



Диспозиционная надежда и удовлетворенность жизнью как предикторы академической прокрастинации у студентов с разными уровнями оптимизма и активности

Е. Ю. ЧЕРНЯКЕВИЧ

АННОТАЦИЯ

Введение. Прокрастинация представляет собой широко распространенное явление в студенческой среде, оказывающее негативное влияние на академическую успеваемость и психологическое благополучие личности. **Цель исследования** – изучить роль диспозиционной надежды и удовлетворенности жизнью в прогнозировании прокрастинации у студентов с разным сочетанием оптимизма и активности. Выдвигается гипотеза о том, что диспозиционная надежда и удовлетворенность жизнью выступают факторами, снижающими уровень академической прокрастинации у студентов с разным сочетанием оптимизма и активности.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 356 студентов (175 юношей и 181 девушка, средний возраст 21,6) разных специальностей архитектурно-строительного университета (Российская Федерация, г. Санкт-Петербург). Был использован следующий психодиагностический инструментарий: «Шкала диспозиционной надежды» C.R. Snyder et al., в адаптации К. Муздыбаева, опросник «Оптимизм и активность» Schuller, A. Comunian, в адаптации Н. Е. Водопьяновой, тест «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой, «Шкала оценки академической прокрастинации» L. Solomon, E. Rothblum в адаптации М. В. Зверевой. Для обработки данных использовались методы описательной статистики, критерий Колмогорова – Смирнова, коэффициент корреляции Пирсона, дисперсионный анализ, регрессионный анализ.

Результаты. Результаты корреляционного анализа показали отрицательную связь удовлетворенности жизнью ($-0,23$; $p \leq 0,05$) и диспозиционной надежды с частотой академической прокрастинации ($-0,19$; $p \leq 0,05$), социальной тревожностью ($-0,12$; $p \leq 0,05$) и ленью ($-0,13$; $p \leq 0,05$). Выявлен значимый вклад диспозиционной надежды в уровень академической прокрастинации студентов с разным сочетанием оптимизма и активности в группах «Реалист» ($\beta = -1,17$), «Лентяй» ($\beta = -2,29$) и «Жертва» ($\beta = -0,52$). Группа «Жертва» представляет собой наиболее уязвимую категорию, с наиболее низким уровнем диспозиционной надежды, удовлетворенности жизнью и выраженной склонностью к прокрастинации.

Заключение. Результаты исследования демонстрируют значимые факторы, обуславливающие прокрастинацию студентов с разными уровнями оптимизма и активности. Полученные данные подчеркивают важность учета индивидуальных различий при анализе механизмов прокрастинации и создании методов ее преодоления.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

диспозиционная надежда, прокрастинация, оптимизм, пессимизм, активность, удовлетворенность жизнью

Для цитирования: Чернякевич Е. Ю. Диспозиционная надежда и удовлетворенность жизнью как предикторы академической прокрастинации у студентов с разными уровнями оптимизма и активности // Перспективы науки и образования. 2025. № 4. С. 371–382. <https://doi.org/10.32744/pse.2025.4.24>

Поступила: 18.02.2024 | Одобрена: 22.04.2025 | Опубликовано: 31.08.2025



Лицензия «С указанием авторства — С сохранением условий». Позволяет перерабатывать, исправлять и развивать произведения при условии указания авторства и лицензирования производных работ на аналогичных условиях.



Dispositional hope and life satisfaction as predictors of academic procrastination in students with different levels of optimism and activity

E. YU. CHERNYAKEVICH

ABSTRACT

Introduction. Procrastination is a widespread phenomenon in the student environment, which has a negative impact on an individual's academic performance and psychological wellbeing. *The study aims* to investigate the role of dispositional hope and life satisfaction in predicting procrastination in students with different combinations of optimism and activity. It is hypothesised that dispositional hope and life satisfaction act as factors reducing the level of academic procrastination in students showing different combinations of optimism and activity.

Materials and methods. The study involved 356 different-profile learners (175 males and 181 females, the average age 21.6) studying at the University of Architecture and Civil Engineering (Russian Federation, St. Petersburg). The following psychodiagnostic tools were used: "Dispositional Hope Scale" by C.R. Snyder et al., adapted by K. Muzdybaev, "Optimism and Activity" questionnaire by Schuller and A. Comunian, adapted by N.E. Vodopyanova, "Life Satisfaction" test by N.N. Melnikova, and "Academic Procrastination Assessment Scale" by L. Solomon and E. Rothblat, adapted by M.V. Zvereva. Methods of descriptive statistics, Kolmogorov-Smirnov test, the Pearson correlation coefficient, variance analysis, and regression analysis were used for data processing.

Results. The correlation analysis results showed a negative relationship between life satisfaction (-0.23 ; $p \leq 0.05$) and dispositional hope, with the frequency of academic procrastination (-0.19 ; $p \leq 0.05$), social anxiety (-0.12 ; $p \leq 0.05$) and laziness (-0.13 ; $p \leq 0.05$). The authors revealed a significant contribution of dispositional hope to the level of academic procrastination of students who had different combinations of optimism and activity, split into the groups "Realist" ($\beta = -1.17$), "Idler" ($\beta = -2.29$), and "Victim" ($\beta = -0.52$). The "Victim" group represents the most vulnerable category, with the lowest level of dispositional hope, life satisfaction, and a pronounced tendency to procrastination.

Conclusion. The research results demonstrate some significant factors accounting for procrastination in students with different levels of optimism and activity. The obtained data emphasise the importance of considering individual differences when analysing the mechanisms of procrastination and developing methods to overcome it.

KEYWORDS

dispositional hope, procrastination, optimism, pessimism, activity, life satisfaction

For Citation: Chernyakevich, E. Yu. (2025). Dispositional hope and life satisfaction as predictors of academic procrastination in students with different levels of optimism and activity. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Perspectives of Science and Education*, (4), 371–382. <https://doi.org/10.32744/pse.2025.4.24>

Received: 18 February 2025 | Approved: 22 April 2025 | Published: 31 August 2025



This is an open access article distributed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike International License (CC-BY-SA 4.0) that allows others to share the work with an acknowledgement of the work's authorship and initial publication in this journal

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с инициативами ЮНЕСКО, современное образование должно уделять внимание не только академическим достижениям, но и психологическому благополучию студентов, включая развитие их личностных ресурсов [32]. В условиях образовательной среды, где обучающиеся сталкиваются с повышенными требованиями и необходимостью постоянной саморегуляции, особую значимость приобретает проблема академической прокрастинации – склонности к частому откладыванию учебных задач, которая негативно влияет на успеваемость и психологическое состояние обучающихся [30]. Исследования демонстрируют достаточную распространенность прокрастинации в учебной среде: от 50% до 85% студентов откладывают выполнение заданий, осознавая негативные последствия такой задержки [10], при чем вероятность отсрочки возрастает при увеличении временного интервала до дедлайна [5]. Дж. Макклоски выделил ключевые компоненты академической прокрастинации: отвлекающие факторы, убеждения о собственных способностях, социальное влияние, навыки управления временем, инициативность, склонность к лени [15]. Стоит отметить, что в последние годы акцент смещается на ранее малоизученные предикторы прокрастинации, такие как самосочувствие и доброта к себе, добросовестность [6; 16]. В свою очередь, внимание уделяется роли таких позитивных психологических конструкторов как надежда и удовлетворенность жизнью, демонстрирующих отрицательную связь с академической прокрастинацией. Надежда помогает обучающимся преодолевать трудности [8], способствует успеваемости [24], является элементом оптимистического сознания [7], мотивирует к действию [25] и усиливает мотивацию при достижении долгосрочных и сложных целей [11; 23], а также опосредует выбор эффективных поведенческих стратегий [3]. Однако, как отмечает G. Xiang et al., уровень надежды может меняться, что указывает на ее динамический характер и зависимость от внешних факторов [28]. Примечательно, что с возрастом уровень надежды повышается [22], а такие факторы, как семейное положение человека и его занятость, положительно влияют на ее формирование [12]. По данным китайских ученых, мужчины демонстрируют более высокий уровень надежды и удовлетворенности жизнью по сравнению с женщинами [31]. Важную роль играет социальная поддержка, которая усиливает надежду и способствует субъективному благополучию [21], особенно в кризисных ситуациях, таких как пандемия COVID-19 [26]. Кроме того, надежда связана с креативностью и решимостью в достижении целей [17; 29]. Российские исследователи отмечают сочетание эмоционально-пассивной и рационально-активной составляющих надежды. [4]. Дуализм проявляется в амбивалентном восприятии надежды как важного источника мотивации и стимула к действиям и как фактора, способного вызывать дискомфорт и задерживать движение вперед [2].

Диспозиционная надежда тесно связана с жизненной удовлетворенностью, оба конструкта отражают оптимистическое отношение человека к своей жизни [18], связаны с выбором активных стратегий поведения [27] и снижением влияния негативных эмоций [19]. Оптимизм как позитивный психологический ресурс реализуется при определенной степени активности личности. М. Frese, D. Fay подтверждают, что именно активность личности обеспечивает трансформацию установок в конкретные действия для достижения целей [13]. Как показало исследование Chemers et al., оптимизм выступает ресурсом академической адаптации и успеваемости студентов [9]. В свою очередь Liu Y. et al. выявили отрицательную корреляцию между диспозиционным оптимизмом и прокрастинацией [20]. Полученные данные позволяют предположить, что различное сочетание оптимизма и активности личности формируют определенные паттерны поведения.

Несмотря на имеющиеся исследования, остается малоизученной взаимосвязь диспозиционной надежды и удовлетворенности жизнью с прокрастинацией в российской академической среде, а также остается открытым вопрос зависит ли эта связь от сочетания оптимизма и активности личности. В связи с этим целью настоящего исследования явилось изучение роли диспозиционной надежды и удовлетворенности жизнью как предикторов академической прокрастинации у российских студентов с разным сочетанием оптимизма и активности.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 356 обучающихся (181 девушка, 175 юношей) разных специальностей. Был использован следующий психодиагностический инструментарий: «Шкала

оценки академической прокрастинации» L. Solomon, E. Rothblum, в адаптации М.В. Зверева, содержащая такие субшкалы как «социальная тревожность», «вызов», «плохой перфекционизм», «организованность», «избегание неудач», «импульсивность». Шкала диспозиционной надежды» C.R. Snyder et al., в адаптации К. Муздыбаева, измеряющая силу воли и способность находить пути, которые, согласно концепции автора, определяют позитивное состояние надежды. Опросник «Оптимизма и активности» Schuller, A. Comunian, в адаптации Н.Е. Водопьяновой содержащий две шкалы: «оптимизм-пессимизм», «активность-пассивность». Полученные по этим шкалам данные позволяют отнести респондентов к одному из 5 типов личности: «реалисты», «активные оптимисты», «активные пессимисты», «пассивные пессимисты», «пассивные оптимисты» и тест «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой включающий 5 шкал: «удовлетворенность жизнью», «жизненная включенность», «разочарование в жизни», «усталость от жизни», «беспокойство о будущем». Для обработки данных использовались методы описательной статистики, критерий Колмогорова – Смирнова, однофакторный дисперсионный анализ (критерий Тьюки), коэффициент корреляции Пирсона, регрессионный анализ. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы Statistics 12.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проверки гипотезы о взаимосвязи диспозиционной надежды, удовлетворенности жизнью и академической прокрастинацией был применен корреляционный анализ Пирсона на совокупной выборке (см. табл. 1).

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи между показателями прокрастинации, удовлетворенности жизнью и диспозиционной надеждой

Показатели	Возраст	Частота прокрастинации	Социальная тревожность	Лень	Вызов	Плохой перфекционизм	Организованность	Избегание неудач	Импульсивность	Самоконтроль	Интегральный индекс надежды	Сила воли	Способность находить пути
Возраст	1,00	0,07	-0,02	-0,06	0,03	-0,04	-0,04	-0,07	-0,08	-0,06	-0,02	0,02	-0,05
Шкала диспозиционной надежды	-0,02	-0,19*	-0,12*	-0,13*	0,12*	0,06	0,33*	0,00	0,04	0,29*	1,00	0,92*	0,90*
Сила воли	0,02	-0,16*	-0,11	-0,14*	0,11	0,05	0,33*	0,00	0,04	0,27*	0,92*	1,00	0,65*
Способность находить пути	-0,05	-0,19*	-0,12*	-0,10	0,11	0,06	0,25*	0,00	0,03	0,26*	0,90*	0,65*	1,00
Активность	-0,05	-0,05	-0,04	0,04	0,15*	0,07	0,14*	0,10	0,21*	0,20*	0,48*	0,46*	0,41*
Оптимизм	0,08	-0,05	-0,27*	-0,20*	-0,09	-0,20*	0,01	-0,19	-0,21*	0,03	0,36*	0,38	0,26*
Удовлетворенность жизнью	0,31*	-0,07	-0,23*	-0,15*	-0,06	-0,11	0,04	-0,10	-0,10	0,00	0,17*	0,21*	0,10
Жизненная включенность	0,11	0,00	-0,22*	-0,12*	-0,06	-0,16*	0,09	-0,10	-0,08	0,08	0,37*	0,35*	0,32*
Разочарование в жизни	0,09	-0,12*	-0,26*	-0,15*	-0,04	-0,13*	0,05	-0,14	-0,21*	-0,01	0,22*	0,21*	0,19*
Усталость от жизни	0,14*	-0,07	-0,33*	-0,21*	-0,09	-0,18*	-0,02	-0,22	-0,21*	-0,09	0,21*	0,23*	0,15*
Беспокойство о будущем	0,21*	-0,03	-0,30*	-0,09	-0,06	-0,16*	0,01	-0,14	-0,26*	-0,02	0,20*	0,20*	0,17*

Примечание: * - связи значимые на уровне $p \leq 0,05$

Полученные результаты свидетельствуют о наличии взаимосвязей между исследуемыми показателями. Удовлетворенность жизнью, диспозиционная надежда и оптимизм снижают склонность к прокрастинации, социальной тревожности и лени, способствуя развитию организованности, готовности к вызовам и самоконтроля.

Далее на основе опросника «Оптимизм и активность», в адаптации Н.Е. Водопьяновой были выделены группы респондентов с разным уровнем оптимизма и активности: группа «Реалисты» (n=83), активные оптимисты «Энтузиасты» (n=94), активные пессимисты «Негативисты» (n=54), пассивные оптимисты «Лентяи» (n=74) и группа пассивных пессимистов «Жертвы» (n=51). Обратимся к описанию указанных типов. «Реалисты» адекватно оценивают жизненные ситуации, знают о своих возможностях и проявляют жизнестойкость. Активные оптимисты «Энтузиасты» жизнерадостны, верят в свои силы и успех, используют проблемно-ориентированные стратегии преодоления стресса. Активные пессимисты «Негативисты», проявляют деструктивную активность, избегают проблем. Пассивные оптимисты «Лентяи» склонны к пассивному ожиданию лучшего и медленному принятию решений. Пассивные пессимисты «Жертвы» считают себя жертвами обстоятельств, пребывают в подавленном настроении и избегают решения проблем. В таблице 2 представлены средние значения и стандартные отклонения показателей в разных группах (см. табл. 2).

Таблица 2

Средние значения и стандартные отклонения показателей в группах с разным уровнем активности и оптимизма

Переменные	«Реалист» M ± σ	Активный оптимист «Энтузиаст» M ± σ	Активный пессимист «Негативист» M ± σ	Пассивный оптимист «Лентяй» M ± σ	Пассивный пессимист «Жертва» M ± σ
Частота прокрастинации	19,2±5,0	20,2±5,2	19,8±4,0	19,9±3,8	20,4±4,6
Социальная тревожность	2,7±0,9	2,3±0,8	3,0±1,4	2,5±0,7	3,3±0,7
Лень	3,0±0,9	2,9±0,9	3,3±1,0	3,1±0,8	3,4±0,7
Вызов	2,1±0,8	2,0±0,8	2,7±1,2	2,0±0,7	2,0±0,7
Плохой перфекционизм	2,0±0,6	1,9±0,6	2,7±0,3	2,0±0,6	2,3±0,6
Организованность	2,9±0,8	3,1±0,9	3,4±1,4	2,7±0,7	2,5±0,8
Избегание неудач	3,4±0,5	3,7±0,6	3,4±0,8	3,3±0,7	3,7±0,6
Импульсивность	2,8±0,7	2,7±0,8	3,0±0,8	2,4±0,7	2,9±0,7
Самоконтроль	3,6±0,6	4,1±0,6	4,0±2,0	3,7±0,6	3,7±0,7
Шкала диспозиционной надежды	75,0±14,1	81,4±13,2	74,0±16,0	69,4±13,2	55,4±16,0
Сила воли	69,4±16,0	77,5±15,5	68,1±18,8	65,0±16,4	48,0±20,0
Способность находить пути	81,6±15,0	83,4±14,8	80,0±17,1	73,9±13,3	63,0±17,0
Удовлетворенность жизнью	4,3±1,8	5,9±1,8	3,4±1,9	4,3±1,4	2,3±1,2
Жизненная включенность	5,4±1,8	6,4±1,9	4,6±2,1	4,7±1,5	3,3±1,6
Разочарование в жизни	4,0±1,8	4,8±2,1	3,3±1,3	4,3±1,5	2,7±1,0
Усталость от жизни	3,5±1,6	4,3±1,9	3,0±1,6	4,1±1,4	2,2±1,2
Беспокойство о будущем	4,2±1,9	5,3±2,1	3,8±1,9	4,8±2,0	3,2±1,4

Как видно из таблицы 2, общий уровень академической прокрастинации у участников исследования находится в среднем диапазоне (19,2 до 20,4 баллов). Наиболее выражена академическая прокрастинация в группах «Жертва» (20,4±4,6) и «Энтузиаст» (20,2±5,2). При помощи однофакторного дисперсионного анализа апостериорных различий (критерий Тьюки) не выявлено значимых различий по общему показателю «частота прокрастинации», однако по другим показателям прокрастинации различия статистически значимы (см. табл. 3).

Таблица 3

Различия показателей прокрастинации, надежды и удовлетворенности жизнью в группах с разным уровнем активности и оптимизма

Показатель	Тип личности	Группы с разным уровнем активности и оптимизма			
		«Реалист»	«Энтузиаст»	«Негативист»	«Лентяй»
«Социальная тревожность»	«Жертва»	-	-	-	0,77**
«Вызов»	«Лентяй»	- 0,68**	-	-	-
«Плохой перфекционизм»	«Негативист»	-	-	-	0,65**
«Организованность»	«Жертва»	-	-	-0,98*	-
«Импульсивность»	«Негативист»	-	-	-	0,93***
	«Жертва»	-	-	-	0,49**
«Интегральный индекс»	«Жертва»	-15,6**	-27,3***	- 18,6*	-14,0*
«Сила воли»	«Жертва»	-17,8*	-31,1***	-20,2*	-17,0*
«Способность находить пути»	«Жертва»	-13,5*	-23,4***	-16,9**	-
«Удовлетворенность жизнью»	«Жертва»	-2,01**	-3,76***	-	-2,11**
	«Энтузиаст»	1,79*	-	2,39***	1,80*
«Жизненная включенность»	«Жертва»	-2,30**	-3,60***	-	-
	«Энтузиаст»	-	-	1,90*	1,90*
«Разочарование в жизни»	«Жертва»	-	-2,24***	-	-1,50*
	«Энтузиаст»	-	-	1,60*	-
«Усталость от жизни»	«Жертва»	-	-2,26***	-	-2,21**
«Беспокойство о будущем»	«Жертва»	-	-2,46**	-	-

Примечание: * - при $p \leq 0,05$; ** - при $p \leq 0,01$; *** - при $p \leq 0,001$

Регрессионный анализ с использованием метода пошагового отбора подтверждает влияние диспозиционной надежды, удовлетворенности жизнью на академическую прокрастинацию (см. табл. 4).

Таблица 4

Результаты регрессионного анализа (зависимая переменная – академическая прокрастинация, независимые переменные – характеристики диспозиционной надежды и удовлетворенности жизнью)

Тип личности	Зависимая переменная	R ²	F	Значимые предикторы	b*	p	Критерий Дурбина-Уотсона
«Негативист»	Академическая прокрастинации	0,62	2,77	Активность	-0,54	0,03	2,36
				Разочарование в жизни	-3,10	0,03	
«Реалист»		0,32	3,47	Шкала диспозиционной надежды	-1,17	0,02	1,79
				Сила воли	0,53	0,04	
«Лентяй»		0,22	1,55	Шкала диспозиционной надежды	-2,29	0,04	2,32
«Жертва»		0,62	2,67	Шкала диспозиционной надежды	-0,52	0,03	1,85
				Беспокойство о будущем	2,89	0,05	

На основании результатов регрессионного анализа (представлены только достоверные регрессионные модели) определены предикторы академической прокрастинации в группах с разным уровнем оптимизма и активности.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты корреляционного анализа, проведенного на общей выборке, показали, что диспозиционная надежда отрицательно взаимосвязана с частотой академической прокрастинации ($-0,19$; $p \leq 0,05$). Помимо этого, высокий уровень диспозиционной надежды и жизненной удовлетворенности снижает социальную тревожность ($-0,12$; $-0,23$; $p \leq 0,05$, соответственно) и проявления лени ($-0,13$; $-0,15$; $p \leq 0,05$, соответственно). Отрицательная взаимосвязь удовлетворенности жизнью с плохим перфекционизмом ($-0,11$; $p \leq 0,05$), избеганием неудач ($-0,10$; $p \leq 0,05$) и импульсивностью ($-0,10$; $p \leq 0,05$) свидетельствует о более гармоничном и сбалансированном восприятии жизни молодыми людьми. Обнаружено, что и активность личности, и надежда способствуют повышению уровня организованности ($0,14$; $0,33$; $p \leq 0,05$, соответственно), самоконтроля ($0,20$; $0,29$; $p \leq 0,05$, соответственно), усиливают желание студента идти на вызов ($0,15$; $0,12$; $p \leq 0,05$, соответственно) намеренно откладывая дела до последнего момента. Вероятно «активные прокрастинаторы» с позитивным ожиданием будущего способны завершать задачи благодаря организованности и самоконтролю. Оптимизм, в свою очередь, снижает социальную тревожность ($-0,27$; $p \leq 0,05$), лень ($-0,20$; $p \leq 0,05$, плохой перфекционизм ($-0,20$; $p \leq 0,05$), импульсивность ($-0,21$; $p \leq 0,05$) и желание избегать неудач ($-0,19$; $p \leq 0,05$). Аналогичные отрицательные взаимосвязи между показателями академической прокрастинации, удовлетворенности жизнью и диспозиционной надеждой, наблюдаются в каждой исследуемой группе студентов с разным сочетанием активности и оптимизма.

На основе описательной статистики можно сказать, что в общей выборке выявлен средний уровень академической прокрастинации ($\bar{x}=19,9$). При этом «Негативисты» демонстрируют высокий уровень по показателям прокрастинации: «вызов» ($\bar{x}=2,7$), «плохой перфекционизм» ($\bar{x}=2,7$), что указывает на их склонность к поведению «активных прокрастинаторов» выполняющих задачи в последний момент, при этом присутствует страх оценки и недовольство своими результатами.

Группу «Энтузиастов» отличает высокий уровень диспозиционной надежды ($\bar{x}=81,4$). В группах «Реалистов», «Негативистов» и «Лентяев» уровень диспозиционной надежды находится выше среднего, что свидетельствует о вере студентов в положительные перспективы и в собственные возможности. Полученные нами данные согласуются с результатами Ж.А. Барсуковой, отмечающей преобладание повышенного уровня диспозиционной надежды у студентов первого курса [1]. Помимо этого, наибольшая удовлетворенность жизнью наблюдается у «Энтузиастов» ($\bar{x}=5,9$), в меньшей степени у «Лентяев» ($\bar{x}=4,3$), «Реалистов» ($\bar{x}=4,3$), затем «Негативистов» ($\bar{x}=3,4$) и «Жертв» ($\bar{x}=2,3$). Интересен факт, что, несмотря на высокий уровень удовлетворенности жизнью, «Энтузиасты» демонстрируют разочарование в жизни ($\bar{x}=4,8$) и беспокойство о будущем ($\bar{x}=5,3$). Схожая тенденция наблюдается в группе «Лентяев», которые также беспокоятся о будущем ($\bar{x}=4,8$). Вероятно разочарование и беспокойство у «Энтузиастов» связано с их завышенными ожиданиями, которые не всегда осуществимы, а у «Лентяев» с осознанием негативных последствий их пассивности. В свою очередь у пассивных пессимистов «Жертвы» уровень диспозиционной надежды ($\bar{x}=55,4$) и силы воли ($\bar{x}=48,0$) ниже среднего. Также «Жертвы» отличаются низкой удовлетворенностью жизнью ($\bar{x}=2,3$) и жизненной включенностью ($\bar{x}=3,3$), однако при этом у них низкий уровень разочарования в жизни ($\bar{x}=2,7$), усталости от нее ($\bar{x}=2,2$) и беспокойства о будущем ($\bar{x}=3,2$).

Анализ апостериорных различий с использованием критерия Тьюки не выявил статистически значимых различий между группами по общему показателю «частота прокрастинации». Следует отметить, что пассивные пессимисты «Жертвы» демонстрируют самый низкий уровень диспозиционной надежды, «силы воли» и «способности находить пути» по сравнению со всеми группами респондентов. Они менее удовлетворены жизнью чем «Реалисты» ($-2,01$), «Энтузиасты» ($-3,76$) и «Лентяи» ($-2,11$), проявляют меньшую жизненную включенность чем «Реалисты» ($-2,30$) и «Энтузиасты» ($-3,60$). Но, при этом «Жертвы» менее разочарованы жизнью ($-2,24$) и в меньшей степени беспокоятся о будущем чем «Энтузиасты» ($-2,46$). У них ниже уровень усталости от жизни, чем у «Энтузиастов» ($-2,26$) и у «Лентяев» ($-2,21$). Вероятно, это связано со склонностью «Жертв» относить свои неудачи к внешним обстоятельствам, что снижает личную ответственность и интенсивность негативных переживаний. Зачастую «Жертвы» занимая пассивную позицию, не ставят перед собой амбициозных целей как «Энтузиасты» и не испытывают внутренний дискомфорт из-за пассивности как «Лентяи». Помимо этого, «Жертвы» более

импульсивны (0,49) и у них выше уровень социальной тревожности чем «Лентяев» (0,77), а также хуже навыки организации деятельности, чем у «Негативистов» (-0,98). Позиция «Жертв» характеризуется страхом оценки, прокрастинацией в социальных ситуациях, отсутствием инициативы и низкой мотивацией.

В тоже время «Негативисты» в большей степени демонстрируют «плохой перфекционизм» в сравнении с «Лентяями» (0,65). Вероятно, это связано со склонностью «Негативиста» видеть в любой неудаче свою несостоятельность, что приводит к прокрастинации. Со своей стороны, «Реалисты» чаще идут на «вызов» (-0,68), то есть склонны к выполнению задания в последний момент, чем «Лентяи».

«Энтузиастов» отличает наибольшая жизненная включенность, которая выше, чем у «Негативистов» (1,90) и «Лентяев» (1,90).

Регрессионный анализ показал, что «диспозиционная надежда» явилась предиктором академической прокрастинации в группах «Лентяи» ($\beta = -2,29$; $p = 0,04$), «Реалисты» ($\beta = -1,17$; $p = 0,02$) и «Жертва» ($\beta = -0,52$; $p = 0,03$). В группе «Реалист» дополнительным предиктором выступила «сила воли» ($\beta = 0,53$; $p = 0,04$), что может быть связано с их склонностью брать на себя больше задач, приводящей к перегрузке и прокрастинации. В группе «Негативист» значимыми предикторами прокрастинации оказались «активность» ($\beta = -0,54$; $p = 0,03$) и «разочарование в жизни» ($\beta = -3,10$; $p = 0,03$). Отрицательные значения могут объясняться склонностью «Негативистов» действовать, несмотря на пессимистичные взгляды, что снижает прокрастинацию. В группе «Жертва» еще одним предиктором выступило «беспокойство о будущем» ($\beta = 2,89$; $p = 0,05$), которое усиливает академическую прокрастинацию, так как тревожные мысли о возможных неудачах вызывают эмоциональную перегрузку и снижают мотивацию к выполнению задач. Интересен факт, что ни один из предикторов не оказал статистически значимого влияния на зависимую переменную в группе «Энтузиастов», что может быть связано с их достаточно эффективными стратегиями решения задач. Полученные нами данные находят подтверждение в результатах исследования С.К. Gadosey et al., где было обнаружено, что надежда, связанная с обучением влияет на академическую прокрастинацию, снижая ее [14].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило выявить значимые взаимосвязи между академической прокрастинацией, диспозиционной надеждой, удовлетворенностью жизнью у студентов с разными типами личности. В целом, у молодых людей преобладает повышенный уровень диспозиционной надежды. Обнаружено, что разные типы личности, выделенные на основе уровня активности и оптимизма, имеют специфические особенности академической прокрастинации. А также характеризуются разными предикторами, влияющими на ее проявления. Группа студентов «Жертвы» демонстрирует наиболее низкие показатели по большинству шкал, включая диспозиционную надежду и удовлетворенность жизнью. «Энтузиасты» показывают наиболее высокий уровень диспозиционной надежды, высокую удовлетворенность жизнью, но при этом разочарованы в ней и беспокоятся о будущем. «Негативисты» отличаются высоким уровнем плохого перфекционизма и импульсивности. «Лентяи» более склонны к прокрастинации и демонстрируют умеренные показатели по большинству шкал. «Реалисты» представляют собой группу со средними показателями. Их уровень удовлетворенности жизнью и надежды выше, чем у «Жертв», но ниже, чем у «Энтузиастов». Вклад диспозиционной надежды в академическую прокрастинацию выявлен в группах «Лентяев», «Реалистов», «Жертв» и не обнаружен в группе «Энтузиастов». Предикторами снижающими склонность к прокрастинации в группе «Негативистов» стали активность и разочарование в жизни.

Результаты данного исследования подчеркивают важную роль диспозиционной надежды, удовлетворенности жизнью в снижении склонности к прокрастинации, особенно у студентов с разными уровнями оптимизма и активности. Это открывает новые возможности для разработки программ психологической поддержки, направленных на развитие диспозиционной надежды и повышение эмоционального благополучия студентов. Кроме того, понимание взаимосвязи между надеждой, удовлетворенностью жизнью и прокрастинацией позволяет разработать индивидуальные подходы к работе со студентами, учитывая их типологические особенности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барсукова Ж. А. Оптимизм и диспозиционная надежда как ресурсы преодоления стрессовых ситуаций в учебной деятельности студентов // Теоретические и практические предпосылки подготовки полилингвальных специалистов в УВО: Сборник научных статей по материалам VI Международного научно-практического онлайн-семинара. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2020. С. 17–19.
2. Ильин Е.П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм. СПб.: Питер, 2015. 288 с.
3. Савинков С. Н. Исследование феноменов «Надежда» и «Безнадежность» в психологии // Вестник ГУУ. 2019. № 8. С. 190–194. DOI: 10.26425/1816-4277-2019-8-190-194
4. Фадеева Т.Ю. Содержательно-смысловые характеристики представлений студентов о надежде // Известия. Саратовского университета. Философия. Психология. Педагогика. 2018. № 3. С. 311–318. DOI: 10.18500/1819-7671-2018-18-3-311-318
5. Чернышева Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 1. С.17–26.
6. Чернякевич Е. Ю. Изучение феномена сочувствия к себе в контексте профилактики академической прокрастинации // Перспективы науки и образования. 2024. № 2(68). С. 442–452. DOI: 10.32744/pse.2024.2.27
7. Alexander E. S., Onwuegbuzie A. J. Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy // Personality and Individual Differences. 2007. Vol. 42. Issue 7. P. 1301–1310. DOI: 10.1016/j.paid.2006.10.008.
8. Bright F. A. S., Kayes N. M., McCann C. M., McPherson K. M. Understanding hope after stroke: a systematic review of the literature using concept analysis // Topics in Stroke Rehabilitation. 2011. Vol. 18. No. 5. P. 490–508.
9. Chemers M.M., Hu L.-t., Garcia B. F. Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment // Journal of Educational Psychology. 2001. Vol. 93. No. 1. P. 55–64. DOI: 10.1037/0022-0663.93.1.55
10. Chen G., Lyu C. The relationship between smartphone addiction and procrastination among students: A systematic review and meta-analysis // Personality and Individual Differences. 2024. Vol. 224. 112652. DOI:10.1016/j.paid.2024.112652
11. Corn B. W., Feldman D. B., Hull J. G., Bakitas M. A. Dispositional hope as a potential outcome parameter among patients with advanced malignancy: An analysis of the ENABLE database. 2022. Vol. 128, 2. P. 401–409. DOI: 10.1002/cncr.33907
12. Dilmaç B., Kocaman E. N. Investigation of the Relationship between Hope and the Psychological Well-Being in A Group of Adults in terms of Different Variables. 2019. URL: <https://www.researchgate.net/publication/344352172> (дата обращения: 07.03.2025)
13. Frese M., Fay D. Personal initiative: An active performance concept for work in the 21st century // Research in Organizational Behavior. 2001. Vol. 23. P. 133–187. DOI: 10.1016/S0191-3085(01)23005-6
14. Gadosey C. K., Schnettler T., Scheunemann A. et al. Vicious and virtuous relationships between procrastination and emotions: an investigation of the reciprocal relationship between academic procrastination and learning-related anxiety and hope. // European Journal of Psychology of Education. 2024. Vol. 39, P. 2005–2031. DOI: 10.1007/s10212-023-00756-8.].
15. Herut A.H., Gorfu Y.A. Academic procrastination among PhD students in Ethiopia: An examination of prevalence, associated factors and coping mechanisms // Social Sciences & Humanities Open. 2024. Vol. 9. 100854. DOI:10.1016/j.ssaho.2024.100854
16. Hidalgo-Fuentes S., Martínez-Álvarez I., Llamas-Salguero F., Pineda-Zelaya I.S., Merino-Soto C., Chans G.M. The role of big five traits and self-esteem on academic procrastination in Honduran and Spanish university students: A cross-cultural study // Heliyon. 2024. Vol. 10(16). e36172. DOI:10.1016/j.heliyon.2024.e36172
17. Jones S. H., Putney L. G., Campbell B. D., Longhurst M. «The students keep me hopeful»: Teacher hope during the COVID-19 pandemic // Social Sciences & Humanities Open, 2023. Vol. 8 (1), 100604. DOI: 10.1016/j.ssaho.2023.100604
18. Junça-Silva A., Silva D., Caetano A. How daily positive affect increases students' mental health, in mandatory quarantine, through daily engagement: the moderating role of self-leadership // Heliyon. 2022. Vol. 8 (12), E12477. DOI: 10.1016/j.heliyon.2022.e12477
19. Kelberer L. J. A., Kraines M. A., Wells T. T. Optimism, hope, and attention for emotional stimuli // Personality and Individual Differences. 2018. Vol. 124. P. 84–90. DOI: 10.1016/j.paid.2017.12.003
20. Liu Y., Zhou F., Zhang R., Feng T. The para-hippocampal-medial frontal gyrus functional connectivity mediates the relationship between dispositional optimism and procrastination // Behavioural Brain Research. 2023. Vol. 448. 114463. DOI: 10.1016/j.bbr.2023.114463
21. Lo C.-C., Chen I.-C., Ho W.-S., Cheng Y.-C. A sequential mediation model of perceived social support, mindfulness, perceived hope, and mental health literacy: An empirical study on Taiwanese university students // Acta Psychologica. 2023. Vol. 240, 104016. DOI: 10.1016/j.actpsy.2023.104016.].

22. Oliver A., Tomás J.M., Montoro-Rodriguez J. Dispositional hope and life satisfaction among older adults attending lifelong learning programs // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2017, vol. 72, pp. 80–85. DOI: 10.1016/j.archger.2017.05.008
23. Park E.-Y., Choi Y. I., Kim J.-H. Psychometric Properties of the Korean Dispositional Hope Scale Using the Rasch Analysis in Stroke Patients. 2019. 7058415. DOI: 10.1155/2019/7058415
24. Rand K. L., Martin A. D., Shea A. M. Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement // *Journal of Research in Personality*. 2011. Vol. 45 (6). P. 683–686. DOI: 10.1016/j.jrp.2011.08.004
25. Rivera M., Shapoval V., Medeiros M. The relationship between career adaptability, hope, resilience, and life satisfaction for hospitality students in times of COVID-19 // *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*. 2021. Vol. 29, 100344. DOI: 10.1016/j.jhlste.2021.100344
26. Satıcı B., Satıcı S.A. Mindfulness and subjective happiness during the pandemic: Longitudinal mediation effect of hope // *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 197, 111781. DOI: 10.1016/j.paid.2022.111781
27. Seligman M. E. P. *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books. 2006. 319 p.
28. Xiang G., Teng Z., Li Q., Chen H., Guo C. The influence of perceived social support on hope: A longitudinal study of older-aged adolescents in China // *Children and Youth Services Review*. 2020. Vol. 119, 105616. DOI: 10.1016/j.childyouth.2020.105616
29. Yıldırım M., Arslan, G. Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19 // *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 5712–5722. DOI: 10.1007/s12144-020-01177-2
30. Zarrin S.A., Akbarzadeh M., Mostafavi M. The role of emotional regulation and academic burnout in the prediction of academic procrastination in students // *Cultural Psychology*. 2019. Vol. 3(1). pp. 175–192. DOI:10.30487/jcp.2019.94141
31. Zeng Q., He Y., Li J., Liang Z., Zhang M., Yi D., Quan J. Hope, future work self and life satisfaction among vocational high school students in China: The roles of career adaptability and academic self-efficacy // *Personality and Individual Differences*, 2022. Vol. 199, 111822, DOI: 10.1016/j.paid.2022.111822
32. UNESCO Education for Sustainable Development.. URL: <https://www.unesco.org/en/sustainable-development/education> (дата обращения: 05.03.2025)

REFERENCES

1. Barsukova Zh. A. Optimism and dispositional hope as resources for overcoming stressful situations in students' educational activities. *Theoretical and practical prerequisites for training multilingual specialists in higher education institutions: Collection of scientific articles based on the materials of the VI International scientific and practical online seminar*. Mogilev, Moscow State University named after A.A. Kuleshov, 2020, pp. 17–19. (in Russ.).
2. Ilyin E. P. *Psychology of hope: optimism and pessimism*. St. Petersburg, Piter Publ., 2015, 288 p. (in Russ.).
3. Savinkov S. N. Study of the phenomena of «Hope» and «Hopelessness» in psychology. *Bulletin of the State University of Management*, 2019, no. 8, pp. 190–194. DOI: 10.26425/1816-4277-2019-8-190-194. (in Russ.).
4. Fadeeva T.Yu. Content-semantic characteristics of students' ideas about hope. *News. Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2018, no. 3. pp. 311–318. DOI: 10.18500/1819-7671-2018-18-3-311-318 (in Russ.).
5. Chernysheva N.A. Procrastination: current state of the problem and prospects for studying. *Bulletin of PGGPU. Series no. 1. Psychological and pedagogical sciences*, 2016, no. 1, pp. 17–26. (In Russ.).
6. Chernyakevich E. Yu. Studying the Phenomenon of Self-Compassion in the Context of Prevention of Academic Procrastination. *Perspectives of Science and Education*, 2024, no. 2(68). pp. 442–452. DOI: 10.32744/pse.2024.2.27
7. Alexander E.S., Onwuegbuzie A. J. Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 2007, vol. 42 (7), pp. 1301–1310. DOI: 10.1016/j.paid.2006.10.008.
8. Bright F. A. S., Kayes N. M., McCann C. M., McPherson K. M. Understanding hope after stroke: a systematic review of the literature using concept analysis. *Topics in Stroke Rehabilitation*, 2011, vol. 18, no. 5, pp. 490–508.
9. Chemers M.M., Hu L.-t., Garcia B. F. Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 2001, vol. 93, no. 1, pp. 55–64. DOI:10.1037/0022-0663.93.1.55
10. Chen G., Lyu C. The relationship between smartphone addiction and procrastination among students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 2024, vol. 224, 112652. DOI: 10.1016/j.paid.2024.112652
11. Corn B. W., Feldman D. B., Hull J. G., Bakitas M. A. Dispositional hope as a potential outcome parameter

- among patients with advanced malignancy: An analysis of the ENABLE database, 2022, vol. 128, 2 pp. 401–409. DOI: 10.1002/cncr.33907
12. Dilmaç B., Kocaman E. N. Investigation of the Relationship between Hope and the Psychological Well-Being in A Group of Adults in terms of Different Variables, 2019. URL: <https://www.researchgate.net/publication/344352172> (accessed 07 March 2025)
 13. Frese M., Fay D. Personal initiative: An active performance concept for work in the 21st century. *Research in Organizational Behavior*, 2001, vol. 23, pp. 133-187. DOI: 10.1016/S0191-3085(01)23005-6
 14. Gadosey, C.K., Schnettler, T., Scheunemann, A. et al. Vicious and virtuous relationships between procrastination and emotions: an investigation of the reciprocal relationship between academic procrastination and learning-related anxiety and hope. *European Journal of Psychology of Education*, 2024, vol. 39, pp. 2005–2031. DOI: 10.1007/s10212-023-00756-8.
 15. Herut A.H., Gorfu Y.A. Academic procrastination among PhD students in Ethiopia: An examination of prevalence, associated factors and coping mechanisms. *Social Sciences & Humanities Open*, 2024, vol. 9, 100854. DOI: 10.1016/j.ssaho.2024.100854
 16. Hidalgo-Fuentes S., Martínez-Álvarez I., Llamas-Salguero F., Pineda-Zelaya I.S., Merino-Soto C., Chans G.M. The role of big five traits and self-esteem on academic procrastination in Honduran and Spanish university students: A cross-cultural study. *Heliyon*, 2024, vol. 10(16), e36172. DOI: 10.1016/j.heliyon.2024.e36172
 17. Jones S. H., Putney L. G., Campbell B. D., Longhurst M. «The students keep me hopeful»: Teacher hope during the COVID-19 pandemic. *Social Sciences & Humanities Open*, 2023, vol. 8 (1), 100604. DOI: 10.1016/j.ssaho.2023.100604
 18. Junça-Silva A., Silva D., Caetano A. How daily positive affect increases students' mental health, in mandatory quarantine, through daily engagement: the moderating role of self-leadership. *Heliyon*, 2022, vol. 8 (12), E12477. DOI: 10.1016/j.heliyon.2022.e12477
 19. Kelberer L.J.A., Kraines M. A., Wells T. T. Optimism, hope, and attention for emotional stimuli. *Personality and Individual Differences*, 2018, vol. 124, pp. 84–90. DOI: 10.1016/j.paid.2017.12.003
 20. Liu Y., Zhou F., Zhang R., Feng T. The para-hippocampal-medial frontal gyrus functional connectivity mediates the relationship between dispositional optimism and procrastination. *Behavioural Brain Research*, 2023, vol. 448, 114463. DOI: 10.1016/j.bbr.2023.114463
 21. Lo C.-C., Chen I.-C., Ho W.-S., Cheng Y.-C. A sequential mediation model of perceived social support, mindfulness, perceived hope, and mental health literacy: An empirical study on Taiwanese university students. *Acta Psychologica*, 2023, vol. 240, 104016. DOI: 10.1016/j.actpsy.2023.104016.
 22. Oliver A., Tomás J.M., Montoro-Rodríguez J. Dispositional hope and life satisfaction among older adults attending lifelong learning programs. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2017, vol. 72, pp. 80–85. DOI: 10.1016/j.archger.2017.05.008
 23. Park E.-Y., Choi Y. I., Kim J.-H. Psychometric Properties of the Korean Dispositional Hope Scale Using the Rasch Analysis in Stroke Patients. *Occupational Therapy International*, 2019, 7058415. DOI: 10.1155/2019/7058415
 24. Rand K. L., Martin A. D., Shea A. M. Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement. *Journal of Research in Personality*, 2011, vol. 45 (6), pp. 683-686. DOI: 10.1016/j.jrp.2011.08.004
 25. Rivera M., Shapoval V., Medeiros M. The relationship between career adaptability, hope, resilience, and life satisfaction for hospitality students in times of Covid-19. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport, Tourism Education*, 2021, vol. 29, 100344. DOI: 10.1016/j.jhlste.2021.100344
 26. Satıcı B., Satıcı S.A. Mindfulness and subjective happiness during the pandemic: Longitudinal mediation effect of hope. *Personality and Individual Differences*, 2022, vol. 197, 111781. DOI: 10.1016/j.paid.2022.111781
 27. Seligman M. E. P. Learned optimism: How to change your mind and your life. New York: Vintage Books. 2006. 319 p.
 28. Xiang G., Teng Z., Li Q., Chen H., Guo C. The influence of perceived social support on hope: A longitudinal study of older-aged adolescents in China. *Children and Youth Services Review*, 2020, vol. 119, 105616. DOI: 10.1016/j.childyouth.2020.105616
 29. Yildirim M., Arslan, G. Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 2022, vol. 41, pp. 5712–5722. DOI: 10.1007/s12144-020-01177-2
 30. Zarrin S.A., Akbarzadeh M., Mostafavi M. The role of emotional regulation and academic burnout in the prediction of academic procrastination in students. *Cultural Psychology*, 2019, vol. 3(1), pp. 175-192. DOI: 10.30487/jcp.2019.94141
 31. Zeng Q., He Y., Li J., Liang Z., Zhang M., Yi D., Quan J. Hope, future work self and life satisfaction among vocational high school students in China: The roles of career adaptability and academic self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 2022, vol. 199, 111822. DOI: 10.1016/j.paid.2022.111822
 32. UNESCO Education for Sustainable Development. Available at: <https://www.unesco.org/en/sustainable-development/education> (accessed 05 March 2025)

Автор**Чернякевич Елена Юрьевна**

(Россия, Санкт-Петербург)

Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры
истории и философииСанкт-Петербургский государственный архитектурно-
строительный университет

E-mail: chernik.72@mail.ru

ORCID ID: 0000-0002-6300-4354

Scopus Author ID: 57301873100

Author**Elena Yu. Chernyakevich**

(Russia, Saint Petersburg)

Associate Professor, Cand. Sci. (Psychology), Associate
Professor of the Department of History and PhilosophySaint Petersburg State University of Architecture and Civil
Engineering

E-mail: chernik.72@mail.ru

ORCID ID: 0000-0002-6300-4354

Scopus Author ID: 57301873100

Вклад автора**Чернякевич Е. Ю.:** концептуализация, методология,
проведение исследования, создание рукописи и ее
редактирование**Author contribution****Elena Yu. Chernyakevich:** Conceptualization, Methodology,
Writing - Review & Editing

© Чернякевич Е. Ю., 2025

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

© Elena Yu. Chernyakevich, 2025

The author declared no conflicts of interest