовании нами использовались следующие методики:

1. Шкала общей прокрастинации Тукмана в адаптации Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2009). Данный опросник состоит из 35 предложений, заключающих в себе то или иное утверждение, с которым испытуемый выражает свое согласие или несогласие. Методика включает в себя 25 прямых и 10 реверсивных вопросов.
2. Шкала контроля за действием Куля, адаптация С.А. Шапкина (Шапкин, 1997). Используется для диагностики волевых процессов испытуемого. Опросник позволяет диагностировать процессы реализации намерения

| Methods | Scale (Index) | Description |
|--|--|---|
| Tuckman Procrastination Scale | Procrastination | Tendency to procrastinate |
| Kuhl Action Control Scale | Decision-related action orientation | The ability of the subject to be distracted from defective competing intentions and other irrelevant, interfering information (Kuhl, 1994a). |
| | Performance related action orientation | The ability of the subject to implement the necessary intention to keep the focus of current intention, to persevere (Kuhl, 1994a). |
| | Failure-related action orientation | The ability of the subject to initiate the process of implementation intentions despite difficulties (Kuhl, 1994a). |
| Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ) | Vigilance | The main stylistic characteristics of a person as the decision-maker is associated with cognitive complexity, the need for knowledge and tolerance of uncertainty. Goals and objectives of the decision, consideration of alternatives associated with the search for information, assimilating "without prejudice" and evaluation of the choice (Kornilova, 2013). |
| | Procrastination | Procrastination (Kornilova, 2013). |
| | Avoidance | Avoidance of independent decision-making, shifting responsibility and rationalization of dubious alternatives (Kornilova, 2013). |
| | Hypervigilance | Unjustified hesitating between different alternatives, impulsive decision, promising to get rid of the situation. In extreme forms panic when choosing between alternatives (Kornilova, 2013). |
| Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) | Past-Positive | Expresses the degree of acceptance of his/her own past in which every experience is experience, contributing to the development and led to the current state. |
| | Past-Negative | Expresses the degree of rejection of the past, disgusting, full of pain and frustration (Zimbardo, 1999). |
| | Future | Expresses individual goals and plans for the future (Zimbardo, 1999). |
| | Future-Fatalistic | It is seen as independent of the will of the individual, initially predefined and personality, i.e. the fate of the slave (Zimbardo, 1999). |
| | | The present seems detached from the past and the future, the only one is pleasure (Zimbardo, 1999). |

Table 2. Methods of Research

в действии. В основе методики лежит теория контроля за действием Ю. Куля (Куль, 1994а). Методика позволяет оценить эффективность функционирования стратегий волевого контроля.

3. Мельбурнский опросник принятия решений (МОПР), адаптация Т.В. Корниловой (Корнилова, 2013). Он позволяет диагностировать четыре свойства, трактуемые как продуктивные (бдительность) и непродуктивные копинг-стратегии (избегание, прокрастинация и сверхбдительность) в ситуации принятия решения. Опросник включает в себя 22 утверждения, согласие с которыми оценивается испытуемым по трехбалльной шкале.

4. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI), адаптация А.Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной (Сырцова, 2008). Данная методика направлена на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Опросник состоит из 56 утверждений, согласие с которыми испытуемый оценивает по пятибалльной шкале Лайкерта. Показатели выбранных методик представлены в таблице 2.

Как говорилось выше, респондентами выступили спортсмены индивидуаль-

ных, командных видов спорта и студенты, не имеющие отношения к профессиональному спорту. Вся исследуемая выборка была разделена на две группы по принципу принадлежности к профессиональному спорту, в свою очередь, группа спортсменов была разделена на две группы по принципу принадлежности к командным или индивидуальным видам спорта. Респондентам было предложено 4 опросника в следующей последовательности: Шкала общей прокрастинации Тукмана, шкала контроля за действием Куля, Мельбурнский опросник принятия решений и опросник временной перспективы Зимбардо.

Мы провели подсчет описательной статистики на общей выборке (105 человек), из которого следует, что спортсмены командных видов спорта демонстрируют сравнительно высокий уровень прокрастинации, что подчеркивает необходимость изучения феномена прокрастинации в спорте. Спортсмены индивидуальных видов спорта показывают средний уровень прокрастинации, это соотносится с нашей гипотезой (таблица 3).

У спортсменов индивидуальных видов спорта результаты по шкале «контроль за действием при неудаче» не вы-

ходят за рамки средних значений, что говорит о том, что спортсмены обладают промежуточным положением между ориентацией на состояние и противоположной диспозицией (ориентацией на действие). По шкалам «контроль за действием при реализации» и «контроль за действием при планировании» спортсмены индивидуальных видов спорта показали более высокие значения, что говорит о способности респондентов абстрагироваться от конкурирующих намерений и находиться в процессе реализации намерения необходимое время.

Спортсмены командных видов спорта демонстрируют средние значения по шкалам «контроль за действием при неудаче» и «контроль за действием при планировании», однако высокие значения по шкале «контроль за действием при реализации». Это свидетельствует о том, что у данных спортсменов лучше всего развита способность к проявлению настойчивости при реализации намерения и умение отвлекаться от конкурирующих намерений.

Студенты показали сравнительно высокие значения показателей по шкале прокрастинации и по шкале «контроль за действием при реализации», что демонстрирует нам склонность студентов

| Шкалы | Спортсмены индивидуальных видов спорта (n=33) | Спортсмены командных видов спорта (n=40) | Студенты (n=32) |
|---------------------------|---|--|---------------------|
| | Среднее (ст. откл.) | Среднее (ст. откл.) | Среднее (ст. откл.) |
| Прокрастинация | 89,48 (12,17) | 97,13 (9,33) | 96,06 (16,90) |
| КД (Н) | 5,15 (2,46) | 4,72 (1,83) | 5,81 (2,70) |
| КД (П) | 6,24 (2,36) | 5,27 (2,66) | 5,53 (2,57) |
| КД (Р) | 7,36 (2,50) | 6,88 (3,25) | 7,90 (2,88) |
| Бдительность | 14,97 (2,11) | 14,33 (2,15) | 14,94 (3,20) |
| Прокрастинация | 10,66 (2,01) | 10,15 (3,66) | 10,31 (3,81) |
| Избегание | 8 (1,80) | 8,02 (2,08) | 9,03 (3,45) |
| Сверхбдительность | 8,81 (1,78) | 8,95 (2,29) | 9 (2,82) |
| Позитивное прошлое | 2,53 (0,67) | 3,06 (0,74) | 2,42 (0,74) |
| Негативное прошлое | 3,42 (0,60) | 3,48 (0,81) | 3,09 (0,94) |
| Будущее | 3,68 (0,50) | 3,48 (0,78) | 3,60 (0,68) |
| Фаталистическое настоящее | 3,97 (0,52) | 3,41 (0,88) | 3,67 (0,68) |
| Гедонистическое настоящее | 2,91 (0,76) | 2,76 (0,61) | 2,75 (0,80) |

Таблица 3. Описательная статистика общей выборки по всем предложенным методикам.

| Scales | Individual Athletes (n=33) | Team Athletes (n=40) | Students (n=32) |
|--|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Mean (mean deviation) | Mean (mean deviation) | Mean (mean deviation) |
| Procrastination | 89,48 (12,17) | 97,13 (9,33) | 96,06 (16,90) |
| Failure-related action orientation | 5,15 (2,46) | 4,72 (1,83) | 5,81 (2,70) |
| Decision-related action orientation | 6,24 (2,36) | 5,27 (2,66) | 5,53 (2,57) |
| Performance related action orientation | 7,36 (2,50) | 6,88 (3,25) | 7,90 (2,88) |
| Vigilance | 14,97 (2,11) | 14,33 (2,15) | 14,94 (3,20) |
| Procrastination | 10,66 (2,01) | 10,15 (3,66) | 10,31 (3,81) |
| Avoidance | 8 (1,80) | 8,02 (2,08) | 9,03 (3,45) |
| Hypervigilance | 8,81 (1,78) | 8,95 (2,29) | 9 (2,82) |
| Past-Positive | 2,53 (0,67) | 3,06 (0,74) | 2,42 (0,74) |
| Past-Negative | 3,42 (0,60) | 3,48 (0,81) | 3,09 (0,94) |
| Future | 3,68 (0,50) | 3,48 (0,78) | 3,60 (0,68) |
| Future-Fatalistic | 3,97 (0,52) | 3,41 (0,88) | 3,67 (0,68) |
| Present-Hedonistic | 2,91 (0,76) | 2,76 (0,61) | 2,75 (0,80) |

Table 3. Descriptive statistics of the total sample according to the methods proposed.

откладывать дела «на потом» и их высокую способность игнорировать конкурирующие намерения в процессе реализации действия.

Все три исследуемые группы продемонстрировали более высокие значения по шкале МОПР «бдительность», нежели по шкалами «прокрастинация», «избегание» и «сверхбдительность». Это говорит о том, что в ситуации принятия решения респонденты склонны опираться на продуктивный копинг и взвешивать альтернативы, не перекладывая ответственность на других и не избегая принятия решений. По шкалам опросника ZPTI у всех трех групп респондентов были выявлены сравнительно высокий уровень

ориентации на будущее и фаталистическое настоящее, более высокие значения по шкале «негативное прошлое» по сравнению со значением по шкале «позитивное прошлое» и средние значения по шкале «гедонистическое настоящее», что свидетельствует о несбалансированности временной перспективы. Это может объясняться высоким уровнем напряжения, которое испытывают спортсмены и студенты в своей деятельности, а также озабоченностью собственным будущим при заданных извне жестких требованиях и условиях деятельности.

Для выявления значимых различий по шкалам опросников между спортсменами и студентами, а также между спор-

тсменами индивидуальных и командных видов спорта мы провели сравнительный анализ.

Сравнительный анализ, проведенный на группах спортсменов (n=73) и студентов (n=32) при помощи непараметрического критерия Манна-Уитни показал, что достоверные отличия в группах по уровню прокрастинации, измеренной посредством опросника Тукмана, отсутствуют, что противоречит нашей гипотезе. Также не обнаружено достоверных отличий по ряду других свойств, а именно: контролю за действием при неудаче, реализации и планировании, бдительности, избеганию, прокрастинации (как копинга), сверхбдительности. Между группами найдены различия по одной из шкал опросника временной перспективы Зимбардо – «негативное прошлое». Спортсмены более склонны, по сравнению со студентами, воспринимать свое прошлое как негативное. Вероятно, это связано с большими физическими и эмоциональными нагрузками, которые испытывает спортсмен. Сравнительный анализ, проведенный на группах спортсменов индивидуальных видов спорта (n=33) и спортсменов командных видов спорта (n=40) показал различия между данными группами по показателям прокрастинации, позитивного и негативного прошлого (табл. 4).

Спортсмены командных видов спорта показывают более высокие значения прокрастинации, чем спортсмены индивидуальных видов спорта, что соответствует нашей гипотезе, более склонны оценивать свое прошлое как негативное и показывают меньшее значение по шкале «позитивное прошлое». Вероятно, это может быть связано с тем, что у спортсменов командных видов спорта происходит разделение ответственности за поражение или победу между всеми членами команды, в то время как у спортсменов индивидуальных видов спорта вся ответственность лежит на конкретном спортсмене. Возможно, осознание того, что победа или поражение – это результат совместных усилий многих игроков, может приводить к тому, что спортсмен менее ответственно подходит к жесткому соблюдению временных рамок, так как усилиями других членов команды промедление одного спортсмена может остаться незамеченным и не принести урон команде. Однако, с другой стороны, это может

стать причиной излишнего фатализма и ощущения, что от него мало что зависит, а также ориентации на негативное прошлое и обесценивание своих прошлых заслуг.

Эти данные дали основание для проведения корреляционного анализа и выявления качественных различий между группами.

На этом этапе был проведен корреляционный анализ между прокрастинацией и различными шкалами ЗТРИ, МОПР и опросника Куля на трех группах: спортсменов индивидуальных видов спорта, спортсменов командных видов спорта и студентов.

Из полученных данных следует, что у спортсменов индивидуальных видов спорта ($n=33$) прокрастинация связана с личностными особенностями избирательно. Прокрастинация прямо связана с избеганием в ситуации принятия решения ($r = 0,469$, при $p \leq 0,01$), со шкалой «негативное прошлое» ($r = 0,500$, при $p \leq 0,01$) и с прокрастинацией при принятии решения ($r = 0,385$, при $p \leq 0,05$) и обратно связана со шкалой «позитивное прошлое» ($r = -0,361$, при $p \leq 0,01$). Это может объясняться тем, что у спортсменов индивидуальных видов спорта присутствует паттерн поведения, проявляющийся в откладывании заданий и решений и попытках переложить ответственность на других. Это может объясняться чрезмерно высокой степенью ответственности, лежащей на плечах конкретного спортсмена, что может стать причиной повышенной тревожности, «застревании» на прошлых неудачах и страха перед оценением другими людьми.

У спортсменов командных видов спорта прослеживаются следующие корреляции: прокрастинация прямо связана с избеганием в ситуации принятия решения ($r = 0,435$, при $p \leq 0,01$) и со шкалой «негативное прошлое» ($r = 0,748$, при $p \leq 0,01$) и обратно связана с контролем за действием при планировании ($r = -0,390$, при $p \leq 0,05$) и контролем за действием при реализации ($r = -0,667$, при $p \leq 0,01$). У спортсменов командных видов спорта, в отличие от спортсменов индивидуальных видов спорта, прокрастинация связана с контролем за действием при планировании и контролем за действием при реализации. Это может объясняться необходимостью согласования своих планов и их реализации

| Шкалы | Спортсмены индивидуальных ВС | Спортсмены командных ВС | Уровень значимости (P) |
|---------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------|
| | Среднее (ст. откл.) | Среднее (ст. откл.) | |
| Прокрастинация | 89,48 (12,17) | 97,13 (9,33) | 0,003 |
| КД (Н) | 5,15 (2,46) | 4,72 (1,83) | 0,446 |
| КД (П) | 6,24 (2,36) | 5,27 (2,66) | 0,115 |
| КД (Р) | 7,36 (2,50) | 6,88 (3,25) | 0,522 |
| Бдительность | 14,97 (2,11) | 14,33 (2,15) | 0,170 |
| Избегание | 10,66 (2,01) | 10,15 (3,66) | 0,680 |
| Прокрастинация (копинг) | 8 (1,80) | 8,02 (2,08) | 0,915 |
| Сверхбдительность | 8,81 (1,78) | 8,95 (2,29) | 0,653 |
| Негативное прошлое | 2,53 (0,67) | 3,06 (0,74) | 0,010 |
| Гедонистическое настоящее | 3,42 (0,60) | 3,48 (0,81) | 0,516 |
| Будущее | 3,68 (0,50) | 3,48 (0,78) | 0,216 |
| Позитивное прошлое | 3,97 (0,52) | 3,41 (0,88) | 0,002 |
| Фаталистическое настоящее | 2,91 (0,76) | 2,76 (0,61) | 0,602 |

Таблица 4. Достоверность различий между спортсменами индивидуальных и командных видов спорта по различным шкалам предложенных опросников (критерий Манна-Уитни).

| Scales | Individual Athletes | Team Athletes | Уровень значимости (P) |
|--|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| | Mean (mean deviation) | Mean (mean deviation) | |
| Procrastination | 89,48 (12,17) | 97,13 (9,33) | 0,003 |
| Failure-related action orientation | 5,15 (2,46) | 4,72 (1,83) | 0,446 |
| Decision-related action orientation | 6,24 (2,36) | 5,27 (2,66) | 0,115 |
| Performance related action orientation | 7,36 (2,50) | 6,88 (3,25) | 0,522 |
| Vigilance | 14,97 (2,11) | 14,33 (2,15) | 0,170 |
| Avoidance | 10,66 (2,01) | 10,15 (3,66) | 0,680 |
| Procrastination (coping) | 8 (1,80) | 8,02 (2,08) | 0,915 |
| Hypervigilance | 8,81 (1,78) | 8,95 (2,29) | 0,653 |
| Past-Negative | 2,53 (0,67) | 3,06 (0,74) | 0,010 |
| Present-Hedonistic | 3,42 (0,60) | 3,48 (0,81) | 0,516 |
| Future | 3,68 (0,50) | 3,48 (0,78) | 0,216 |
| Past-Positive | 3,97 (0,52) | 3,41 (0,88) | 0,002 |
| Future-Fatalistic | 2,91 (0,76) | 2,76 (0,61) | 0,602 |

Table 4. The significance of differences between individual athletes and team athletes at the scales of the proposed questionnaires (Mann-Whitney test).

с другими членами команды, что может влиять на изменение временных рамок выполнения заданий.

У студентов, не связанных с профессиональным спортом, наблюдаются другие значимые корреляции с прокрастинацией. У них прокрастинация прямо связана с избеганием в ситуации принятия решения ($r = 0,531$, при $p \leq 0,01$), со шкалой «негативное прошлое» ($r = 0,377$, при $p \leq 0,05$) и со шкалой «фаталистическое настоящее» ($r = 0,395$, при $p \leq 0,05$) и обратно связана с контролем за действием при реализации ($r = -0,482$, при $p \leq 0,01$) и бдительностью как продуктивным копингом в ситуации при-

нятия решения ($r = -0,360$, при $p \leq 0,05$). Такие результаты могут объясняться строгими условиями деятельности, навязанными извне, жесткими критериями успешности и временными рамками. Студент может ощущать невозможность своего влияния на ситуацию, что приводит к повышению уровня фатализма и нежеланию выполнять задания. Однако, если студент в ситуации принятия решения опирается на продуктивный копинг – бдительность, что говорит о его способности взвешивать альтернативы и о готовности к принятию решений в любой момент, это значительно снижает уровень прокрастинации.

Различия во взаимосвязях между прокрастинацией и личностными особенностями на выборках спортсменов индивидуальных, командных видов спорта и студентов стали отправной точкой при построении гипотез о различиях в наборе предикторов и степени их влияния на прокрастинацию, а также в проведении на основании полученных данных регрессионного анализа.

Регрессионный анализ, проведенный в группе спортсменов индивидуальных видов спорта, показал, что значимым предиктором прокрастинации в данной группе респондентов (модель: $r=0,002$, скорректированный $R^2 = 0,368$) является ориентация на негативное прошлое (при $r = 0,007$, $\beta = 0,495$). Это может объясняться тем, что спортсмены испытывают огромные физические и эмоциональные нагрузки, что приводит к переутомлению. Постоянное сравнение своих результатов с результатами конкурентов может приводить к обесцениванию собственных достижений. Часто для спортсмена второе место субъектив-

реализации (при $r = 0,003$, $\beta = -0,465$). Ориентация на негативное прошлое может объясняться тем, что эти спортсмены вынуждены большую часть времени тренироваться с другими членами команды и, помимо сравнения собственных результатов с результатами соперников, спортсмен все время сравнивает себя со спортсменами своей команды. Это может приводить к снижению самооценки, так как темп освоения различных компонентов деятельности у всех людей разный. Спортсмен, который отстает в освоении новых элементов, может негативно оценивать свою деятельность, что может вызвать желание отложить задание или вовсе отказаться от него. Спортсмен же, обладающий более высокой скоростью освоения новых элементов, может ощущать давление, вызванное высокими ожиданиями со стороны тренера или других членов команды, и боязнь не оправдать высокие ожидания, что, в свою очередь, может стать причиной прокрастинации. Для спортсменов командных видов спорта также значимым предикто-

дывания ее на других людей, что может быть вызвано чрезмерным фатализмом и жесткими требованиями.

Проанализировав результаты регрессионного анализа, мы считаем, что различия в наборе значимых предикторов в группах испытуемых объясняется спецификой структуры тренировочного процесса и взаимодействия с тренером и другими спортсменами.

Различия в содержательной структуре феномена прокрастинации, а также в наборе предикторов данного феномена у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта, а также отмеченный в исследовании высокий уровень проявления прокрастинации в рассматриваемой выборке ставит вопрос о высокой актуальности и практической значимости изучения прокрастинации в спорте высших достижений. По нашему мнению, прокрастинация является фактором, который может значительно снизить результативность спортсмена, поэтому необходимо особо подчеркнуть важность выявления и анализа предикторов подобного поведения и способы его профилактики.

Важным результатом нашего исследования является выявление отсутствия связи между мотивацией к успеху и выраженностью прокрастинации. Это значит, что даже при высокой мотивации к успеху спортсмен может иметь склонность к откладыванию дел «на потом». То есть, повышение уровня мотивации спортсмена может не влиять на уровень прокрастинации.

Чем большую склонность к прокрастинации имеют спортсмены, тем более выражены у них личностная тревожность и нейротизм и тем меньшим контролем за действием при планировании они обладают. Поэтому для профилактики прокрастинации необходимо уменьшать негативные состояния спортсмена, снижать уровень личностной тревожности и нейротизма и повышать способность к планированию. Для решения этой задачи надо обучить спортсменов методам психологической саморегуляции, методам целеполагания. Их освоение позволит оптимизировать функциональное состояние спортсмена и сформировать способность к долгосрочному планированию своей деятельности, что, в свою очередь, должно способствовать снижению желания откладывать дела.

Различия во взаимосвязях между прокрастинацией и личностными особенностями на выборках спортсменов индивидуальных, командных видов спорта и студентов стали отправной точкой при построении гипотез о различиях в наборе предикторов и степени их влияния на прокрастинацию, а также в проведении на основании полученных данных регрессионного анализа

но воспринимается как поражение. Это может вызывать нежелание спортсмена продолжать свою деятельность, а иногда и может стать причиной полного отказа от профессии. Это обуславливает необходимость дальнейшего изучения предикторов прокрастинации и способов борьбы с данным феноменом.

ром прокрастинации является контроль за действием при планировании и реализации, что может объясняться необходимостью согласования своих действий, планов и их реализации с другими членами команды.

Регрессионный анализ, проведенный в группе студентов, не имеющих отно-

Важным результатом нашего исследования является выявление отсутствия связи между мотивацией к успеху и выраженностью прокрастинации. Это значит, что даже при высокой мотивации к успеху спортсмен может иметь склонность к откладыванию дел «на потом»

Другие результаты показал регрессионный анализ, проведенный в группе спортсменов командных видов спорта. Для данной группы испытуемых значимыми предикторами (модель: $r=0,000$, скорректированный $R^2 = 0,581$) являются ориентация на негативное прошлое (при $r = 0,003$, $\beta = 0,463$), контроль за действием при планировании ($r = 0,05$, $\beta = -0,220$) и контроль за действием при

шения к профессиональному спорту, показал, что для данной группы респондентов значимым предиктором (модель: $r=0,000$, скорректированный $R^2 = 0,469$) является избегание как непродуктивный копинг в ситуации принятия решения (при $r = 0,018$, $\beta = 0,372$). Это может объясняться желанием снизить уровень тревоги и стресса посредством снятия с себя части ответственности и перекла-

Как уже упоминалось выше, спортсмены командных видов спорта более склонны к прокрастинации, чем спортсмены индивидуальных видов спорта, а также более ориентированы на негативное прошлое. Для профилактики прокрастинации у них необходимо повышать чувство личной ответственности за результат команды. Это можно сделать благодаря четкому разделению обязанностей между всеми игроками. Когда каждый спортсмен будет видеть результат своих действий и ошибок и их влияние на результат команды, это может увеличить чувство ответственности и снизить желание отложить дела или задания. Также четкое осознание своего вклада в победы команды могут снизить склонность к фатализму и обесцениванию своих достижений и, как следствие, уменьшить ориентацию на негативное прошлое.

Спортсмены индивидуальных видов спорта, согласно полученным данным, обладают паттерном поведения, проявляющимся в сознательном откладывании заданий и принятия решений, для них свойственно избегание как непродуктивная копинг-стратегия в ситуации принятия решений. Значимым предиктором прокрастинации в данной группе респондентов является ориентация на негативное прошлое. Повышение ориентации спортсмена на позитивное прошлое, умение извлекать опыт из прошлых ситуаций может значительно снизить уровень прокрастинации.

Выводы.

Спортсмены командных видов спорта склонны к прокрастинации в большей степени, по сравнению со спортсменами индивидуальных видов спорта, а также более склонны оценивать свое прошлое как негативное, что может объясняться разделением ответственности между всеми членами команды, а также обесцениванием своих собственных заслуг и успехов. Спортсмены командных видов спорта демонстрируют высокие значения по шкале «контроль за действием при реализации», что говорит о способности респондентов к удерживанию актуальной интенции.

Спортсмены индивидуальных и командных видов спорта обладают сравнительно высоким уровнем прокрастинации, что противоречит выдвинутой

нами гипотезе и доказывает необходимость дальнейшего изучения феномена прокрастинации в спорте.

У спортсменов командных и индивидуальных видов спорта проявляется несбалансированность временной перспективы с уклоном в фаталистическое настоящее и негативное прошлое, что может объясняться высокими требованиями и напряжением, переживаемым спортсменами во время подготовки к соревнованиям.

Спортсмены командных видов спорта склонны к прокрастинации в большей степени, по сравнению со спортсменами индивидуальных видов спорта, а также более склонны оценивать свое прошлое как негативное, что может объясняться разделением ответственности между всеми членами команды, а также обесцениванием своих собственных заслуг и успехов

Спортсмены индивидуальных и командных видов спорта склонны опираться на продуктивный копинг («бдительность») в ситуации принятия решения, что говорит о способности спортсменов выбирать лучшую альтернативу и самостоятельно принимать решения.

Корреляционный анализ данных показал содержательные различия прокрастинации у исследуемых групп респондентов, вызванные различной спецификой деятельности.

У спортсменов индивидуальных видов спорта прокрастинация прямо связана с избеганием и прокрастинацией в ситуации принятия решения, со шкалой «негативное прошлое» и обратно связана со шкалой «позитивное прошлое», что означает склонность к проявлению паттерна поведения, характеризующегося откладыванием дел и решений и избеганием ответственности, что в свою очередь может приводить к обесцениванию своих достижений и «застреванию» на прошлых ошибках.

У спортсменов командных видов спорта прокрастинация прямо связана с избеганием в ситуации принятия решения и со шкалой «негативное прошлое» и обратно связана с контролем за действием при планировании и контролем за действием при реализации. Полученные результаты свидетельствуют о том, что необходимость постоянного согласования своего темпа деятельности, планов и их реализации с другими членами команды может сказываться на повышении уровня прокрастинации

и избегания в ситуации принятия решений, что также влияет на оценку спортсменом своего прошлого как негативного.

У студентов, не связанных с профессиональным спортом, прокрастинация прямо связана с избеганием в ситуации принятия решения, со шкалой «негативное прошлое» и со шкалой «фаталистическое настоящее» и обратно связана с контролем за действием при реализации и бдительностью как продуктивным

копингом в ситуации принятия решения. Это может объясняться тем, что жесткие временные рамки и условия деятельности студента, навязанные извне, приводят к чрезмерному фатализму и обесцениванию своих достижений. Бдительность же, как продуктивный копинг, помогающий принимать взвешенные решения, и способность находиться в процессе реализации намерения необходимое время являются теми факторами, которые способствуют снижению прокрастинации.

Существуют различия в наборе предикторов прокрастинации у трех групп испытуемых. У спортсменов индивидуальных видов спорта значимым предиктором является ориентация на негативное прошлое, что может быть вызвано высоким уровнем эмоционального и физического напряжения и обесцениванием собственных результатов по сравнению с результатами других спортсменов. У спортсменов командных видов спорта значимыми предикторами являются ориентация на негативное прошлое, контроль за действием при планировании и контроль за действием при реализации, что также может быть объяснено высоким уровнем напряжения, а также необходимостью соотношения своих действий с действиями других членов команды. У студентов значимым предиктором является избегание как непродуктивный копинг в ситуации принятия решения, что может быть вызвано желанием снизить уровень личной ответственности за счет перекладывания ее на других людей, а также излишне высоким уровнем фатализма.

В спорте высших достижений спортсмен регулярно сталкивается с жесткими временными рамками, серьезным напряжением, вызванным большими нагрузками и оценением результата и процесса деятельности по сравнению с другими спортсменами. Все это сказывается на продуктивности деятельности спортсмена и может вызывать

прокрастинацию, которая негативно сказывается на результатах и самооценке спортсмена. Высокий уровень прокрастинации, тенденция к откладыванию как решений, так и заданий, ставит перед психологами серьезную задачу – снижение уровня прокрастинации как фактора, препятствующего успешности спортсмена и поиск предикторов

и причин данного поведения, поскольку подобные деструктивные формы поведения могут оказывать негативное влияние не только на процесс спортивной карьеры спортсмена, но и на всю его дальнейшую жизнь.

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 14-06-00567

Литература:

- Большой психологический словарь / под ред. Б.Т. Мещерякова, В.П. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
- Варваричева Я.И. Психологические механизмы феномена лени / Я.И. Варваричева // Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». – Москва : Издательский центр факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 2007.
- Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3.
- Гесиод. Теогония. Труды и дни. Щит Геракла / Гесиод. – Москва, 2001.
- Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – Москва : Питер, 2011.
- Ипполитова Е.А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации / Е. А. Ипполитова // Молодой ученый. – 2013. – № 11.
- Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2.
- Корнилова Т.В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6. – № 31. – С. 4.
- Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 2.
- Практикум по психологии состояний : учеб. пособие / под ред. проф. О.А. Прохорова. – Санкт-Петербург : Речь, 2004.
- Сырцова А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 3. – С. 101-109.
- Тащилина Е.А. Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки : диссертация магистра психологии. – Екатеринбург: Уральский Федеральный Университет им. Б.Н. Ельцина, 2014.
- Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013.
- Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – Санкт-Петербург : Речь, 2001.
- Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов / С.А. Шапкин. – Москва, 1997.
- Beswick G., Rothblum E., Mann L. Psychological antecedents of student procrastination // Australian Psychologist. – 1988. – 23. – 207-217.
- Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it, Reading, M.A. Addison-Wesley, 2008.
- Costa P.T.J., McCrae R.R., Dye D.A. Facet scales for agreeableness and conscientiousness: a revision of the NEO personality inventory // Personality and Individual Differences. 1991. – 12. – 887-898.
- Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. – N.Y.: Signet Books, 1997.
- Ferrari J., Emmons R. Procrastination as revenge: do people report using delays as a strategy for vengeance. – Psychological Science – 1994. – vol 17. – No. 4.
- Ferrari J.R., Johnson J.L., Mc Cown W.G. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. – N.Y.: Plenum Press, 1995.
- Ferrari J. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures // Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. – 1992. – 14. – 97-110.
- Haycock L., McCarthy P., Skay C. Procrastination in college students: The role of self-e cacy and anxiety // Journal of Counseling & Development. – 1988. – 76. – 317-324.
- Hill M., Hill D., Chabot A., Barrall J. A survey of college faculty and student procrastination // College Student Personnel Journal. – 1978. – 12. – 256-262.
- Kanfer F.H., Phillips J. Learning Foundations of Behavior Therapy. – Wiley 1970.
- Kuhl J. A theory of action and state orientations // J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), Volition and personality: Action versus state orientation. – Toronto: Hogrefe & Huber, 1994a. – pp. 9-46.
- Lay C. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. – 1986. – 20. – 474-495.
- Lay C. Trait procrastination and the perception of person-task characteristics // Journal of Social Behavior and Personality. – 1992. – 7. – 483-494.
- Lay C., Schouwenburg H. Trait procrastination, time management, and academic behavior // Journal of Social Behavior and Personality. 1993. – 8. – 647-662.
- Lay C., Silverman S. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior // Personality and Individual Differences. – 1996. – 21. – 61-67.
- Mayers A. Anxiety and the group // Journal of Nervous and Mental Disease. – 1946. – 103. – 130-136.

- McCown W., Petzel T., Rupert P. Personality correlates and behaviors of chronic procrastinators // *Personality and Individual Differences*. – 1987. – 11. – 71-79.
- Milgram N.A., Batory G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // *J. of School Psychol.* – 1993. – V. 31.
- Morris E., Surber C., Bijou S. Self-versus instructor-pacing: Achievement, evaluations, and retention // *Journal of Educational Psychology*. 1978. – 70. – 224-230.
- Nguyen B., Steel P., Ferrari J.R. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination // *International Journal of Selection and Assessment*. – 2013. – V. 21. – N. 4.
- Pychyl T.A. et al. Five days of emotion // *J. of Soc. Behav. and Personality*. – 2000. – V. 15. – N 5.
- Rothblum E., Solomon L., Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators // *Journal of Counseling Psychology*. 1986. – 33. – 387-394.
- Rubin T.I. *Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair* Publisher: Touchstone; 1st Touchstone edition, 1998.
- Senecal C., Lavoie K., Koestner R. Trait and situational factors in procrastination: An interactional model // *J. of Soc. Behav. And Personality*. – 1997. – V. 12. – N. 4.
- Solomon L., Rothblum E. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates // *Journal of Counseling Psychology*. – 1984. – N. 31 (4). – 503-509.
- Specter M.H., Ferrari J.R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future // *J. of Soc. Behav. and Personality*. – 2000. – V. 15. – N 5.
- Tice D., Baumeister R. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling // *Psychological Science*. – 1997. – 8. – 454-458.
- Waitley D., Witt R. *The Joy of Working: The 30-Day System to Success, Wealth, and Happiness on the Job*, 1995.
- Weiner B. A theory of motivation for some classroom experiences // *Journal of Educational Psychology*. 1979. – 71. – 3-25.
- Wesley J. Effects of ability, high school achievement, and procrastinatory behavior on college performance // *Educational and Psychological Measurement*. – 1994. – 54. – 404-408.
- Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1999. – № 77.

References:

- Beswick, G., Rothblum, E., & Mann, L. (1988) Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*. 23, 207-217.
- Burka, J.B., Yuen, L.M. (2008) Procrastination: Why you do it, what to do about it, Reading, M.A. Addison-Wesley.
- Costa, P.T.J., McCrae, R.R., & Dye, D.A. (1991) Facet scales for agreeableness and conscientiousness: a revision of the NEO personality inventory. *Personality and Individual Differences*. 12, 887-898.
- Ellis, A., & Knaus, W.J. (1997) *Overcoming procrastination*. N.Y., Signet Books.
- Ferrari, J., & Emmons, R. (1994) Procrastination as revenge: do people report using delays as a strategy for vengeance. *Psychological Science*, Vol. 17, 4.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & Mc Cown, W.G. (1995) Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. N.Y., Plenum Press.
- Ferrari, J. (1992) Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 14, 97-110.
- Fiore, N. (2013) Legkiy sposob perestat' otkladyvat' dela na potom [The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play]. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber.
- Haycock, L., McCarthy, P., & Skay, C. (1988) Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*. 76, 317-324.
- Hesiod (2001) Teogoniya. Trudy i dni. Shhit Gerakla [Theogony. Works and Days. Shield of Heracles]. Moscow.
- Hekhausen H. (2001) Psikhologiya motivatsii dostizheniya [Psychology of motivation achievement]. St. Petersburg, Rech'.
- Hill, M., Hill, D., Chabot, A., & Barrall, J. (1978) A survey of college faculty and student procrastination. *College Student Personnel Journal*. 12, 256-262.
- Il'yn, E.P. (2011) Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfektsionizm, len' [The work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness]. Moscow, Piter.
- Ippolitov, E.A. (2013) Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfektsionizm, len' [Features temporal perspective of students with high academic procrastination]. *Molodoy uchenyy [Young scientist]*. 11.
- Kanfer, F.H., & Phillips, J. (1970) *Learning Foundations of Behavior Therapy*. Wiley.
- Kovylin, V.S. (2013) Teoreticheskie osnovy izucheniya fenomena prokrastinatsii [Theoretical basis of studying the phenomenon of procrastination]. *Lichnost' v menyayushhemsya mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitie* [Person in a changing world: health, adaptation, development]. 2.
- Kornilov, T.V. (2013) Mel'burnskiy oprosnik prinyatiya resheniy: russkoyazychnaya adaptatsiya [Melbourne questionnaire decision]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Russian-language adaptation of psychological research]. Vol. 6, 31, 4.
- Kuhl, J. (1994a) A theory of action and state orientations. J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation*. Toronto, Hogrefe & Huber, 9-46.
- Lay, C. (1986) At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 20, 474-495.
- Lay, C. (1992) Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*. 7, 483-494.
- Lay, C., & Schouwenburg, H. (1993) Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*. 8, 647-662.
- Lay, C., & Silverman, S. (1996) Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*. 21, 61-67.
- Mayers, A. (1946) Anxiety and the group. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 103, 130-136.
- McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987) Personality correlates and behaviors of chronic procrastinators. *Personality and Individual Differences*. 11, 71-79.

- (Eds.) Meshcheryakov, B.G. & Zinchenko, V.P. (2003) *Bol'shoy psikhologicheskiy slovar'* [Big psychological dictionary] Sankt_Peterburg, Praym.
- Milgram, N.A., Batory, G., & Mowrer, D. (1993) Correlates of academic procrastination. *J. of School Psychol.* Vol. 31.
- Morris, E., Surber, C., & Bijou, S. (1978) Self-versus instructor-pacing: Achievement, evaluations, and retention. *Journal of Educational Psychology.* 70, 224-230.
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J.R. (2013) Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment.* Vol. 21, 4.
- Posokhova, S.T. (2011) Len': psikhologicheskoe sodержanie i proyavleniya [Sloth: psychological content and manifestations]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta* [Bulletin of St. Petersburg University]. Episode 12: The Psychology. Sociology. Pedagogy. 2.
- (Ed.) Prokhorov, O.A. (2004) *Praktikum po psikhologii sostoyaniy: uchebnoe posobie* [Practice file on the psychology of states: manual]. St. Petersburg, Rech.
- Pychyl, T.A. et al. (2000) Five days of emotion. *J. of Soc. Behav. and Personality.* Vol. 15, 5.
- Rothblum, E., Solomon, L., & Murakami, J. (1986) Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology.* 33, 387-394.
- Rubin, T.I. (1998) *Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair* Publisher: Touchstone; 1st Touchstone edition.
- Senecal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997) Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *J. of Soc. Behav. And Personality.* Vol. 12, 4.
- Shapkin, S.A. (1997) *Eksperimental'noe izuchenie volevykh protsessov* [Experimental study of volitional processes]. Moscow.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984) Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology.* 31 (4), 503-509.
- Specter, M.H., & Ferrari, J.R. (2000) Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future. *J. of Soc. Behav. and Personality.* Vol. 15, 5.
- Syrtsova, A. (2008) Adaptatsiya oprosnika vremennoy perspektivy lichnosti F. Zimbardo [Adaptation of Zimbardo personality time perspective questionnaire]. Syrtsova, A., Sokolova, E.T., & Mitina, O.V. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological Journal]. Vol. 29, 3, 101-109.
- Tashchilin, E.A. (2014) *Issledovanie prokrastinatsii i perfektsionizma u studentov universiteta razlichnykh napravleniy podgotovki: dissertatsiya magistra psikhologii* [Research on procrastination and perfectionism in university students of various areas of training: Master's Thesis Psychology]. Yekaterinburg, Ural'skiy Federal'nyy Universitet im. B.N. El'tsina.
- Tice, D., & Baumeister, R. (1997) Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science.* 8, 454-458.
- Varvaricheva, Ya.I. (2007) *Psihologicheskie mehanizmy fenomena leni* [Psychological mechanisms of the phenomenon of laziness]. *Materialy dokladov XIV Mezhdunarodnoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh «Lomonosov»* [Proceedings of the 14th International Conference of Students and Young Scientists «Lomonosov»]. Moscow, Izdatel'skiy tsentr fakul'teta zhurnalistiki MGU im. M.V. Lomonosova.
- Varvaricheva, Ya.I. (2010) Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya [The phenomenon of procrastination: problems and prospects of the research]. *Voprosy psikhologii* [Issues of psychology]. 3.
- Waitley, D., & Witt, R. (1995) The Joy of Working: The 30-Day System to Success, Wealth, and Happiness on the Job.
- Weiner, B. (1979) A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology.* 71, 3-25.
- Wesley, J. (1994) Effects of ability, high school achievement, and procrastinatory behavior on college performance. *Educational and Psychological Measurement.* 54, 404-408.
- Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999) Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology.* 77.